A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

Laís Sterffany Cabral da Silva[1];

Ariana Carla dos Santos Amorim[2];

Marcela Natalia Lima de Figueirêdo[3]

INTRODUÇÃO E REFERENCIAL TEÓRICO

Nos últimos anos, a saúde mental dos adolescentes tem se configurado como uma questão relevante para a saúde pública e para o contexto educacional. A adolescência é marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, que podem repercutir na maneira como os estudantes vivenciam o ambiente escolar, estabelecem relações e lidam consigo mesmos. No Ensino Médio, essas transformações podem ser acompanhadas por novas demandas e responsabilidades, como as mudanças na rotina escolar, a preparação para o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM), o ingresso no ensino superior ou no mundo do trabalho, além das preocupações relacionadas à construção da identidade e à imagem corporal. Nesse contexto, diante da presença de sintomas de ansiedade, depressão, estresse e outras dificuldades relacionadas ao bem-estar emocional, a saúde mental dos estudantes passa a constituir uma preocupação importante no âmbito escolar.

Nesse cenário, a escola possui um papel relevante na construção de espaços que favoreçam o desenvolvimento integral dos estudantes e a promoção da saúde. Entre os componentes curriculares, a Educação Física apresenta possibilidades específicas de intervenção, por trabalhar diretamente com diferentes manifestações da cultura corporal, como esportes, jogos, danças, lutas, ginásticas e outras práticas corporais. Essas experiências podem favorecer a interação social, a cooperação, o autoconhecimento, a autoestima e a expressão das emoções. Dessa forma, a contribuição da Educação Física para a saúde mental

[1] Graduando do Curso de Educação Física da Asces-Unita, 2023142063@app.asces.edu.br;
[2] Graduado pelo Curso de Educação Física da Asces-Unita, 2026120692@app.asces.edu.br;
[3] Professor orientador: Professora Drª, Asces-Unita2, marcelafigueiredo@asces.edu.br

não deve ser compreendida apenas a partir do gasto energético proporcionado pelas atividades, mas também pelas experiências sociais, afetivas e pedagógicas construídas durante as aulas.

A relevância dessa discussão também é sustentada pela produção científica. Ferreira et al. (2020), em um estudo nacional realizado com adolescentes de 12 a 17 anos, identificaram associação entre a inatividade física no lazer e na escola e a presença de transtornos mentais comuns. Os adolescentes que não participavam das aulas de Educação Física apresentaram maior predominância desses transtornos quando comparados aos estudantes que participavam. Embora esses resultados indiquem uma associação e não permitam estabelecer uma relação direta de causa e efeito, os achados reforçam a importância de investigar a participação dos estudantes nas práticas corporais e sua relação com diferentes aspectos da saúde mental.

Essa discussão torna-se ainda mais relevante diante das mudanças ocorridas na organização do Ensino Médio e de seus possíveis impactos sobre a Educação Física escolar. A redução ou reorganização da carga horária destinada ao componente pode afetar o desenvolvimento dos conteúdos e a articulação entre teoria e prática, limitando as oportunidades de participação dos estudantes em experiências corporais diversificadas. Além disso, a diminuição do tempo destinado às aulas pode representar um desafio para a construção de práticas pedagógicas contínuas e significativas. Dessa maneira, discutir a contribuição da Educação Física para a saúde mental também implica considerar as condições concretas de tempo, espaço e organização necessárias para que as experiências corporais sejam efetivamente desenvolvidas no ambiente escolar (Darido et al., 2023).

Ao analisar especificamente a participação dos adolescentes nas aulas de Educação Física, pesquisas realizadas em Pernambuco também evidenciam que essa participação não ocorre de maneira uniforme entre os diferentes grupos de estudantes. Simão et al. (2025), em estudo com 4.514 adolescentes do Ensino Médio da rede pública de Pernambuco, identificaram que 82,2% relataram participar de pelo menos uma aula de Educação Física, sendo observadas diferenças relacionadas ao sexo, à região e ao turno escolar. Os meninos apresentaram maior chance de participação quando comparados às meninas, enquanto os estudantes do turno noturno apresentaram menor chance de participação. Esses resultados reforçam a necessidade de pensar em práticas pedagógicas inclusivas, diversificadas e

motivadoras, capazes de ampliar a participação e o envolvimento dos diferentes perfis de estudantes.

Entre as manifestações da cultura corporal presentes nos currículos de Educação Física, o esporte escolar também apresenta possibilidades de contribuir para o bem-estar dos estudantes. A participação em práticas esportivas pode proporcionar experiências de interação, cooperação, superação de desafios e desenvolvimento da autoestima, além de favorecer aspectos relacionados ao bem-estar físico e emocional (Castilho et al., 2025). Entretanto, é importante compreender que essas contribuições dependem da forma como as práticas são organizadas e desenvolvidas pedagogicamente, considerando as características, necessidades e possibilidades dos estudantes. Assim, o esporte e as demais práticas corporais podem constituir espaços educativos que favoreçam não apenas a aprendizagem motora, mas também experiências de convivência, expressão e desenvolvimento pessoal.

Nesse sentido, torna-se relevante investigar estratégias que articulem acessibilidade, participação e promoção da saúde mental no contexto escolar. A adolescência constitui uma fase do desenvolvimento marcada por mudanças biológicas, sociais e emocionais, podendo apresentar maior vulnerabilidade a diferentes situações que afetam o bem-estar e a saúde mental (UNICEF, 2021). Diante disso, compreender as relações entre práticas corporais e saúde mental pode contribuir para ampliar o conhecimento sobre possibilidades de promoção e prevenção no ambiente escolar, além de subsidiar práticas pedagógicas que considerem o estudante em sua integralidade. A Educação Física, nesse contexto, pode assumir um papel significativo ao utilizar o movimento humano e a cultura corporal como meios de aprendizagem, interação e desenvolvimento.

Diante desse contexto, este estudo tem como objetivo geral analisar a contribuição da Educação Física escolar para a promoção da saúde mental de estudantes do Ensino Médio, a partir da produção científica publicada entre 2016 e 2026. Especificamente, busca-se mapear como a produção do conhecimento investiga a relação entre a Educação Física escolar e a saúde mental de estudantes do Ensino Médio; categorizar os impactos das práticas corporais escolares na prevenção e redução de sintomas relacionados à ansiedade, ao estresse e à depressão, bem como na autoestima, na autoimagem e na regulação emocional dos adolescentes; e analisar quais práticas corporais, como jogos, esportes, ginásticas, lutas, danças e práticas de relaxamento, assim como diferentes metodologias de ensino, podem contribuir para a promoção da saúde mental no contexto escolar.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvida com o objetivo de analisar a produção científica acerca da contribuição da Educação Física escolar para a promoção da saúde mental de estudantes do Ensino Médio. A revisão bibliográfica possibilita reunir, organizar e analisar conhecimentos já produzidos sobre determinada temática, permitindo uma compreensão mais ampla do objeto investigado (Gil, 2019; Marconi; Lakatos, 2021).

Para a realização da pesquisa, foram consultadas bases e plataformas de busca científica, considerando sua relevância para a produção acadêmica nas áreas da Educação, Educação Física e Saúde. As buscas foram realizadas nas bases SciELO, Google Acadêmico, LILACS, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Portal de Periódicos CAPES, buscando identificar estudos relacionados à Educação Física escolar, às práticas corporais e à saúde mental de adolescentes no Ensino Médio.

A estratégia de busca foi elaborada a partir de descritores relacionados ao tema da pesquisa e da utilização de operadores booleanos. Foram utilizados os seguintes termos: “Educação Física escolar”, “saúde mental”, “Ensino Médio”, “adolescentes”, “práticas corporais”, “atividade física”, “ansiedade”, “estresse” e “depressão”. Os descritores foram combinados por meio dos operadores AND e OR, de acordo com as possibilidades de cada plataforma, buscando ampliar e, posteriormente, delimitar os resultados encontrados. Entre as combinações utilizadas, destacam-se: “Educação Física escolar” AND “saúde mental” AND “Ensino Médio”; “Educação Física escolar” AND “adolescentes” AND “saúde mental”; e “práticas corporais” AND “saúde mental” AND “adolescentes”.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos científicos originais e artigos de revisão, disponíveis na íntegra e em acesso aberto, publicados no período de 2016 a 2026, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que apresentassem relação direta com a Educação Física escolar, a saúde mental e estudantes do Ensino Médio ou adolescentes inseridos no contexto escolar. Foram priorizados estudos que abordassem aspectos relacionados à ansiedade, estresse, depressão, autoestima, autoimagem, regulação emocional, participação nas aulas de Educação Física e diferentes práticas corporais desenvolvidas no ambiente escolar. Foram excluídos trabalhos que apresentassem como foco exclusivo atletas de alto rendimento, estudos relacionados a intervenções clínicas ou ambulatoriais desvinculadas do contexto escolar, resumos publicados em anais de congressos, trabalhos de conclusão de

curso, dissertações e teses, bem como estudos direcionados exclusivamente ao Ensino Fundamental ou a outras faixas etárias que não apresentassem relação com o público investigado. Também foram excluídos estudos que, após a leitura do texto completo, não apresentassem relação direta com o problema e os objetivos estabelecidos nesta pesquisa.

O processo de seleção dos estudos ocorreu em etapas. Inicialmente, foram realizadas as buscas nas bases selecionadas a partir dos descritores e combinações estabelecidos. Em seguida, os resultados foram organizados e submetidos à leitura dos títulos e resumos, com o objetivo de identificar aqueles que apresentavam relação com a temática investigada. Posteriormente, os estudos potencialmente relevantes foram submetidos à leitura do texto completo, verificando-se sua adequação aos critérios de inclusão e exclusão previamente definidos. Após essa etapa, os estudos considerados pertinentes foram selecionados para compor a análise.

A análise dos estudos selecionados foi realizada de forma qualitativa e descritiva, considerando informações relacionadas aos objetivos, características dos participantes, práticas corporais investigadas, aspectos relacionados à saúde mental e principais resultados apresentados pelos autores. A partir dessa análise, buscou-se identificar aproximações, diferenças e tendências na produção científica sobre a contribuição da Educação Física escolar para a promoção da saúde mental de estudantes do Ensino Médio. Os resultados foram organizados de maneira a possibilitar a categorização das principais contribuições das práticas corporais para aspectos como ansiedade, estresse, depressão, autoestima, autoimagem, regulação emocional e interação social.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a busca dos artigos necessários para a produção do estudo buscou-se por Escola; Ensino Médio; Educação Física; Saúde mental, o uso desses descritores se chegou a 436 artigos e após o refinamento obteve-se o total de 7 artigos.

Os artigos selecionados, tratam-se de intervenções práticas com estudantes adolescentes para avaliar sua saúde mental e a relação com a prática de atividades física na escola e com as intervenções teóricas na aula de educação física, outros tratavam-se da avaliação de estudantes fisicamente ativo e estudantes inativos fisicamente e a influência na aprendizagem escolar. Os outros tratavam-se da redução do currículo disciplinar da educação física e atividades extra como treinamento esportivo na escola e como o esporte auxilia no rendimento escolar.

Demais características dos estudos incluídos na revisão estão apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1 – Artigos encontrados como resultado da pesquisa a qual foram extraídos todos os dados para revisão

Autores / Ano	Tipo de Intervenção	Amostra	Resultados
FERREIRA, Vanessa Roriz et al. (2020)	Inatividade física no lazer e na escola. Aulas regulares de Educação Física e lazer ativo.	Adolescentes de 12 a 17 anos.	Associação significativa entre a inatividade física na escola e a prevalência de Transtornos Mentais Comuns. A não participação nas aulas elevou a chance de sintomas de ansiedade e depressão.
SIMÃO et al. (2022)	Diagnóstico de participação escolar e atividade prática associado a gênero, turno de aula. -PE	4.514 adolescentes do Ensino Médio da rede pública de Pernambuco.	82,2% relataram participação em ao menos uma aula. Identificou-se disparidade sociodemográfica, com menor participação de meninas e de estudantes do turno noturno.
GUIMARÃES, Fernando José et al. (2022)	Práticas corporais, níveis de atividade física praticada por estudantes.	Adolescentes no ambiente escolar.	O estudo identificou a que a prática de atividade física dentro e fora do âmbito escolar auxilia na diminuição de quadros de estresse, ansiedade, depressão e melhora nos indicadores globais de bem-estar psicológico e convivência escolar.
CASTILHO, G. et al. (2025)	Intervenção de Atividade Física Multicomponente no Ambiente Escolar (12 semanas com exercícios de fortalecimento, cardiorrespiratórios e orientação de estilo de vida durante o turno escolar).	306 adolescentes (idade média de 13,5 anos) de escolas públicas brasileiras, divididos em Grupo Intervenção e Grupo Controle.	O estudo identificou a Redução significativa de sintomas de ansiedade e depressão nos adolescentes que apresentavam sintomas moderados a graves ao início do programa e manutenção do bem-estar psicológico dos alunos que participaram da intervenção (enquanto o grupo controle apresentou queda nesse indicador ao longo do tempo).
CUNHA, HARTWIG, BERGMANN, et al. (2023)	Avaliar os efeitos da inserção de três diferentes estratégias práticas (respiração diafragmática, exercícios físicos e esportes cooperativos) durante as aulas de Educação Física na saúde mental de adolescentes.	Adolescentes escolares (14 a 19 anos) de dois campi do Instituto Federal Sul-rio-grandense, distribuídos em três grupos de intervenção e um grupo controle.	Estudo de protocolo, sem resultados apresentados. Os autores destacam a potencial relevância das intervenções para melhoria da saúde mental e aplicação pedagógica nas aulas de Educação Física.

Autores / Ano	Tipo de Intervenção	Amostra	Resultados
PASQUERELLA et al. (2025)	Estudo experimental com comparação entre prática crônica de esportes (estratégicos vs. autogeridos) e efeito agudo de uma sessão de exercício físico (aula de Educação Física).	63 adolescentes (44 atletas e 19 não atletas).	A prática crônica de esportes estratégicos reduziu o estresse, enquanto esportes autogeridos melhoraram a flexibilidade cognitiva. Além disso, uma única sessão de exercício físico promoveu melhorias imediatas em estresse, ansiedade, depressão e velocidade de processamento, evidenciando efeitos positivos agudos e crônicos da atividade física na saúde mental e cognitiva.
ROSA et al. (2023)	Estudo observacional transversal, com análise comparativa entre sexo para atividade física e saúde mental.	516 adolescentes escolares do ensino médio (214 do sexo masculino e 302 do feminino).	Baixos níveis de atividade física em ambos os sexos. Meninos apresentaram maior prática fora da escola, especialmente futebol. Meninas apresentaram maiores níveis de depressão, ansiedade e estresse. Não houve diferença significativa no nível geral de atividade física entre os sexos.

Os achados do presente estudo reforçam a relevância da prática corporal escolar como um importante fator associado à saúde mental de adolescentes. De acordo com GUIMARÃES et al. (2022), em análise, a prática de atividade corporal dentro e fora do âmbito escolar, estão associados à redução de sintomas de ansiedade e depressão, evidenciando um efeito protetor. Complementarmente, em análise, os mesmos autores demonstram que a prática corporal melhora os hormônios indicadores do bem-estar psicológico e auxilia na melhora da convivência social na escola.

Nessa mesma direção, CASTILHO, G. et al. (2025) apontam que adolescentes com níveis moderados e graves de ansiedade e depressão no início do programa de atividade física de multicomponentes no ambiente escolar, tiveram uma redução dos sintomas, mostrando o bem-estar psicológico dos alunos participantes. Observa-se que a atividade física se insere em um conjunto mais amplo de comportamentos de saúde, no qual o sedentarismo e hábitos inadequados potencializam o risco de agravamento dos quadros psicológicos.

Além das evidências observacionais, intervenções experimentais contribuem para consolidar essa relação. Programas estruturados de atividade física no ambiente escolar demonstram benefícios na redução de sintomas psicológicos, especialmente em adolescentes

com níveis mais elevados de ansiedade e depressão, conforme evidenciado por Silva et al. (2025).

No que se refere ao tipo de prática, observa-se que diferentes modalidades esportivas produzem efeitos específicos sobre a saúde mental. Esportes de caráter estratégico estão associados à redução do estresse, enquanto práticas autogeridas favorecem aspectos cognitivos, como a flexibilidade mental, além de apresentarem benefícios imediatos após sessões agudas de exercício (PASQUERELLA et al., 2025). Esses achados ampliam a compreensão de que não apenas a prática, mas também suas características influenciam os desfechos psicológicos.

As diferenças entre sexos e horários de aula também emergem como um fator relevante na análise dos resultados. Segundo SIMÃO et al. (2022), adolescentes do sexo feminino apresentam menor participação nas aulas práticas, influenciando maiores níveis de ansiedade, depressão e estresse (ROSA et al., 2023), enquanto os do sexo masculino demonstram maior envolvimento nas aulas, especialmente fora do ambiente escolar. Esse padrão sugere a influência de fatores socioculturais e comportamentais na relação entre atividade física e saúde mental.

Adicionalmente, Cunha et al. (2023) destacam, em seu protocolo de intervenção, o potencial de diferentes estratégias aplicadas no contexto escolar, como exercícios respiratórios, atividades cooperativas e práticas cardiorrespiratórias. Embora não apresentem resultados empíricos, tais propostas dialogam com os achados dos demais estudos ao indicarem caminhos promissores para a promoção da saúde mental no ambiente educacional.

Assim, os estudos analisados concordam que a prática corporal e atividade física na escola é essencial para prevenir e reduzir transtornos mentais em adolescentes. Entretanto, sua eficácia depende de fatores como tipo, frequência de aula e carga horária da disciplina, projetos de contraturno com atividades esportivas, bem como das particularidades individuais dos participantes. Isso demonstra a importância de estratégias integradas, planejadas e contextualizadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise dos estudos selecionados, foi possível identificar que a Educação Física escolar apresenta possibilidades relevantes de contribuição para a promoção da saúde mental de estudantes do Ensino Médio. Os trabalhos analisados apontaram relações entre a participação em práticas corporais e diferentes aspectos do bem-estar psicológico, incluindo

redução de sintomas relacionados à ansiedade, depressão e estresse, além de possíveis contribuições para a convivência escolar e o funcionamento cognitivo. Esses achados reforçam a importância de compreender a Educação Física para além da dimensão física, considerando também suas possibilidades educativas, sociais e emocionais.

Os resultados indicam, ainda, que os benefícios relacionados às práticas corporais não dependem somente da participação dos estudantes, mas também das características das atividades e da forma como são organizadas. Intervenções estruturadas, práticas diversificadas, esportes, exercícios físicos e estratégias como atividades respiratórias e práticas cooperativas aparecem na literatura como possibilidades de trabalho no contexto escolar. Dessa forma, o planejamento das aulas deve considerar a diversidade dos estudantes, seus diferentes níveis de participação e suas necessidades, buscando proporcionar experiências significativas de movimento, interação e aprendizagem.

Entretanto, os achados também demonstram que a saúde mental dos adolescentes é influenciada por diferentes fatores, incluindo aspectos sociais, familiares, econômicos, individuais e relacionados aos hábitos de atividade física fora do ambiente escolar. Portanto, não é possível atribuir exclusivamente à Educação Física a melhoria da saúde mental ou do desempenho escolar dos estudantes. A promoção da saúde mental deve ser compreendida como uma responsabilidade compartilhada, que envolve diferentes dimensões da vida dos adolescentes e a atuação articulada da comunidade escolar.

Outro aspecto relevante diz respeito às condições de desenvolvimento das aulas de Educação Física. A redução ou reorganização da carga horária pode limitar as oportunidades de participação dos estudantes em práticas corporais e dificultar a continuidade de determinadas propostas pedagógicas. Nesse sentido, atividades extracurriculares, projetos esportivos e outras ações complementares podem ampliar as oportunidades de vivência corporal no ambiente escolar, desde que sejam planejadas de maneira inclusiva e articuladas aos objetivos educacionais da disciplina.

Nesse contexto, destaca-se também a importância de uma intencionalidade afetiva no planejamento pedagógico. As aulas podem ser organizadas de modo a favorecer ambientes de acolhimento, respeito, cooperação e escuta sensível, evitando que a competição seja utilizada de maneira excludente ou que as diferenças de habilidade constituam barreiras à participação. Estratégias como jogos cooperativos, dinâmicas de relaxamento e respiração, atividades

esportivas diversificadas e momentos de diálogo podem ser incorporadas às aulas de acordo com os objetivos pedagógicos e as características de cada grupo.

Dessa maneira, a Educação Física pode contribuir para a construção de experiências escolares que articulem movimento, convivência social, autocuidado e desenvolvimento integral. Sua contribuição para a saúde mental não deve ser compreendida de forma isolada ou como substituição de ações especializadas de saúde, mas como parte de uma proposta educativa mais ampla de promoção do bem-estar dos adolescentes.

Por fim, destaca-se a necessidade de ampliar a produção científica sobre a temática, especialmente por meio de estudos empíricos e intervenções longitudinais que acompanhem os estudantes por períodos mais prolongados. Novas pesquisas podem contribuir para compreender com maior precisão os efeitos de programas específicos de Educação Física sobre diferentes dimensões da saúde mental de adolescentes brasileiros, bem como identificar quais práticas, metodologias, frequências e condições pedagógicas apresentam resultados mais consistentes no contexto escolar.

REFERÊNCIAS

CASTILHO, G. et al. 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. 539, p. 1-12, 2025.

CUNHA, Gicele de Oliveira Karini da; HARTWIG, Tiago Wally; BERGMANN, Gabriel Gustavo. Intervenções nas aulas de educação física e a saúde mental de escolares: estudo de protocolo. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Pelotas, v. 28, e0302, p. 1-9, 2023.

FERREIRA, Vanessa Roriz et al. Inatividade física no lazer e na escola está associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 54, p. 128, 2020.

FURTADO, Renan Santos et al. Saúde no Ensino Médio: conhecimento e tematização pedagógica. Cadernos de Formação RBCE, v. 16, n. 1, 2025.

GUIMARÃES, Fernando José et al. Sintomas depressivos, ansiedade e nível de atividade física em adolescentes no ambiente escolar. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 38, n. 6, e00124521, 2022.

MÉLO, Edilânea Nunes et al. Educação Física e funções cognitivas em adolescentes: ensaio comunitário randomizado. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 31, 2026.

PASQUERELLA, L. et al. The benefits of chronic sport participation and acute exercise on mental health and executive functioning in adolescents. Scientific Reports, v. 15, n. 1, p. 22392, 2025.

ROSA, S. A. S. et al. Análise do nível de atividade física, depressão, ansiedade e estresse segundo o sexo em adolescentes escolares: estudo transversal. Revista Eletrônica de Enfermagem, v. 25, p. 73389, 2023.

SILVA, Jorlany Pereira da et al. O Novo Ensino Médio e uma nova problemática para a Educação Física escolar. Encontros Universitários da UFC, 2022.

SIMÃO, Maria Júlia de Freitas Lourenço e et al. A participação nas aulas de Educação Física no Ensino Médio de Pernambuco: qual o cenário pós-pandemia? Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 30, 2025.

UNICEF. The State of the World's Children 2021: On My Mind – promoting, protecting and caring for children's mental health. UNICEF, 2021.