ISSN: 2358-8829

DESACELERAR PARA APRENDER: A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO ESPAÇO DE CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL NA ESCOLA

José Antonio da Silva [1]

RESUMO

As discussões sobre a implementação de políticas e práticas voltadas à saúde mental no contexto da educação formal têm se intensificado nas últimas décadas, especialmente no âmbito das escolas de tempo integral. Embora essas instituições proponham a formação integral dos sujeitos, observa-se que esse princípio ainda não se concretiza plenamente, sobretudo no que diz respeito ao desenvolvimento socioemocional de crianças e adolescentes. Nesse contexto, evidencia-se a carência de espaços pedagógicos voltados à desaceleração, ao autoconhecimento e ao cuidado com a saúde mental. Diante dessa lacuna, a disciplina de Educação Física apresenta-se como um campo potente para a inserção de práticas corporais integrativas, como exercícios de respiração, relaxamento e meditação, contribuindo para o equilíbrio emocional e o bem-estar dos estudantes. Conforme defende Paulo Freire (1996), a educação deve considerar o ser humano em sua integralidade, contemplando dimensões cognitivas, emocionais e sociais. Nessa mesma perspectiva, Valter Bracht (1999) ressalta que a Educação Física escolar deve assumir um papel crítico na promoção da saúde, compreendendo o corpo para além de sua dimensão biológica. O presente trabalho foi desenvolvido na Escola Municipal Maria José Barbosa, localizada no município de Paulista, Pernambuco, atendendo estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica. A intervenção consistiu em oficinas com práticas de meditação, música, aromaterapia e momentos de reflexão. Os resultados indicaram redução de estresse, tensão e comportamentos agressivos, além de melhorias no engajamento, concentração e produção escolar. Tais evidências reforçam a relevância de integrar o cuidado com a saúde mental ao cotidiano escolar, destacando a necessidade de ampliação dessas ações para toda a comunidade escolar, como compromisso ético e humanizador da educação contemporânea.

Palavras-chave: Educação Física, Práticas Integrativas, Saúde Mental.

[1] Professor de Educação Física da Escola Municipal de Tempo Integral Maria José Barbosa, Mestrando do Curso de Ciências da Educação pela Christian Business School-CBS, toinho415263@gmail.com;