



Educação física escolar: Uma ferramenta de combate aos transtornos de ansiedade na escola.

"School physical education: A strategy for addressing anxiety disorders in the school environment."

Recebido: 00/00/2025 | Aceito: 00/00/2025 | Publicado: 00/00/2025

DOI: 00.000.0000/000

Felipe da Silva Paes

Graduando do Curso de Educação Física do Centro Universitário do Norte – Manaus/AM

E-mail: feliphe1089@gmail.com

Alexandre Andrade Dias

Graduando do Curso de Educação Física do Centro Universitário do Norte – Manaus/AM

E-mail: alexandreandrade.dias@outlook.com

Ma. Alessandra Bárbara César de Freitas Boaventura

Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário do Norte – Manaus/AM

E-mail: profbarbaraboaventura@gmail.com

Esp. Joaquim Albuquerque Viana

Docente dos Cursos de Ciências da Saúde do Centro Universitário do Norte - Manaus/AM

E-mail: joaquimaviana@gmail.com

Resumo: O presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre a prática de atividades físicas no contexto escolar e a redução de sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes da educação básica. A pesquisa, de natureza qualitativa, baseou-se em uma revisão integrativa da literatura, contemplando estudos empíricos publicados entre 2015 e 2025. Foram consultadas as bases de dados SciELO, Google Acadêmico, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e periódicos CAPES, utilizando os descritores “saúde mental”, “educação física escolar” e “adolescência”. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, dez artigos foram selecionados para análise. Os resultados evidenciaram que a prática regular de atividades físicas contribui para a melhora do humor, da autoestima e da qualidade do sono, além de reduzir significativamente os níveis de estresse e sintomas de ansiedade. As práticas corporais também favoreceram a socialização e o fortalecimento da rede de apoio entre os alunos, estimulando competências socioemocionais como a empatia e a resiliência. Contudo, o estudo identificou desafios estruturais e pedagógicos que limitaram a efetividade da Educação Física enquanto estratégia de promoção da saúde mental, destacando a necessidade de formação docente continuada e políticas públicas específicas. Concluiu-se que a Educação Física escolar, ao integrar corpo, mente e emoção, configurou-se como uma ferramenta eficaz de prevenção e enfrentamento dos transtornos mentais, promovendo uma abordagem preventiva, terapêutica e humanizadora no ambiente educacional.

Palavras-chave: saúde mental; educação física escolar; ansiedade; adolescência; práticas corporais.

Abstract: This study aimed to investigate the relationship between physical activity in the school context and the reduction of anxiety and depression symptoms among students in basic education. The research, qualitative in nature, was based on an integrative literature review encompassing empirical studies published between 2015 and 2025. The databases SciELO, Google Scholar, Virtual Health Library (BVS), and CAPES Journals were consulted using the descriptors “mental health,” “school physical education,” and “adolescence.” After applying inclusion and exclusion criteria, ten articles were selected for analysis. The results showed that regular physical activity contributed to improvements in mood, self-esteem, and sleep quality, in addition to significantly reducing stress levels and anxiety symptoms. Body practices also fostered socialization and strengthened students’ support networks, encouraging socio-emotional skills such as empathy and resilience. However, the study identified structural and pedagogical challenges that limited the effectiveness of Physical Education as a strategy for promoting mental health, emphasizing the need for continued teacher training and specific public policies. It was concluded that school Physical Education, by integrating body, mind, and emotion, proved to be an effective tool for the prevention and management of mental disorders, promoting a preventive, therapeutic, and humanized approach within the educational environment.

Keywords: mental health; school physical education; anxiety; adolescence; body practices.



1. Introdução

A adolescência, período marcado por intensas transformações biopsicossociais (SILVA, 2023), constitui uma fase de vulnerabilidade significativa ao desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade e depressão. Nesse contexto, a Educação Física escolar desponta como um espaço potencialmente terapêutico, capaz de promover o bem-estar integral e mitigar sintomas relacionados a esses quadros. O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa e análise integrativa de dados, cujo objetivo é investigar a relação entre a prática de atividades físicas no contexto escolar e a redução de sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é compreendida como um estado de bem-estar que transcende a ausência de doenças, envolvendo aspectos emocionais, cognitivos e sociais. Nesse sentido, o autocuidado emerge como pilar essencial na promoção da integralidade da saúde, refletindo diretamente no desenvolvimento pessoal e social (DIAS et al., 2023). Os transtornos mentais, definidos como alterações emocionais, intelectuais ou comportamentais que interferem no cotidiano das pessoas, reforçam a importância de estratégias preventivas e de promoção do equilíbrio psicossocial. Assim, a saúde mental e o cuidado de si configuram-se como dimensões interdependentes do bem-estar humano, especialmente na formação escolar.

A crescente conscientização sobre a importância da saúde mental entre jovens e adolescentes tem impulsionado o desenvolvimento de práticas interdisciplinares de cuidado e prevenção. A OMS estima que quase um bilhão de pessoas no mundo convivam com algum tipo de transtorno mental, sendo os adolescentes responsáveis por aproximadamente 14% desse contingente (SOUZA et al., 2023). Tal panorama consolida os transtornos mentais como um grave problema de saúde pública global. A ansiedade manifesta-se, frequentemente, em preocupações excessivas com o desempenho escolar e medo de avaliações (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014), enquanto a depressão se caracteriza por tristeza persistente, apatia e isolamento social (OMS, 2021). Outros distúrbios, como o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), os transtornos alimentares (CLAUDINO; ZERBETTO, 2006) e o transtorno de ansiedade social (KNAPPE et al., 2011), também impactam negativamente o rendimento escolar e o desenvolvimento emocional dos estudantes, exigindo atenção e suporte adequado.

De acordo com Lima (2020), o diagnóstico e o tratamento desses transtornos devem ser realizados por profissionais qualificados, reforçando a necessidade de uma atuação conjunta entre família, escola e serviços de saúde. A identificação precoce e o acolhimento são fundamentais para a promoção de um ambiente escolar seguro e emocionalmente saudável. Nesse cenário, Souza (2023) destaca que a Educação Física exerce papel essencial na promoção da saúde mental, pois, além de contribuir para o desenvolvimento motor, estimula a liberação de neurotransmissores como serotonina e endorfina, que reduzem o estresse e melhoram o humor (SOUZA et al., 2023).



No ambiente escolar, as aulas de Educação Física favorecem o desenvolvimento de competências socioemocionais, como cooperação, empatia e resiliência, ao mesmo tempo em que fortalecem a rede de apoio social, fator protetivo contra o sofrimento psíquico (ROHDE; BARBOSA, 2012). A escola, enquanto espaço de socialização e aprendizagem, pode promover palestras, oficinas e projetos voltados à educação emocional, incentivando o diálogo sobre ansiedade, depressão e autocuidado (LIMA, 2020). Assim, o professor de Educação Física assume papel mediador, articulando movimento, emoção e convivência como instrumentos de equilíbrio mental e pertencimento.

Dessa forma, a Educação Física escolar, historicamente associada à aptidão física e ao desempenho motor, amplia seu campo de atuação ao incorporar dimensões psicológicas e sociais do ser humano. A prática corporal regular, expressiva e socialmente significativa contribui para o bem-estar integral, o fortalecimento da autoestima e a redução dos níveis de ansiedade e depressão (FREITAS et al., 2025; VIEIRA, 2024). Além disso, a Educação Física, quando integrada de forma transversal ao currículo escolar, potencializa a aprendizagem socioemocional e o desenvolvimento de atitudes positivas em relação à saúde e à convivência.

Contudo, persistem desafios relacionados à formação docente, à escassez de recursos e à necessidade de reconhecimento institucional da Educação Física como campo de promoção da saúde mental. A superação desses obstáculos requer investimentos em formação continuada, infraestrutura adequada e políticas públicas voltadas ao bem-estar estudantil. Ao consolidar a Educação Física como um espaço de acolhimento e desenvolvimento emocional, a escola contribui de maneira decisiva para a construção de ambientes educativos saudáveis e humanizados.

Conclui-se, a partir das análises realizadas, que os resultados da literatura convergem ao demonstrar que a prática corporal sistematizada exerce impacto positivo sobre a saúde mental dos estudantes, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão, promovendo o sentimento de pertencimento e fortalecendo a autoestima. As evidências apontam, ainda, que as intervenções escolares mais eficazes são aquelas que articulam aspectos motores, emocionais e sociais, reafirmando a Educação Física como um campo interdisciplinar de promoção da saúde integral. Assim, ao integrar o corpo, o movimento e a emoção, a Educação Física escolar revela-se um instrumento estratégico para a formação de indivíduos mais equilibrados, conscientes e capazes de enfrentar os desafios da vida contemporânea.

2. Metodologia

O presente estudo fundamentou-se em uma revisão integrativa da literatura, delineada com o propósito de reunir, analisar e sintetizar evidências empíricas acerca da relação entre a Educação Física escolar e os transtornos de saúde mental entre estudantes da educação básica. Essa abordagem metodológica possibilitou a integração de resultados provenientes de pesquisas distintas, oferecendo uma compreensão



ampla e crítica sobre o papel da prática corporal como estratégia de promoção do bem-estar emocional e de prevenção de quadros ansiosos e depressivos em contexto escolar. Segundo Mendes, Silveira e Galvão (2008), a revisão integrativa visa sistematizar e integrar achados científicos de forma ordenada e analítica, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento e para a construção de novas perspectivas teórico-práticas no campo investigado.

A escolha dessa metodologia justifica-se por sua natureza abrangente e flexível, permitindo a inclusão de diferentes delineamentos de pesquisa e favorecendo a análise comparativa dos resultados obtidos em distintas realidades educacionais. De acordo com Whittmore e Knafl (2005), a revisão integrativa é uma das modalidades mais completas de revisão, pois possibilita a incorporação de estudos com metodologias quantitativas e qualitativas, oferecendo uma visão mais consistente sobre fenômenos complexos. Assim, este estudo adotou um protocolo de revisão composto por seis etapas interdependentes: (1) formulação da questão norteadora; (2) definição dos critérios de inclusão e exclusão; (3) busca sistematizada na literatura; (4) extração e categorização dos dados; (5) avaliação crítica das evidências; e (6) síntese e interpretação dos resultados (Souza, Silva & Carvalho, 2010).

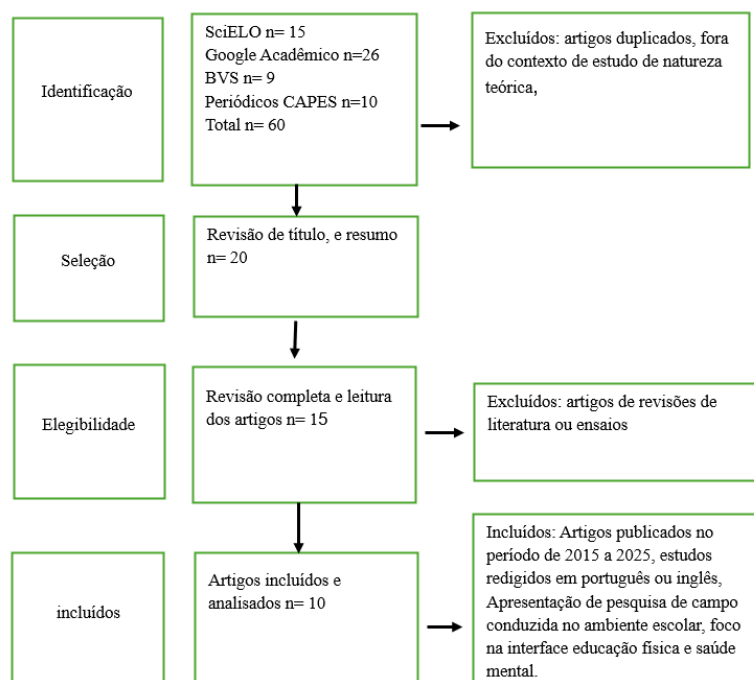
Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2025, redigidos em português ou inglês, que apresentavam investigações empíricas realizadas em ambiente escolar, com foco na interface entre Educação Física e saúde mental. Foram excluídos estudos duplicados, revisões de literatura, ensaios teóricos e publicações que não abordassem diretamente a temática proposta. As bases de dados consultadas foram *SciELO*, *Google Acadêmico*, *Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)* e *Periódicos CAPES*. Para a busca, foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH): “*saúde mental*”, “*educação física escolar*” e “*adolescência*”, combinados por operadores booleanos (AND/OR), de modo a ampliar a abrangência e precisão dos resultados.

O processo de triagem e seleção dos estudos seguiu os princípios do modelo PRISMA, adaptado ao formato integrativo (Galvão, Mendes & Silveira, 2010). Inicialmente, foram identificados 60 artigos. Após a leitura dos títulos e resumos, 50 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão. Os 10 artigos restantes compuseram o corpus final da revisão, sendo submetidos a uma leitura analítica detalhada com base em um instrumento de extração que contemplou: autor, ano, objetivo, metodologia e principais resultados. O Quadro 1 sintetiza as características dos estudos selecionados, enquanto a Figura 1 apresenta o fluxograma de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos artigos, conforme os protocolos metodológicos estabelecidos.

Esse processo sistematizado assegurou rigor, transparência e reprodutibilidade à revisão, permitindo não apenas a descrição dos resultados encontrados, mas também uma interpretação crítica e comparativa das evidências disponíveis. Assim, a revisão integrativa mostrou-se adequada ao objetivo proposto, fornecendo

subsídios teóricos e empíricos para compreender como a Educação Física escolar pode contribuir para a promoção da saúde mental e a redução de sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes.

Figura1- Fluxograma do processo de identificação e seleção dos estudos



Fonte: Autores (2025)

No total, 60 artigos foram encontrados no processo de busca bibliográfica, seguindo o processo de exclusão, após as análises foram descartados 50 artigos, resultando em 10 artigos restantes. Os artigos incluídos foram resumidos no Quadro 1

Tabela 1: **Síntese dos estudos selecionados na revisão integrativa**

Autor(es)	Artigo	Objetivo	Metodologia	Resultados
Cunha, G. O. K.; Hartwig, T. W.; Bergmann, G. G. (2022)	Intervenções nas aulas de educação física e a saúde mental de escolares: Estudo de protocolo	Avaliar os efeitos de intervenções com exercícios respiratórios diafragmáticos, exercícios cardiorrespiratórios e de força, e práticas esportivas cooperativas nos sintomas de ansiedade e depressão em adolescentes do ensino médio durante as aulas de Educação Física.	Ensaio clínico randomizado (ECR) aberto, paralelo, com quatro braços.	A identificação de efeitos positivos nos protocolos testados poderá favorecer a adequação das práticas aos diferentes conteúdos e momentos da aula.
Pessanha, J. H. S.; Caetano, L. B.; Saint'Clair, E. M. (2023)	Transtornos mentais, práticas corporais e educação física:	Analisar as percepções e significados das práticas corporais no desenvolvimento e	Estudo qualitativo, de caso, com entrevistas semiestruturadas a	As práticas corporais favoreceram autonomia, interação social e comunicação dos adolescentes.

	estudo de caso com adolescentes do CAPSi	promoção da saúde dos usuários, a partir da perspectiva dos familiares e técnicos de referência.	familiares e grupo focal com técnicos do CAPSi.	
Silva, G. C.; Cavalcante Neto, J. L. (2020)	Saúde mental e níveis de atividade física de crianças escolares	Verificar a relação entre problemas de saúde mental e os níveis de atividade física em crianças de Jacobina-BA.	Estudo com escolares de 8 a 10 anos, de ambos os sexos, matriculados em escolas públicas municipais, com apoio de informantes secundários (pais/responsáveis).	Não foram observadas diferenças significativas entre transtornos mentais e variáveis sociais/familiares investigadas.
Venâncio, P. E. M. et al. (2022)	Depressão e ansiedade em adolescentes praticantes de esporte e aulas de Educação Física	Avaliar e comparar os níveis de depressão e ansiedade entre adolescentes praticantes de esporte e de aulas de Educação Física.	Estudo quantitativo, descritivo e transversal, com adolescentes de 16,25 ± 0,99 anos da cidade de Anápolis-GO.	Os níveis de ansiedade (26,52 ± 10,52) e depressão (13,57 ± 10,00) foram maiores em adolescentes praticantes de esporte.
Amaral, F. C. et al. (2022)	Autoestima de adolescentes praticantes e não praticantes de atividades físicas	Comparar a autoestima de adolescentes praticantes e não praticantes de atividade física.	Estudo descritivo, de corte transversal.	76% dos adolescentes eram fisicamente ativos, e estes apresentaram melhor autoestima em relação aos insuficientemente ativos.
Pacífico, A. B. et al. (2020)	Comparação da percepção de qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte no contraturno escolar	Comparar os domínios da percepção de qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte no contraturno escolar.	Aplicação do questionário KIDSCREEN-52; análise estatística com ANOVA de um fator e post hoc de Scheffé.	A prática esportiva contribuiu para melhores percepções de qualidade de vida, especialmente no sexo masculino ($p < 0,05$).
Pacífico, A. B. et al. (2018)	Comparação da aptidão física e qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte	Comparar o nível de atividade física, aptidão física e percepção de qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte.	Estudo comparativo, com escolares de ambos os sexos.	Não praticantes apresentaram menores níveis de atividade física, aptidão física e qualidade de vida em relação aos praticantes.
Barros, A. F. et al. (2024)	Comparação entre o nível de atividade física e autoestima de adolescentes praticantes e não praticantes de taekwondo	Comparar nível de atividade física e autoestima de adolescentes praticantes e não praticantes de taekwondo.	Estudo transversal, com 60 adolescentes (30 praticantes e 30 não praticantes), aplicando IPAQ e Escala de Autoestima de Rosenberg.	80% dos praticantes de taekwondo eram muito ativos. Estes apresentaram melhores médias de autoestima em relação aos não praticantes.

Antunes, T. J. et al. (2022)	A saúde mental dos adolescentes brasileiros: pesquisa nacional de saúde do escolar de 2019	Descrever as prevalências dos indicadores de saúde mental entre escolares brasileiros.	Estudo transversal com dados da PeNSE/2019, incluindo adolescentes de 13 a 17 anos, com análise por sexo, idade, rede escolar e UF.	Evidenciou desigualdades estruturais de gênero e classe social; reforça a necessidade de políticas públicas para redução do sofrimento mental.
Santos, D. M.; Oliveira, I. F. S. (2020)	A ansiedade durante a pandemia de COVID-19 para os alunos do CEAAT/IAT em Salvador-Bahia: interlocução entre educação física e psicologia	Analisar os impactos do isolamento social na saúde mental de adolescentes do ensino médio de uma escola pública em Salvador.	Pesquisa qualitativa, seguindo Creswell (2010), com aplicação de instrumentos de coleta, análise qualitativa e interpretação.	A reclusão e o distanciamento social provocaram ansiedade, estresse e angústia na maioria dos jovens investigados.

Fonte: Autores (2025)

3. Resultados e Discussões

A presente seção apresenta a análise e a discussão dos resultados obtidos a partir da revisão bibliográfica integrativa da literatura, cujo propósito foi compreender a relação entre a prática de atividades físicas e a promoção da saúde mental no contexto escolar. As evidências científicas selecionadas foram organizadas em categorias temáticas que emergiram das convergências entre os estudos analisados, permitindo uma leitura crítica e interpretativa dos achados. Dessa forma, as discussões aqui apresentadas buscam articular os resultados da literatura com a realidade educacional, destacando as múltiplas dimensões que envolvem a saúde mental dos estudantes e o papel da Educação Física como estratégia de intervenção psicossocial. A partir dessa sistematização, as categorias — *Transtornos Mentais em Estudantes, Práticas Corporais e Saúde Mental, Impactos Psicossociais da Educação Física Escolar e Desafios e Perspectivas para a Intervenção Escolar* — foram analisadas de modo a evidenciar tanto os benefícios quanto às lacunas presentes nas práticas pedagógicas e institucionais voltadas ao bem-estar e ao equilíbrio emocional dos adolescentes.

3.1 Transtornos Mentais em Estudantes

Os achados recentes da literatura científica evidenciam um aumento expressivo na prevalência de transtornos mentais entre adolescentes, com destaque para quadros de ansiedade e depressão. Antunes et al. (2022) enfatizam que a saúde mental dessa população tem sido fortemente afetada por múltiplos fatores de risco, entre eles as pressões do contexto escolar, as tensões familiares e o uso excessivo de tecnologias digitais. Tais fatores, quando associados, potencializam sentimentos de inadequação, sobrecarga emocional e



isolamento social, que repercutem negativamente no rendimento acadêmico e nas relações interpessoais dos estudantes.

Nesse mesmo sentido, Pessanha et al. (2023) observaram, em amostras acompanhadas pelos Centros de Atenção Psicossocial Infantojuvenil (CAPSi), uma predominância de quadros clínicos de ansiedade, depressão e sintomas psicossomáticos com impacto direto sobre o desempenho escolar. Esses resultados indicam que a escola se configura como um espaço privilegiado para a identificação precoce de sinais de sofrimento psíquico, exigindo, portanto, a articulação entre saúde e educação na promoção de estratégias de cuidado. A presença de sintomas emocionais persistentes nesse público reforça a necessidade de repensar práticas pedagógicas que valorizem o acolhimento e o suporte psicossocial.

No contexto da pandemia de Covid-19, os desafios foram amplificados. Santos (2020) demonstrou que o isolamento social, a interrupção das rotinas escolares e a incerteza quanto ao futuro intensificaram os níveis de estresse e desesperança entre adolescentes do ensino médio. A ausência de interações presenciais e a sobrecarga das atividades remotas agravaram sentimentos de solidão e desmotivação, favorecendo o desenvolvimento de sintomas depressivos e ansiosos. Assim, as evidências apontam para a urgência de implementar intervenções escolares que incorporem práticas corporais e atividades físicas regulares como estratégias promotoras de equilíbrio emocional, socialização e resiliência diante das adversidades contemporâneas.

3.2 Práticas Corporais e Saúde Mental

A literatura científica tem consolidado evidências robustas acerca da relevância das práticas corporais na promoção da saúde mental, especialmente pela capacidade de reduzir sintomas de ansiedade e depressão e favorecer o equilíbrio psicossocial. Cunha et al. (2022), ao desenvolverem um protocolo de intervenção aplicado em aulas de Educação Física, demonstraram que atividades estruturadas, como jogos cooperativos, exercícios de respiração e técnicas de relaxamento, produzem efeitos significativos sobre o bem-estar emocional dos estudantes. Esses resultados reforçam o papel da Educação Física como um campo interdisciplinar de cuidado, no qual o corpo se constitui não apenas como instrumento de movimento, mas também como meio de expressão e autorregulação emocional.

Por sua vez, Venâncio et al. (2022) observaram nuances importantes no impacto das práticas esportivas sobre a saúde mental de adolescentes. O estudo revelou que, embora os esportes extracurriculares possam elevar os níveis de ansiedade em momentos pré-competitivos, também apresentam efeito protetivo contra sintomas depressivos. Essa dualidade evidencia a necessidade de compreender o contexto em que o movimento é vivenciado — competitivo ou cooperativo — e de planejar intervenções pedagógicas que privilegiem a cooperação, o prazer e a socialização, em detrimento da pressão pelo desempenho. Assim, o esporte pode ser ressignificado como espaço de desenvolvimento emocional, fortalecendo a autoconfiança e a capacidade de lidar com desafios.



Complementarmente, Silva e Cavalcante Neto (2020) não identificaram correlação estatística direta entre atividade física e indicadores emocionais em crianças escolares; contudo, os autores reconhecem que o engajamento corporal regular contribui para a formação integral do sujeito, estimulando aspectos como disciplina, autoestima e interação social. Nessa mesma direção, Pessanha et al. (2023) destacam que práticas corporais culturalmente significativas, como a capoeira e a dança, promovem maior senso de pertencimento, expressão afetiva e redução de crises ansiosas. Tais resultados reafirmam a importância de compreender o corpo em movimento como território simbólico de produção de saúde e de subjetividade, em que a experiência motora transcende o exercício físico e se transforma em prática terapêutica, educativa e social.

3.3 Impactos Psicossociais da Educação Física Escolar

A Educação Física escolar tem sido reconhecida como um campo de atuação que ultrapassa o mero exercício corporal, configurando-se como importante espaço de promoção de saúde mental, socialização e desenvolvimento subjetivo. Diversos estudos têm demonstrado que a vivência corporal favorece a construção da autoestima, o fortalecimento dos vínculos sociais e o sentimento de pertencimento ao grupo, contribuindo para a formação integral do sujeito. Amaral et al. (2022) observaram que adolescentes praticantes de atividades físicas apresentaram níveis significativamente mais elevados de autoestima em comparação aos não praticantes, destacando a prática corporal como fator protetivo frente aos transtornos emocionais. Esses resultados evidenciam que o movimento, ao ser mediado pedagogicamente, assume papel terapêutico e formativo, potencializando a autopercepção positiva e o equilíbrio emocional dos estudantes.

A influência da Educação Física na percepção de qualidade de vida é igualmente relevante. Pacífico et al. (2020) demonstraram que adolescentes que participam de práticas esportivas no contraturno escolar obtêm escores mais altos nas dimensões emocional, social e afetiva da qualidade de vida, especialmente no que se refere à expressão de sentimentos e ao apoio social recebido. O mesmo grupo de pesquisadores já havia identificado, em estudos anteriores (PACÍFICO et al., 2018), que jovens fisicamente ativos percebem maior bem-estar e satisfação em relação à vida escolar, o que reforça a relação entre movimento, prazer e engajamento educacional. Esses achados consolidam a Educação Física como espaço privilegiado para o desenvolvimento psicossocial e a construção de ambientes escolares mais saudáveis e inclusivos.

Adicionalmente, Barros et al. (2024) identificaram que adolescentes praticantes de taekwondo apresentaram níveis mais elevados de autoestima e autoconfiança, sugerindo que modalidades que envolvem disciplina, autocontrole e respeito mútuo produzem efeitos ainda mais consistentes sobre a saúde emocional. A prática de esportes de combate, ao integrar valores éticos e habilidades socioemocionais, amplia as possibilidades educativas da Educação Física, promovendo o autoconhecimento e a gestão de emoções. Dessa forma, a literatura converge ao reconhecer que a atuação docente na Educação Física não apenas estimula o condicionamento físico, mas também contribui para o desenvolvimento de competências emocionais, sociais e afetivas fundamentais à saúde mental e à cidadania dos adolescentes.



3.4 Desafios e Perspectivas para a Intervenção Escolar

Apesar dos avanços evidenciados nas pesquisas, a consolidação da Educação Física como política efetiva de promoção da saúde mental ainda enfrenta limitações estruturais e formativas significativas. Cunha et al. (2022) destacam que a carência de formação específica dos professores em temáticas relacionadas à saúde mental compromete a qualidade das intervenções pedagógicas, resultando em ações pontuais e desarticuladas das reais necessidades dos estudantes. Essa lacuna evidencia a urgência de programas de formação continuada que possibilitem ao docente compreender os processos emocionais e sociais implicados nas práticas corporais, bem como planejar experiências educativas com objetivos terapêuticos e preventivos claramente delineados.

Santos (2020) defende uma abordagem interdisciplinar entre a Educação Física e a Psicologia escolar como caminho essencial para o enfrentamento das demandas emocionais emergentes no contexto educacional contemporâneo. A articulação entre essas áreas favorece a compreensão integral do aluno, reconhecendo-o em suas dimensões cognitivas, afetivas e corporais. Essa perspectiva amplia o papel da escola, que passa a ser concebida não apenas como espaço de ensino, mas também como ambiente de acolhimento, escuta e cuidado. Nessa direção, Pessanha et al. (2023) propõem que as práticas corporais sejam entendidas como eixo estruturante das ações de promoção de saúde mental, permitindo que o corpo em movimento se torne mediador da expressão emocional e da construção de vínculos sociais saudáveis.

Sob uma ótica mais ampla, Antunes et al. (2022) defendem a necessidade de políticas públicas voltadas à saúde mental juvenil, enfatizando que a escola deve integrar, de forma sistemática, projetos e programas que utilizem o esporte e as práticas corporais como instrumentos terapêuticos e socioeducativos. O fortalecimento dessas políticas requer a revisão do currículo escolar, de modo a incluir conteúdos e metodologias que estimulem a autorregulação emocional, o respeito à diversidade e o desenvolvimento de competências socioemocionais. Assim, a Educação Física se configura como campo estratégico para a promoção da saúde integral e para a construção de uma cultura escolar orientada pelo cuidado, pela empatia e pela valorização da vida.

4. Considerações Finais

A análise integrativa realizada evidenciou que a Educação Física escolar se configurou como um espaço estratégico de promoção da saúde mental e de enfrentamento dos transtornos de ansiedade entre estudantes. As evidências demonstraram que a prática corporal regular, quando planejada com intencionalidade pedagógica, contribuiu significativamente para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão, promovendo bem-estar, equilíbrio emocional e fortalecimento da autoestima. Os estudos



analisados convergem ao indicar que o corpo, em movimento e em interação, atuou como mediador de experiências afetivas, cognitivas e sociais, favorecendo o desenvolvimento integral do sujeito e a construção de uma cultura escolar pautada no cuidado e na empatia.

Além dos benefícios emocionais e sociais, verificou-se que as práticas corporais ampliaram a percepção de qualidade de vida e o sentimento de pertencimento, fortalecendo os vínculos interpessoais e a rede de apoio entre os estudantes. Modalidades como jogos cooperativos, esportes coletivos e atividades expressivas — a exemplo da dança, da capoeira e das lutas — mostraram-se especialmente eficazes no estímulo à socialização, à autoconfiança e à autorregulação emocional. Esses resultados reforçaram que a Educação Física ultrapassou a dimensão motora, assumindo um papel formativo e terapêutico capaz de integrar corpo, mente e emoção no ambiente educacional.

Entretanto, o estudo também identificou desafios estruturais e pedagógicos que limitaram o potencial da Educação Física enquanto política efetiva de promoção da saúde mental. A falta de formação específica dos professores sobre temáticas psicológicas, a escassez de recursos materiais e a ausência de políticas públicas integradas comprometeram a consolidação dessas práticas. Diante disso, ressaltou-se a importância de investimentos contínuos na formação docente, na melhoria da infraestrutura escolar e na promoção de ações interdisciplinares entre Educação Física, Psicologia e outras áreas da saúde. Concluiu-se, portanto, que a Educação Física, ao ser compreendida como campo de cuidado e desenvolvimento humano, demonstrou-se uma ferramenta eficaz na construção de escolas mais saudáveis, inclusivas e emocionalmente sustentáveis, contribuindo de forma significativa para o bem-estar e o desenvolvimento pleno dos adolescentes.

Referências Bibliográficas

- American Psychiatric Association. (2014). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (5ª ed.). Artmed.
- Amaral, F. C., et al. (2022). Autoestima de adolescentes praticantes e não praticantes de atividade física. *Research, Society and Development*, 11(6), e18211628896. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i6.28896>
- Antunes, J. T., et al. (2022). A saúde mental dos adolescentes brasileiros: Pesquisa nacional de saúde do escolar de 2019. *REME – Revista Mineira de Enfermagem*, 26, e1478. <https://doi.org/10.5935/1415-2762.20220078>
- Barros, A. F., et al. (2024). Comparação entre o nível de atividade física e autoestima de adolescentes praticantes e não praticantes de taekwondo. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 22, e32773. <https://doi.org/10.36453/2318-5104.2022.v22.e32773>
- Claudino, A. M., & Zerbetto, S. R. (2006). Transtornos alimentares: Uma revisão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 28(1), 69–74. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462006000100012>
- Cunha, G. O. K., Hartwig, T. W., & Bergmann, G. G. (2022). Intervenções nas aulas de educação física e a saúde mental de escolares: Estudo de protocolo. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 28, e0302. <https://doi.org/10.12820/rbafs.28e0302>
- De Freitas, G. C., et al. (2025). Micro-hábitos para saúde mental: Como pequenas mudanças no cotidiano podem reduzir casos de ansiedade e depressão na população geral. *Cognitus Interdisciplinary Journal*, 2(1), 360–370. <https://ojs.editoracognitus.com.br/index.php/revista/article/view/47>



Dias, A. C. G., et al. (2023). Saúde mental e autocuidado: Uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Saúde Mental*, 15(2), 120–135.

Ganong, L. H. (1987). Integrative reviews of nursing research. *Research in Nursing & Health*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.1002/nur.4770100103>

Knappe, S., et al. (2011). Social anxiety disorder in children and adolescents: Prevalence, risk factors, and treatment. *Deutsches Ärzteblatt International*, 108(25), 421–427. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2011.0421>

Lima, M. A. (2020). O papel da escola na promoção da saúde mental de adolescentes. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(10), e00012319. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00012319>

Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: Método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto – Enfermagem*, 17(4), 758–764. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>

Organização Mundial da Saúde. (2021). Depressão. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Pacífico, A. B., et al. (2018). Comparação da aptidão física e qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 20(3), 243–251. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2018v20n3p243>

Pacífico, A. B., et al. (2020). Comparação da percepção de qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte no contraturno escolar. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, e0153. <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0153>

Pessanha, J. H. S., Caetano, L. B., & Saint'Clair, E. M. (2023). Transtornos mentais, práticas corporais e educação física: Estudo de caso com adolescentes do Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil. *Conexões*, 20, e022045. <https://doi.org/10.20396/conex.v20i0.172086>

Rohde, L. A., & Barbosa, G. A. (2012). Transtorno de déficit de atenção/hiperatividade: Atualização. *Jornal de Pediatria*, 88(Supl. 1), S73–S80. <https://doi.org/10.2223/JPED.2176>

Santos, D. M., & Oliveira, I. F. S. (2020). A ansiedade durante a pandemia de COVID-19 para os alunos do CEAAT/IAT em Salvador-Bahia: Interlocução entre educação física e psicologia. *Secretaria de Educação da Bahia*.

Silva, G. C., & Cavalcante Neto, J. L. (2020). Saúde mental e níveis de atividade física de crianças escolares. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 28(1), 1497–1506. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoARF1981>

Silva, R. F. (2023). Transformações biopsicossociais na adolescência: Um estudo qualitativo. *Revista de Psicologia da Adolescência*, 10(1), 45–60.

Souza, L. D., et al. (2023). Atividade física e saúde mental em estudantes: Uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 37(3), 320–335. <https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.v37i3p320-335>

Souza, M. T., Silva, M. D., & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: O que é e como fazer. *Einstein*, 8(1), 102–106. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>

Venâncio, P. E. M., et al. (2022). Depressão e ansiedade em adolescentes praticantes de esporte e aulas de Educação Física. *Research, Society and Development*, 11(6), e14811628933. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i6.28933>

Vieira, I. S. (2024). Análise dos relatórios PeNSE (2015–2019): Tempo de tela, participação em aulas de Educação Física e saúde mental [Master's thesis, Universidade Estadual Paulista]. Repositório UNESP. <https://repositorio.unesp.br/entities/publication/bb594d8e-a636-44b8-8c51-4b9adcdc2da6>

Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546–553. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>