



ATOS CURRICULARES EM EDUCAÇÃO FÍSICA E O REFLEXO NA SAÚDE MENTAL DE ESCOLARES DA REDE PÚBLICA DE ENSINO DA AMAZÔNIA OCIDENTAL: ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA, SEUS DESAFIOS E POSSIBILIDADES

CURRICULAR ACTS IN PHYSICAL EDUCATION AND THE REFLECTION ON THE MENTAL HEALTH OF STUDENTS IN THE PUBLIC SCHOOL SYSTEM OF THE WESTERN AMAZON: PHYSICAL ACTIVITY AT SCHOOL, ITS CHALLENGES AND POSSIBILITIES

DOI: 10.5281/zenodo.21985411



Gabriela Siqueira Dibe Avila¹

Imanuel Ferreira Prado²

Adriane Corrêa da Silva³

Lucas Esteves dos Santos⁴

Marta Carolina Terto de Moraes⁵

Barbara Cristina Soares de Souza⁶

Eduarda Lopes dos Santos⁷

Geovane Biet de Sousa⁸

1 Graduada em Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, UFPel, Brasil. E-mail: gabidibe12@gmail.com.

2 Doutorando em Educação Física, Universidade Federal Pelotas, UFPel, Brasil. E-mail: imanuelodarp@hotmail.com.

3 Doutora em Educação, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC, Brasil. E-mail: adriane.acs@gmail.com.

4 Graduado em Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, UFPel, Brasil. E-mail: lucasesantos03@gmail.com.

5 Mestre em Psicologia, Universidade Federal de Rondônia, UNIR, Brasil. E-mail: c.terto95@gmail.com.

6 Mestrando em Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, UFPel, Brasil. E-mail: barbarasouzaedf@gmail.com.

7 Graduada em Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, UFPel, Brasil. E-mail: lopesss.duuda@gmail.com.





*Daniel Medeiros Alves*⁹

*Giovanna Eduarda da Silva*¹⁰

*Carolinne Vitória Alves de Souza*¹¹

*Silvia Teixeira de Pinho*¹²

RESUMO

A saúde mental dos estudantes tem se tornado uma preocupação crescente nas escolas públicas, diante de sinais de ansiedade, estresse e dificuldades de concentração. Este estudo teve como objetivo investigar a percepção de servidores escolares sobre a influência da prática regular de atividade física na saúde mental dos estudantes. Trata-se de uma pesquisa qualitativa realizada com 14 profissionais de escolas estaduais de Primavera de Rondônia (RO). Os resultados indicam melhora na convivência, na autoconfiança e na redução de sintomas emocionais, evidenciando o papel da atividade física no ambiente escolar.

Palavras-chave: Atos Curriculares; Saúde Mental; Atividade Física; Escolares.

ABSTRACT

Students' mental health has become a growing concern in public schools, due to signs of anxiety, stress, and concentration difficulties. This study aimed to investigate school staff perceptions regarding the influence of regular physical activity on students' mental health. This is a qualitative study conducted with 14 professionals from public schools in Primavera de Rondônia (RO), in the Western Amazon. The results indicate improvements in coexistence, self-confidence, and reduction of emotional symptoms, highlighting the role of physical activity in the school environment.

Keywords: Curricular Acts, Mental Health, Physical Activity, Students.

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental de crianças e adolescentes tem se tornado um tema de preocupação crescente nas últimas décadas, sobretudo no ambiente escolar. A literatura aponta que sintomas como ansiedade, estresse, desmotivação e dificuldades de concentração têm

8 Mestrando em Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, UFPel, Brasil. E-mail: geovanebiet7353@gmail.com.

9 Doutorando em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, UFPel, Brasil. E-mail: daniel.medeiros@ifro.edu.br.

10 Mestre em Psicologia, Universidade Federal de Rondônia, UNIR, Brasil. E-mail: giovanna.edu20@gmail.com.

11 Mestranda em Psicologia, Universidade Federal de Rondônia, UNIR, Brasil. E-mail: carolinnevitória2002@gmail.com.

12 Doutora em Educação Física, Universidade de São Paulo, USP, Brasil. E-mail: silvia@unir.br.





aumentado significativamente entre estudantes de diferentes faixas etárias (SOARES, 2020). Essa realidade reflete transformações sociais, tecnológicas e culturais que impactam o cotidiano escolar, assim como o bem-estar emocional dos jovens, exigindo da escola novas formas de pensar e agir em relação à Educação Física escolar enquanto componente curricular obrigatório (BRASIL, 1996).

Para além do aprendizado cognitivo, a Educação Física escolar contribui para a formação integral do ser humano, auxiliando na construção de um ambiente de convivência, de formação e no desenvolvimento de competências socioemocionais fundamentais para a transformação social, com implicações que afetam a promoção da saúde mental de escolares (SILVA, 2023).

Na perspectiva dos atos curriculares, entendidos como ações que dão vida ao currículo, e em conformidade com Macedo (2012), evidencia-se que esta pesquisa não se limita a medir esforço físico e/ou contar calorias, mas analisa como a organização da aula, o diálogo e a cultura corporal impactam na saúde mental de estudantes.

Nesse sentido, a prática regular de atividade física tem sido amplamente reconhecida como eficaz e acessível para a promoção do equilíbrio emocional e do bem-estar psicológico dos(as) escolares. Diversos estudos, demonstram que a atividade física contribui para a redução dos sintomas depressivos e de ansiedade, além de melhorar a autoestima e a autoconfiança (WANG, 2022). A prática do exercício físico estimula a liberação de neurotransmissores, como endorfina e serotonina, substâncias responsáveis pela sensação de prazer e relaxamento, o que reforça seu papel fisiológico no controle do estresse e da ansiedade (MELLO, 2005).

Além dos efeitos biológicos, a literatura destaca o impacto psicossocial das práticas corporais sobre o comportamento e as relações interpessoais. A participação em atividades físicas coletivas favorece o sentimento de pertencimento, o acolhimento, o trabalho colaborativo e o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais (GU, 2022). Segundo Filho (2021), as práticas corporais realizadas em contexto escolar — sejam elas esportivas, recreativas ou de lazer — fortalecem vínculos sociais e reduzem conflitos entre colegas,





contribuindo para um ambiente escolar mais significativo. Assim, a Educação Física não deve ser compreendida apenas como um componente voltado ao desenvolvimento motor, mas como um campo significativo de experiências que contribui para a formação integral do(a) estudante.

Nesse sentido, estudos têm evidenciado que escolares fisicamente ativos tendem a apresentar menor incidência de sintomas emocionais negativos, maior motivação e melhor desempenho acadêmico (DA SILVA, 2025). Wang (2022), em uma meta-análise com adolescentes, concluiu que o exercício físico regular apresenta efeitos consistentes na diminuição da depressão e da ansiedade, sendo as atividades aeróbicas as mais eficazes. De forma semelhante, Bailey (2018) observou que programas de atividade física em grupo são capazes de reduzir significativamente os sintomas depressivos em jovens, reforçando o valor das práticas coletivas para a saúde mental.

No contexto brasileiro, pesquisas indicam que a presença de programas escolares de atividade física está associada à melhora da convivência e à diminuição de comportamentos agressivos e ansiosos, conforme apontado em estudos como os de De Freitas (2006) e Da Silva (2025). Nesses estudos, observou-se, em uma intervenção com adolescentes brasileiros, que a inserção de práticas corporais regulares na rotina escolar gerou impacto positivo em indicadores de saúde mental, especialmente na autopercepção e no controle emocional. Com esses resultados, pode-se afirmar que o contexto escolar pode ser um ambiente promissor para o desenvolvimento de ações integradas por meio de práticas corporais, promovendo experiências diversas nos modos de existir, ser, saber e poder (SILVA, 2025).

A literatura especializada também evidencia que o tipo de atividade física influencia a natureza dos benefícios emocionais. Enquanto exercícios aeróbicos e esportes coletivos tendem a reduzir sintomas de ansiedade e depressão, práticas mais lúdicas, como jogos e brincadeiras, estão relacionadas ao aumento da autoestima e da sociabilidade (RANYERE E MATIAS, 2023). Filho (2021) ressalta que o prazer na prática, o sentimento de competência e o pertencimento ao ambiente são fatores essenciais para a manutenção do envolvimento do(a) estudante e para o fortalecimento de sua saúde emocional. Dessa forma, não se trata apenas de





praticar atividade física, mas de participar de experiências que envolvam cooperação, criatividade e manifestações corporais diversas, as quais promovam a participação.

Outra teoria relevante aborda o papel da Educação Física como promotora de competências socioemocionais. Woyciekoski e Hutz (2009) argumentam que a experiência corporal favorece o autoconhecimento e o controle das emoções, contribuindo para o desenvolvimento da empatia, do respeito e da solidariedade. Em consonância, Da Silva e Silva (2021) destacam que o movimento corporal permite ao estudante reconhecer seus limites e potencialidades, fortalecendo sua resiliência diante dos desafios da vida escolar. Esses aspectos reforçam a importância de compreender a Educação Física como um componente educativo que vai além da perspectiva técnica de rendimento e das habilidades motoras, atuando de forma integral na construção do desenvolvimento humano para uma formação cidadã.

As evidências também indicam que a prática regular de atividades físicas possui potencial preventivo em relação a transtornos mentais. Gu (2022), ao investigar adolescentes chineses, verificou que a ausência de atividade física estava associada a níveis mais elevados de sintomas depressivos e sentimentos de isolamento. Estudos longitudinais apontam que estudantes que se mantêm ativos ao longo do tempo apresentam menor probabilidade de desenvolver sintomas de ansiedade e depressão na adolescência e no início da vida adulta (BELL, 2019). Esses achados sustentam a hipótese do presente estudo de que o exercício atua como fator de proteção à saúde mental, reforçando sua relevância em programas escolares de promoção da saúde.

Apesar dos benefícios amplamente reconhecidos, a literatura também aponta desafios. Muitas escolas ainda enfrentam limitações estruturais, curriculares e de formação docente que dificultam a efetiva integração entre práticas corporais e ações de promoção da saúde mental (FILHO, 2021). Além disso, a ênfase em resultados competitivos e de desempenho pode gerar sentimentos de exclusão entre estudantes com menor habilidade motora (RICCI, 2022). Assim, torna-se fundamental adotar abordagens inclusivas que priorizem o prazer, a cooperação e o bem-estar coletivo, em vez do rendimento individual.





As disputas presentes no currículo tornam-se evidentes ao se analisar a inserção e o tratamento da atividade física no contexto escolar. Como afirma Apple (2006), o currículo é sempre resultado de relações de poder, refletindo interesses sociais, culturais e políticos que disputam legitimidade. Essas tensões também se manifestam na Educação Física, onde diferentes concepções de corpo, saúde e movimento influenciam a seleção de conteúdos e a orientação das práticas pedagógicas pelos professores. Alguns docentes, alinhados a perspectivas mais tradicionais, priorizam o desempenho e a aptidão física, enquanto outros, em consonância com Silva (2011), defendem uma abordagem crítica e cultural, compreendendo a atividade física como prática de significação, expressão e participação social. Nesse cenário, os professores tornam-se agentes centrais, pois suas interpretações do currículo e suas experiências determinam quais práticas ganham visibilidade e como os estudantes vivenciam a área no cotidiano escolar.

Nesse sentido, evidencia-se que a literatura contemporânea converge para a compreensão de que a atividade física é uma prática educativa e terapêutica de grande relevância para a promoção da saúde mental em crianças e adolescentes. O exercício regular atua tanto em dimensões biológicas quanto psicossociais, fortalecendo o equilíbrio emocional, o autoconceito e a capacidade de lidar com o estresse (WANG, 2022; DA SILVA, 2025). Assim, investir em programas escolares que incentivem o movimento, o lazer e a convivência representam uma prática de promoção da saúde integral e de prevenção ao adoecimento mental entre escolares.

2. METODOLOGIA

Os dados para a análise qualitativa foram coletados por meio de um questionário eletrônico criado na plataforma Google Forms, uma ferramenta do Google. Sua elaboração foi realizada por um grupo de pós-graduandos(as) em Psicologia, com o auxílio de uma professora do Programa. O instrumento foi composto por dez questões subjetivas, sendo seis destinadas à caracterização do mapeamento sociodemográfico, três relacionadas às questões





analisadas neste estudo (detalhadas a seguir) e uma para sugestões e comentários dos participantes.

As três questões analisadas neste estudo foram: 1) Você acredita que, nas escolas, muitos estudantes enfrentam problemas de saúde mental, como ansiedade, estresse e depressão? Em caso afirmativo, consegue identificar sinais desses problemas nos alunos? Poderia descrever alguns desses sinais? 2) Na sua opinião, a prática regular de atividades físicas poderia ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade, estresse e depressão entre os estudantes? Por quê? 3) Como a implementação de programas de atividades físicas nas escolas poderia influenciar o equilíbrio emocional e psicológico dos estudantes? Você acredita que isso seria eficaz?

O questionário foi aplicado a 14 profissionais de diferentes funções no ambiente escolar, utilizando para identificação a numeração arábica e aleatória. Todos os dados coletados foram compilados em uma planilha do programa Microsoft Office Excel 2010 para análise posterior. O método empregado nesta pesquisa foi a Análise de Conteúdo (Bardin, 2010), escolhida por suas técnicas objetivas e padronizadas para a análise de informações. A finalidade desse método é analisar o material coletado (verbal ou documental) para gerar conceitos sobre o objeto de estudo, seguindo um processo rigoroso, dividido em análise preliminar, exploração do material e tratamento dos resultados (Bardin, 2010).

3. ANÁLISE E DISCUSSÃO

A Análise de Conteúdo de Bardin (2010) foi utilizada para interpretar as respostas obtidas por meio do questionário aplicado aos servidores das escolas. Esse método possibilitou a organização e a compreensão aprofundada das percepções dos participantes acerca da saúde mental dos escolares e da importância das atividades físicas nesse contexto.

Inicialmente, foi realizada a pré-análise, etapa em que todas as respostas foram cuidadosamente lidas, com o intuito de identificar os temas recorrentes e as ideias principais





apresentadas pelos respondentes. Entre os temas mais mencionados, destacam-se ansiedade, estresse, isolamento e os benefícios das práticas corporais.

Na sequência, ocorreu a fase de exploração do material e tratamento dos dados, na qual as respostas foram agrupadas conforme suas semelhanças de sentido, originando categorias temáticas. Entre elas, destacam-se: sinais de problemas de saúde mental nos estudantes, benefícios da atividade física para o bem-estar emocional e a importância de programas escolares de atividade física.

Por fim, na etapa de inferência e interpretação dos dados, as categorias foram analisadas e relacionadas ao referencial teórico, o que permitiu compreender de que forma os profissionais percebem as dificuldades emocionais dos/as estudantes e reconhecem a atividade física como um agente importante na promoção da saúde mental e no equilíbrio psicológico no ambiente escolar.

De acordo com a percepção sobre a saúde mental dos escolares, a totalidade dos profissionais que participaram da pesquisa reconheceu que os estudantes enfrentam atualmente diversos problemas relacionados à saúde mental, como ansiedade, estresse e depressão. Essa percepção é recorrente e aparece com diferentes ênfases nos relatos. Grande parte dos participantes afirmou que consegue identificar sinais desses problemas no cotidiano escolar, ainda que, em alguns casos, essa identificação seja feita de forma intuitiva.

Entre os principais sinais relatados, destacam-se atitudes estudantis que buscavam chamar a atenção de forma exagerada, o que pode representar um pedido velado de ajuda. Os comportamentos mais citados pelos participantes foram irritabilidade, nervosismo e isolamento, frequentemente associados a alterações emocionais dos estudantes. Segundo alguns participantes, essas características são bastante evidentes: “*Sim, mãos suando, reclamação de falta de ar, roem unhas, dificuldade em expressar sentimentos (P-11)*”, o que corrobora os comportamentos relatados. Ainda nesse aspecto,

Sim, principalmente no que diz respeito à ansiedade. Em semanas de verificações de aprendizagem, os alunos relatam dificuldade para dormir, diarreia, falta ou aumento





de apetite. Nos dias das verificações, é perceptível a presença de mãos trêmulas e suor excessivo, principalmente nas mãos (P-10).

Os sinais mencionados por profissionais de diferentes funções no ambiente escolar correspondem a indicadores de transtornos mentais, tais como dificuldade para dormir, alteração no apetite (falta ou aumento), mãos trêmulas e suadas, falta de ar, roer unhas e dificuldade para expressar sentimentos. Esses sinais são observados diariamente por esses profissionais, que demonstram uma preocupação coletiva com o bem-estar dos estudantes.

Referente à segunda questão, observou-se um consenso unânime entre os participantes acerca dos benefícios da prática regular de atividades físicas no contexto escolar. A maioria acredita que tais práticas contribuem significativamente para a redução de sintomas de transtornos mentais, como ansiedade, estresse e depressão, entre os estudantes. Alguns participantes afirmaram:

Sim, a prática de atividades físicas pode ajudar a reduzir os sintomas de depressão e ansiedade. Há evidências científicas suficientes que comprovam que a atividade física é amplamente reconhecida como uma ferramenta eficaz para melhorar a saúde mental e diminuir esses sintomas, pois promove a liberação de hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar (P-10).

Sim, a atividade física, especialmente em grupo, traz muitos benefícios sociais, pois distrai a mente e aproxima as pessoas (P-12).

Sim, pois, durante a atividade física, são liberados hormônios que contribuem para a saúde mental (P-13).

Um aspecto positivo a ser destacado refere-se aos saberes circulantes e à consciência dos profissionais da área da educação sobre os benefícios da prática de atividade física para os estudantes. Os participantes apontaram que a atividade física pode funcionar como uma forma de distração, liberação de tensões e energia acumulada, além de melhorar a disposição geral. Também se destaca os efeitos positivos no convívio social, uma vez que essas atividades favorecem a interação entre os escolares e a criação de laços positivos. Entre as respostas dos servidores públicos, um deles menciona que o exercício físico “estimula não só o corpo, mas também a mente”, o que reforça a importância da abordagem integral da saúde no ambiente educacional.



Na terceira e última pergunta, a maioria dos participantes considera que a oferta de programas estruturados de atividade física nas escolas teria um impacto positivo no equilíbrio emocional e psicológico dos alunos. Os relatos indicam que a prática de atividade física não deve ser vista apenas como um meio recreativo, mas também como um instrumento estratégico para o desenvolvimento emocional, cognitivo e social dos estudantes. Nesse sentido, o participante 3 relata que *“será muito eficaz para o corpo e para a mente dos estudantes”*, o que evidencia uma melhoria na qualidade do ambiente escolar no que se refere ao aspecto da saúde. Além disso,

A implementação de programas de atividades físicas nas escolas pode ter um impacto significativo no equilíbrio emocional e psicológico dos estudantes e, consequentemente, dos educadores, uma vez que o desequilíbrio emocional do aluno afeta diretamente seu desempenho em sala de aula em relação aos conteúdos ministrados pelo professor. Em resumo, quando o aluno está bem, há maior possibilidade de compreender o conteúdo com mais facilidade (P-10).

Evidencia-se que a eficácia na implementação de programas de atividade física está associada, pelos participantes, à capacidade de melhorar a qualidade física dos escolares, aumentando o bem-estar, a concentração e até mesmo o rendimento escolar. Há também sugestões práticas de que os programas devem ser diversificados e dinâmicos, com atividades adaptadas aos diferentes perfis dos estudantes, ou seja, *“seria eficaz aplicar atividades diversificadas que envolvam a turma (P-4)”*.

Essa análise evidencia um cenário em que os profissionais que atuam no ambiente escolar estão atentos aos desafios emocionais enfrentados pelos estudantes. Suas falas demonstram não apenas a percepção da condição dos estudantes, mas também a preocupação em como auxiliá-los por meio de estratégias pedagógicas, com o objetivo de incentivar práticas e/ou programas de atividade física que promovam o bem-estar e a transformação sociocultural desses escolares.

Sendo assim, cabe ao professor ou à professora de educação física promover práticas e/ou programas de atividades físicas que envolvam e busquem soluções para minimizar essas





situações. Também foi possível observar que os servidores compreendem as práticas corporais como agentes importantes para o cuidado da saúde mental, reconhecendo seu grande potencial no ambiente escolar.

Ao analisar as respostas dos profissionais, foram identificadas preocupações significativas com a saúde mental dos estudantes, evidenciando que sintomas como ansiedade, estresse e depressão têm se tornado cada vez mais frequentes no ambiente escolar. Por meio das observações e intuições dos participantes, demonstra-se que esses problemas emocionais se manifestam em comportamentos observáveis, como irritabilidade, isolamento, falta de concentração e alterações no sono e no apetite. Esses achados estão em consonância com De Oliveira et al. (2021), que destaca o aumento dos transtornos mentais entre crianças e adolescentes, ressaltando o papel da escola como espaço essencial para o reconhecimento e o enfrentamento dessas dificuldades.

Os relatos dos profissionais das escolas públicas indicam que, muitas vezes, a identificação dos sinais é feita de maneira intuitiva, a partir da convivência diária com os estudantes. Essa observação reforça a importância da escuta atenta e do olhar sensível por parte dos educadores, que atuam por meio de atos curriculares em contexto educacional. A escola, nesse sentido, configura-se como um ambiente de acolhimento e cuidado, capaz de promover ações que contribuam para a saúde biopsicossocial dos estudantes.

No que se refere à prática regular de atividade física, os participantes demonstraram consenso quanto aos benefícios que ela proporciona à saúde mental. As respostas destacaram que o exercício físico auxilia na redução da ansiedade, melhora o humor e promove o bem-estar geral. Essa percepção está alinhada às considerações de Weinberg (2016), que explica que a atividade física estimula a liberação de hormônios responsáveis pela sensação de prazer e relaxamento, contribuindo diretamente para a diminuição dos níveis de estresse.

Além dos aspectos biológicos, as falas dos participantes evidenciam o papel social e afetivo das atividades físicas. Muitos destacaram, ainda, que as atividades em grupo favorecem o convívio, a interação e a construção de vínculos positivos entre os estudantes. Essa compreensão está alinhada com Betti (2014), que defende a importância das práticas





corporais na formação integral do indivíduo, promovendo o desenvolvimento físico, emocional e social de maneira integrada.

Por fim, ao abordar a implementação de programas estruturados de atividades físicas nas escolas, os profissionais destacaram que essas ações podem gerar impactos positivos no equilíbrio psicológico e emocional dos estudantes. As narrativas indicam que as práticas devem ser diversificadas, dinâmicas e adaptadas à realidade de cada turma, possibilitando o envolvimento de todos os alunos. Essa visão converge com Darido (2005), que aponta a Educação Física escolar como um espaço de promoção da saúde, capaz de articular o movimento corporal com o desenvolvimento humano em suas múltiplas dimensões.

De modo geral, os resultados indicam que os profissionais da educação reconhecem a importância da atividade física como ferramenta para a promoção do bem-estar e o fortalecimento da saúde mental. As percepções apresentadas demonstram que o movimento corporal é compreendido como parte essencial da formação dos estudantes, contribuindo para a construção de uma escola mais saudável, acolhedora e comprometida com o desenvolvimento integral do ser humano.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa permitiu compreender as percepções de profissionais que atuam no ambiente escolar acerca da saúde mental dos estudantes e do papel das atividades físicas na promoção do bem-estar. As respostas evidenciaram que problemas emocionais, como ansiedade, estresse e depressão, têm se tornado cada vez mais recorrentes entre os alunos, refletindo uma realidade preocupante que exige atenção e acolhimento por parte da comunidade escolar.

Observou-se que os profissionais em contexto escolar reconhecem sua responsabilidade nesse processo, demonstrando sensibilidade para identificar sinais de sofrimento psíquico e buscando compreender as possíveis causas e os impactos desses sintomas no comportamento e no desempenho dos estudantes. Essa postura reforça a





importância da escola como agente de cuidado, escuta e intervenção preventiva em relação à saúde biopsicossocial dos escolares.

A partir das narrativas analisadas, destaca-se o consenso quanto aos benefícios da prática regular de atividade física para o equilíbrio emocional e psicológico dos estudantes. Os participantes indicaram que o movimento corporal contribui não apenas para o desenvolvimento físico, mas também para a melhora do humor, da socialização e da autoestima, elementos fundamentais para a construção de uma formação humana integral.

Além disso, ficou evidente a necessidade de que as instituições escolares desenvolvam programas e projetos estruturados de atividades físicas, por meio de planejamentos que envolvam os escolares de forma intencional e adaptada às suas realidades. Tais iniciativas podem promover a inclusão, fortalecer os vínculos e favorecer um aprendizado mais significativo e prazeroso.

Conclui-se, portanto, que a atividade física representa uma importante ferramenta de promoção da saúde no contexto escolar. Deve ser compreendida como uma possibilidade integrada ao processo educativo, capaz de potencializar o desenvolvimento humano em suas dimensões física, cognitiva, emocional e sociocultural. Ao valorizar as práticas corporais como meio de expressão, os estudantes podem se manifestar, estabelecer relações mais saudáveis e construir uma convivência mais equilibrada no ambiente escolar.

Ademais, os resultados deste estudo apontam para a necessidade de fortalecimento de políticas educacionais e práticas pedagógicas que integrem, de forma efetiva, a Educação Física às ações de promoção da saúde mental nas escolas. Torna-se fundamental investir na formação continuada de professores, bem como na criação de espaços e condições adequadas para a realização de atividades físicas que contemplem a diversidade dos estudantes.

Como limitação, destaca-se o número reduzido de participantes e o recorte específico do contexto investigado, o que não permite generalizações amplas. Nesse sentido, sugere-se que futuras pesquisas ampliem o número de participantes, incluam diferentes realidades escolares e explorem outras metodologias, como estudos longitudinais e intervenções práticas.





Por fim, reforça-se que a promoção da saúde mental no ambiente escolar deve ser compreendida como uma responsabilidade coletiva, que envolve não apenas professores de Educação Física, mas toda a comunidade escolar. A valorização de práticas corporais, aliada a uma escuta sensível e a estratégias pedagógicas inclusivas, pode contribuir significativamente para a construção de um ambiente escolar mais saudável, acolhedor e comprometido com o desenvolvimento integral dos estudantes.

REFERÊNCIAS

APPLE, Michael W. Ideologia e currículo. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

BAILEY, A. P.; HETRICK, S. E.; ROSENBAUM, S.; PURCELL, E.; PARKER, A. G. Tratamento da depressão com atividade física em adolescentes e adultos jovens: uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados. *Medicina Psicológica*, v. 48, n. 7, p. 1068-1083, 2018.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. 4. ed. Portugal: 70 Ltda, 2010.

BELL, Sarah Louise; AUDREY, Suzanne; GUNNELL, David; COOPER, Ashley; CAMPBELL, Rona. The relationship between physical activity, mental wellbeing, and symptoms of mental health disorders in adolescents: a cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 16, n. 1, p. 138, 2019.

BETTI, Mauro; KNIJNIK, Jorge; VENÂNCIO, Luciana; NETO, Luiz Sanches; DAOLIO, Jocimar. Fundamentos filosóficos e antropológicos da Teoria do Se-movimentar e a formação de sujeitos emancipados, autônomos e críticos: o exemplo do currículo de Educação Física do Estado de São Paulo. *Movimento*, v. 20, n. 4, p. 1631-1653, 2014.

DARIDO, Suraya Cristina. Os conteúdos da educação física na escola. In: *Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 64-79, 2005.

DA SILVA, Jadson Marcio; DOS SANTOS, Géssika Castilhos; BARBOSA, Rodrigo de Oliveira; SILVA, Thais Maria de Souza; CORREA, Renan Camargo; DA COSTA, Bruno





Gonçalves Galdino; KENNEDY, Sarah G.; NETO, Antonio Stabelini. Effects of a school-based physical activity intervention on mental health indicators in a sample of Brazilian adolescents: a cluster randomized controlled trial. BMC Public Health, v. 25, n. 1, p. 539, 2025.

DA SILVA, Thayanne Lima; SILVA, Ezir George. Formação socioemocional: olhares para a docência na educação básica. Devir Educação, v. 5, n. 1, p. 81-94, 2021.

DE FREITAS, Fabiana Fernandes; BRASIL, Fernanda Kundrát; DA SILVA, Cinthia Lopes. Práticas corporais e saúde: novos olhares. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 27, n. 3, 2006.

FILHO, Valter Cordeiro Barbosa; PEREIRA, Wallingson Michael Gonçalves; FARIAS, Bianca de Oliveira; MOREIRA, Thereza Maria Magalhães; GUERRA, Paulo Henrique; QUEIROZ, Ana Carolina Melo; CASTRO, Victor Hugo Santos de; SILVA, Kelly Samara. Scoping review on interventions for physical activity and physical literacy components in Brazilian school-aged children and adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 18, n. 16, p. 8349, 2021.

GU, Jiafeng. Physical activity and depression in adolescents: evidence from China Family Panel Studies. Behavioral Sciences, v. 12, n. 3, p. 71, 2022.

MELLO, Marco Túlio de; BOSCOLO, Rita Aurélia; ESTEVES, Andrea Maculano; TUFIK, Sergio. El ejercicio físico y los aspectos psicobiológicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 11, p. 203-207, 2005.

RANYERE, Jean; MATIAS, Neyfsom Carlos Fernandes. A relação com o saber nas atividades lúdicas escolares. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 43, p. e252545, 2023.

RICCI, Christiano Streb; OLIVEIRA, Flavia Volta Cortes de; MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. O esporte no contexto escolar extracurricular: sentidos e contradições no ensino do futsal. Educação e Pesquisa, v. 48, p. e237054, 2022.

SOARES, Adriana Benevides; MONTEIRO, Marcia Cristina Lauria de Moraes; SANTOS, Zeimara de Almeida. Revisão sistemática da literatura sobre ansiedade em estudantes do ensino superior. Contextos Clínicos, v. 13, n. 3, p. 992-1012, 2020.





SILVA, Jerto Cardoso de; LEAL, Luiza Tamara Almeida; SCHMIDT, Stefanie; FUHR, Maiara da Silva; SARAIVA, Eduardo Steindorf. Saúde mental, adoecimento e trabalho docente. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 27, p. e242262, 2023.

SILVA, Adriane Corrêa da. Currículo de Educação Física da Universidade Federal do Acre: articulação dos saberes dos corpos docentes, em contextos de prática, com modos diversos de existir acreano. 2025. 197 p. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Educação, Programa de Pós-Graduação em Educação, Florianópolis, SC, 2024. Disponível em: <https://tede.ufsc.br/teses/PEED1758-T.pdf>. Acesso em: 22 nov. 2025.

SILVA, Tomaz Tadeu da. Documentos de identidade: uma introdução às teorias do currículo. 3. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2011.

WANG, Xiang; CAI, Zhi Dong; JIANG, Wan-Ting; FANG, Yan-Yan; SOL, Wen-Xin; WANG, Xing. Systematic review and meta-analysis of the effects of exercise on depression in adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, v. 16, n. 1, p. 16, 2022.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre: Artmed, 2016.

WOYCIEKOSKI, Carla; HUTZ, Claudio Simon. Inteligência emocional: teoria, pesquisa, medida, aplicações e controvérsias. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 22, p. 1-11, 2009.

Recebido em: 28/06/2026

Aprovado em: 23/07/2026

Publicado em: 17/08/2026

