

RESUMO - EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

MOVIMENTO E ACOLHIMENTO: UMA EXPERIÊNCIA EDUCATIVA PARA O BEM-ESTAR ESCOLAR NO ENSINO MÉDIO

Lucas Gabriel Gonçalves Quaresma (lgabrielgq@ufrj.br)

Jonatas Lucas Carneiro (jonataslucas175@gmail.com)

Danyela Ramos De Souza (bfrdany@ufrj.br)

Khelly Christynne Da Silva Rodrigues (khellychristynnerodrigues@gmail.com)

Thaiane Cavalcanti Couto (thaianecouto@yahoo.com.br)

Rodrigo Lema Del Rio Martins (rodrigodrmartins@ufrj.br)

Introdução: A campanha Setembro Amarelo busca conscientizar sobre a prevenção do suicídio e a importância do cuidado com a saúde mental. Consideramos que, no ambiente escolar, abordar esse tema torna-se fundamental para que estudantes e professores compreendam a relevância da empatia, da rede de apoio e importância do assunto. Objetivo: relatar uma experiência do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID) de Educação Física da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ) no Colégio Estadual Leopoldina da Silveira (Bangu/RJ), com atividades teóricas e práticas voltadas à valorização da saúde mental. Métodos: Este trabalho é de natureza descritivo-interpretativa, ancorado na perspectiva do Relato de Experiência. Inicialmente, houve uma contextualização teórica sobre o Setembro Amarelo, destacando a importância da discussão aberta sobre o tema e o papel do exercício físico na promoção do bem-estar. Em

seguida, foram realizadas duas práticas corporais de caráter relaxante: Tai Chi Chuan, que estimula respiração profunda e redução do estresse, e Pilates, voltado ao equilíbrio postural e concentração. Ao final, utilizou-se uma cartolina para registro das impressões dos alunos sobre a vivência. Resultados: Foi observado uma ampla participação, e os relatos indicaram impactos positivos imediatos, como sensação de tranquilidade, relaxamento e acolhimento. Os estudantes do Ensino Médio destacaram a relevância do espaço para tratar da saúde mental e a importância de vivências práticas que favoreçam a qualidade de vida. Conclusão: A intervenção evidenciou que as aulas de Educação Física também podem desempenhar um papel fundamental na promoção da saúde mental, ao desenvolver ações educativas e práticas corporais de relaxamento que favorecem a conscientização, o cuidado e o fortalecimento de vínculos empáticos no ambiente escolar. O PIBID constitui um espaço-tempo importante para experiências como essa.

Palavras-chave: palavras-chave: saúde mental; escola; docência; práticas corporais.