

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SAÚDE MENTAL DE JOVENS NO ENSINO MÉDIO

João Pedro Canêdo Seba Oliveira¹

Caio Santos Vaz²

Paulo Ricardo Selvati Pereira Santos³

Brunna Thaís Reis Sales⁴

RESUMO

Esta comunicação tem como categorias de estudo a relação entre saúde mental e Educação Física, enquanto componente curricular obrigatório no ambiente escolar. O objetivo-se por meio deste trabalho, analisar a contribuição da Educação Física Escolar para promover a saúde mental e formação integral dos estudantes no contexto educacional. O percurso metodológico utilizado foi a revisão de literatura, utilizando-se da plataforma Google acadêmico, no período de agosto a setembro de 2025, com base em artigos científicos que abordam a relação entre as categorias estudadas. Os resultados encontrados foram três artigos evidenciando que a Educação Física Escolar contribui significativamente para o bem-estar emocional, reduz sintomas de ansiedade e estresse, além de favorecer a socialização, a autoestima e o sentimento de pertencimento dos alunos. Os autores analisados destacam ainda o papel do professor de Educação Física como mediador no processo educativo, promovendo atividades que estimulam a cooperação, o respeito e a valorização das diferenças. Considera-se que a Educação Física Escolar, integrada às dimensões educacionais e humanas, constitui um instrumento pedagógico essencial para o cuidado com a saúde mental, tornando o ambiente escolar um espaço de aprendizagem, convivência e desenvolvimento integral dos estudantes.

Palavras-chave: Educação; Educação Física Escolar; Saúde Mental.

¹ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴ Docente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.