



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

EMERSON MATHEUS DA SILVA MOTA

**A RELAÇÃO ENTRE EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE MENTAL: DEBATES A
PARTIR DE UM ESTUDO BIBLIOGRÁFICO**

RECIFE

2026

EMERSON MATHEUS DA SILVA MOTA

**A RELAÇÃO ENTRE EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE MENTAL: DEBATES A
PARTIR DE UM ESTUDO BIBLIOGRÁFICO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Licenciatura em
Educação Física da Universidade Federal
Rural de Pernambuco, como requisito
parcial para obtenção do título de
licenciado em Educação Física.

Orientador (a): Profa. Dra. Maria Helena
Câmara Lira

RECIFE

2026

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE
Bibliotecário(a): Suely Manzi – CRB-4 809

M917r Mota, Emerson Matheus da Silva.
A relação entre educação física e saúde mental:
debates a partir de um estudo bibliográfico / Emerson
Matheus da Silva Mota. – Recife, 2026.
45 f.; il.

Orientador(a): Maria Helena Camara Lira.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) –
Universidade Federal Rural de Pernambuco, Licenciatura
em Educação Física, Recife, BR-PE, 2026.

Inclui referências.

1. Educação física - Estudo e ensino. 2. Saúde mental.
3. Escola. 4. Educação física escolar I. Lira, Maria Helena
Camara, orient. II. Título

CDD 613.7

EMERSON MATHEUS DA SILVA MOTA

**A RELAÇÃO ENTRE EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE MENTAL: DEBATES A
PARTIR DE UM ESTUDO BIBLIOGRÁFICO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Licenciatura em
Educação Física da Universidade Federal
Rural de Pernambuco, como requisito
parcial para obtenção do título de
Licenciado em Educação Física.

Aprovado em: 01/07/2026

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Maria Helena Câmara Lira (Orientadora)
Universidade Federal Rural de Pernambuco

Profa. Dra. Alana Carolina Costa Veras (Examinadora interna)
Universidade Federal Rural de Pernambuco

Profa. Dra. Veridiana Alves de Sousa Ferreira Costa (Examinadora interna)
Universidade Federal Rural de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

Deixo este agradecimento a diversas pessoas que me ajudaram nesta jornada que foi a minha licenciatura em Educação Física. Agradeço aos meus amigos Gleydson Batista, Jadson Câmara, Julio Daniel e Mateus Wagner, que estiveram ao meu lado durante todos esses 4 anos. Estendo minha gratidão aos professores que participaram e moldaram minha formação, bem como à minha orientadora Maria Helena, aos meus colegas e aos meus familiares. Agradeço, principalmente, aos meus pais, Maria Betânia da Silva Mota e Emerson Santana da Mota, que me apoiaram em tudo desde que nasci. Sem eles, a minha chegada até aqui não seria possível.

"Mens sana in corpore sano." (Uma mente sã em um corpo são). — Juvenal

RESUMO

A relação entre corpo e mente tem sido progressivamente reconhecida como um pilar essencial para o desenvolvimento integral dos indivíduos, especialmente no contexto educacional. Tradicionalmente, a Educação Física esteve limitada a um modelo biomédico e higienista, focado na aptidão mecânica e no rendimento. Contudo, diante do cenário atual, marcado pela prevalência do sedentarismo e pelo crescimento significativo de transtornos psíquicos entre os adolescentes, como ansiedade e depressão, torna-se necessário ressignificar a atuação da disciplina. Diante disso, este trabalho tem como objetivo geral analisar como a produção acadêmica sobre as práticas corporais pode fundamentar a práxis da Educação Física Escolar na promoção da saúde mental e do bem-estar integral dos estudantes. A pesquisa, desenvolvida sob uma abordagem qualitativa, caracteriza-se como uma revisão bibliográfica. Realizou-se um levantamento em bases de dados eletrônicas (PubMed/MEDLINE, LILACS, SciELO e repositórios institucionais), resultando na seleção e análise temática de 8 obras científicas pertinentes. Os resultados evidenciam que a transição epistemológica para os conceitos de Cultura Corporal e Saúde Coletiva é fundamental para romper com o reducionismo biológico, compreendendo o adoecimento como um reflexo de determinações sociais. A literatura indica que o movimento humano gera adaptações neurobiológicas importantes, como a regulação hormonal e o estímulo à neurogênese; todavia, esses benefícios exigem um ambiente de sociabilidade seguro para se sustentarem. Constatou-se que a disciplina, quando pautada em um ensino humanizado, atua na redução do isolamento e na construção de redes de apoio social. Conclui-se, portanto, que a saúde mental não é abordada na escola por meio de intervenções clínicas ou medicalizantes, mas pela adoção de uma postura ético-política por parte do docente. Ao tratar o movimento como linguagem plural e afastar as exigências estéticas excludentes, a Educação Física Escolar se apropria do saber científico para atuar como um importante fator de proteção psicossocial, promovendo acolhimento, emancipação e saúde integral da juventude.

Palavras-chave: Educação Física - estudo e ensino; Saúde Mental; Escola; Educação Física escolar.

ABSTRACT

The relationship between body and mind has been increasingly recognized as an essential pillar for the comprehensive development of individuals, especially in the educational context. Traditionally, Physical Education has been confined to a biomedical and hygienist model, focused on mechanical fitness and performance. However, given the current scenario, marked by the prevalence of a sedentary lifestyle and the significant growth of psychological disorders among adolescents, such as anxiety and depression, it becomes necessary to redefine the discipline's role. Therefore, this study aims to analyze how academic production on bodily practices can substantiate the praxis of School Physical Education in promoting mental health and the comprehensive well-being of students. The research, developed under a qualitative approach, is characterized as a literature review. A survey was conducted in electronic databases (PubMed/MEDLINE, LILACS, SciELO and institutional repositories), resulting in the selection and thematic analysis of 8 relevant scientific works. The results show that the epistemological transition to the concepts of Body Culture and Public Health is fundamental to break with biological reductionism, understanding illness as a reflection of social determinations. The literature indicates that human movement generates important neurobiological adaptations, such as hormonal regulation and the stimulation of neurogenesis; however, these benefits require a safe social environment to be sustained. It was found that the discipline, when based on humanized teaching, acts to reduce isolation and build social support networks. It is concluded, therefore, that mental health is not addressed in schools through clinical or medicalizing interventions, but through the adoption of an ethical-political stance by the teacher. By treating movement as a plural language and moving away from exclusionary aesthetic demands, School Physical Education appropriates scientific knowledge to act as an important psychosocial protective factor, promoting acceptance, emancipation, and the integral health of youth.

Keywords: Physical Education - study and teaching; Mental health; School; School Physical Education.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Fluxograma da seleção das obras	24
Figura 2 – Distribuição do corpus final por base de dados e repositório	25
Quadro 1 – Artigos da análise temática	25
Quadro 2 – Identificação dos Assuntos/Códigos nos Artigos Analisados	27

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	9
2. PERCURSO METODOLÓGICO.....	12
3. REFERENCIAL TEÓRICO: COMPREENDENDO A EDUCAÇÃO FÍSICA A PARTIR DA CULTURA CORPORAL E SEUS DIÁLOGOS COM A SAÚDE MENTAL.....	15
3.1 DEBATES SOBRE A SAÚDE COLETIVA E SAÚDE MENTAL.....	18
4. ANÁLISE TEMÁTICA DAS PRODUÇÕES SOBRE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SAÚDE MENTAL.....	24
4.1 TEMA 1: A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO TRATO COM A SAÚDE MENTAL....	28
4.2 TEMA 2: A INTERVENÇÃO MOTORA NO COMBATE À SINTOMATOLOGIA E AO SEDENTARISMO.....	32
4.3 SÍNTESE DA ANÁLISE TEMÁTICA: O CORPO EM MOVIMENTO COMO TERRITÓRIO DE CUIDADO.....	36
5.CONCLUSÃO.....	39
REFERÊNCIAS.....	41

1.INTRODUÇÃO

A relação entre corpo e mente tem sido cada vez mais reconhecida como um pilar fundamental para o desenvolvimento integral dos indivíduos, especialmente no contexto escolar. Nesse cenário, a Educação Física deixa de ser compreendida apenas como um componente voltado ao desenvolvimento físico, e passa a assumir um papel muito mais amplo, o que contribui para diversos aspectos, como aspectos emocionais, sociais e psicológicos dos estudantes. As práticas corporais vivenciadas durante as aulas de Educação Física, como jogos, esportes, danças, ginásticas e lutas podem favorecer não apenas a saúde física, mas também a promoção do bem-estar mental.

Apesar dessa relevância, ainda é comum que a Educação Física seja pouco associada à saúde mental no ambiente escolar e acadêmico, pois muitas vezes é limitada apenas à sua dimensão biológica, onde as atividades são vistas apenas como algo físico. No entanto, estudos e experiências práticas indicam que a participação em atividades corporais pode contribuir significativamente para a redução do estresse, o aumento da autoestima, o fortalecimento das relações sociais e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Dessa forma, torna-se necessário ampliar o olhar sobre a área, reconhecendo seu potencial como instrumento de promoção da saúde mental.

Em 2019, a Organização Mundial da Saúde(OMS), constatou em uma extensa pesquisa que cerca de 970 milhões de pessoas, das quais 14% deste número é composto por adolescentes que vivem com algum transtorno mental. O suicídio foi responsável por mais de uma em cada 100 mortes e 58% dos suicídios ocorreram antes dos 50 anos de idade.

Ainda segundo o relatório da OMS, os transtornos mentais são a principal causa de incapacidade, sendo a causa de um em cada seis anos vividos com incapacidade. Pessoas com condições graves de saúde mental morrem em média 10 a 20 anos mais cedo do que a população em geral, principalmente devido a doenças físicas evitáveis.

Foi constatado pela OMS (2020) que a depressão afeta cerca de 332 milhões de indivíduos e a ansiedade atinge cerca de 359 milhões.

Considerando este contexto, o presente trabalho tem como tema central promover o debate sobre a intersecção entre a Educação Física e a saúde mental a

partir da perspectiva escolar. Para dar sustentação a essa análise, a pesquisa irá se apoiar em referenciais teóricos que levem aos conceitos de Cultura Corporal e Saúde Coletiva, que permitam superar a visão fragmentada do ser humano e compreender o movimento como uma expressão social, histórica e afetiva.

A escolha deste tema surgiu, primeiramente, a partir de inquietações e observações pessoais ao longo da minha formação. Durante o cotidiano escolar, pude perceber que a Educação Física ainda é vista de forma muito separada dos processos mentais dos alunos. Mesmo sendo uma disciplina essencial para o equilíbrio emocional, notei que as aulas acabam, muitas vezes, reduzidas apenas à aptidão e ao esforço físico, o que deixa em segundo plano o seu amplo potencial para acolher e cuidar da saúde psíquica da juventude. Essa mesma lacuna me chamou a atenção na esfera acadêmica, pois percebi que o debate sobre as emoções dentro da quadra e das práticas corporais ainda precisa de mais espaço e profundidade.

Portanto, esta pesquisa justifica-se pela necessidade de enriquecer o acervo cultural da área, pois demonstra cientificamente que o bem-estar mental possui a mesma relevância que o desenvolvimento motor e consolidando a Educação Física como um campo de conhecimento multidisciplinar. Por fim, o estudo atende a uma demanda social urgente, visto que a contemporaneidade exige um olhar atento às questões emocionais, antes negligenciadas. Nesse cenário, as práticas corporais surgem como ferramentas estratégicas e eficazes no auxílio ao tratamento e prevenção de transtornos mentais, o que reafirma o compromisso da profissão com a saúde integral da sociedade.

Logo, o problema da pesquisa é: “como a produção acadêmica contemporânea fundamenta o potencial protetivo das práticas corporais e de que maneira a Educação Física Escolar pode se apropriar desses achados como estratégia pedagógica para a saúde mental?”

Diante disso, o Objetivo Geral é analisar como a produção acadêmica sobre as práticas corporais pode fundamentar a práxis da Educação Física Escolar na promoção da saúde mental e do bem-estar integral dos estudantes.

Como objetivos específicos para este trabalho temos:

- Mapear as publicações referentes à produção científica recente acerca das intersecções entre a Educação Física escolar e a saúde mental;
- Realizar uma análise temática da literatura selecionada para identificar os assuntos recorrentes, estruturando os achados em eixos temáticos;
- Sintetizar as estratégias pedagógicas e os benefícios neurobiológicos relatados na literatura que configuram as práticas corporais como fator de proteção psicossocial no ambiente escolar.

Para uma melhor compreensão, esta monografia encontra-se estruturada em cinco capítulos. A Introdução apresenta a contextualização do tema, a problemática, a justificativa e os objetivos da pesquisa. Em seguida, o Percorso Metodológico detalha a revisão bibliográfica qualitativa, descrevendo a seleção do corpus e a Análise Temática de oito artigos científicos. No terceiro capítulo o Referencial Teórico aborda a transição do modelo higienista para os fundamentos da Cultura Corporal e da Saúde Coletiva no debate sobre o adoecimento psíquico na escola. No quarto capítulo, a Análise dos Dados e Discussão explora dois eixos gerados pela literatura: a urgência de um ensino humanizado e acolhedor no ambiente educacional e os impactos clínicos da intervenção motora contra a sintomatologia e o sedentarismo. Por fim, a Conclusão sintetiza os achados, respondendo ao problema de pesquisa e reafirmando o potencial da Educação Física na promoção integral da saúde e cidadania dos adolescentes.

2. PERCURSO METODOLÓGICO

Esta pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, desenvolvida sob uma abordagem qualitativa. A opção pela revisão bibliográfica justifica-se pela necessidade de reunir, analisar e sintetizar o conhecimento já produzido e publicado sobre a intersecção entre Educação Física Escolar e Saúde Mental. Segundo Gil (2007), este tipo de pesquisa é elaborado a partir de material já publicado, constituído principalmente de livros e artigos científicos disponibilizados em bases de dados eletrônicas.

A abordagem do estudo é qualitativa, pois não se pretende quantificar dados estatísticos, mas sim compreender o fenômeno. Conforme Minayo (2012, p.21), a pesquisa qualitativa trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis quantitativas. Nesta pesquisa, o foco está na interpretação dos textos científicos para entender como a Educação Física escolar tem dialogado com o tema da saúde mental.

Para a composição do corpo de análise desta pesquisa, foi realizado um levantamento bibliográfico sistematizado nas principais bases de dados e plataformas acadêmicas eletrônicas: como buscadores, PubMed/MEDLINE, LILACS e SciELO.

A estratégia de busca utilizou descritores padronizados (DeCS/MeSH) e palavras-chave, combinados por meio dos operadores booleanos (AND/OR). As buscas foram realizadas utilizando os termos em português e os seus respectivos correspondentes na língua inglesa. Os principais cruzamentos utilizados foram: "Educação Física Escolar" (School Physical Education) AND "Saúde Mental" (Mental Health) AND "Adolescência" (Adolescents); "Atividade Física" (Physical Activity) AND "Ansiedade" (Anxiety) AND "Depressão" (Depression) AND "Escola" (School); "Transtornos Mentais" (Mental Disorders) AND "Educação Física" (Physical Education); "Educação Física" AND "Socioemocional" (Socioemotional); e "Educação Física" AND "Saúde Mental" AND "Saúde Coletiva" (Public Health).

Os critérios de inclusão definidos foram: produções científicas com texto completo disponível gratuitamente; publicadas entre os anos de 2014 e 2025; nos idiomas português e inglês; que abordassem a relação entre Educação Física,

atividade física ou práticas corporais e a saúde mental, seja com foco no contexto escolar e na adolescência, ou que demonstrassem os impactos clínicos e neurobiológicos do movimento na mitigação de transtornos psíquicos. Foram incluídos artigos originais, revisões sistemáticas e também a literatura cinzenta (dissertações de mestrado e monografias). A opção pela inclusão da literatura cinzenta justifica-se pela necessidade metodológica de ampliar o escopo da pesquisa, incorporando investigações práticas e dados mais regionalizados que refletem diretamente o cotidiano do ambiente escolar brasileiro. Foram excluídos os textos que tratavam apenas de aspectos biomecânicos ou fisiológicos do esforço físico sem correlação com as variáveis psicológicas, estudos focados exclusivamente na população idosa e revisões de literatura sem análise crítica própria.

- Triagem Inicial: 105 produções foram descartadas por não atenderem aos critérios de inclusão estabelecidos (como foco exclusivo em adultos/idosos, análises puramente fisiológicas sem ligação com o contexto psíquico ou duplicidade de indexação nas bases de dados).
- Leitura na Íntegra: Após a leitura minuciosa dos 40 trabalhos remanescentes, outras 32 obras foram excluídas por não estarem alinhadas ao objeto de estudo desta pesquisa (a exemplo de investigações focadas exclusivamente no treinamento de atletas de base ou em aspectos puramente biomecânicos).
- Composição Final: Ao final do processo, o corpus de análise desta pesquisa totalizou 8 referências, lidas na íntegra e utilizadas na construção da discussão deste trabalho. O detalhamento quantitativo dessas etapas de seleção encontra-se ilustrado no fluxograma (Figura 1), no capítulo de resultados.

Portanto, a discussão desta pesquisa foi composta por 8 obras, sendo artigos e também literatura cinzenta, para o objeto de pesquisa, que foram lidas na íntegra e submetidas a uma análise qualitativa criteriosa.

Para a análise dos dados qualitativos desta pesquisa, optou-se pela utilização da análise temática. De acordo com Souza (2019, p. 52), a Análise temática "é um método de análise qualitativa de dados para identificar, analisar, interpretar e relatar padrões (temas) a partir de dados qualitativos". A escolha deste método justifica-se,

primordialmente, por sua flexibilidade e por ser considerado um instrumento independente de teorias ou epistemologias restritas, o que garante sua aplicabilidade em uma ampla variedade de estudos qualitativos.

Além da flexibilidade teórica, a adoção da Análise Temática fundamenta-se nas vantagens operacionais e analíticas que são inerentes ao método. Souza (2019) destaca a "capacidade de sumarizar aspectos-chave de uma grande quantidade de dados, bem como oferecer uma descrição densa do banco de dados analisado". O método permite organizar o material em rico detalhe e colabora ativamente para a geração de uma análise interpretativa rigorosa.

A definição dos temas ocorreu de forma sistematizada, seguindo os princípios da Análise Temática. Inicialmente, realizou-se a leitura flutuante e, em seguida, a leitura aprofundada e minuciosa das 8 obras selecionadas. Durante essa etapa, procedeu-se à extração de códigos (palavras-chave e conceitos centrais) que eram recorrentes nos textos. Posteriormente, esses códigos foram agrupados por similaridade e convergência semântica, o que permitiu a estruturação dos dados em categorias maiores.

A caracterização detalhada das obras selecionadas (Quadro 1), bem como a identificação dos assuntos e códigos extraídos de cada uma delas (Quadro 2), serão apresentadas e exploradas na abertura da Análise Temática (Capítulo 4).

A partir dessa extração de códigos, realizou-se o agrupamento das palavras que possuem relação semântica e epistemológica direta, formando dois grandes blocos temáticos que guiarão esta discussão.

O primeiro bloco reuniu as palavras "Educação Física Escolar", "Ensino Médio", "Escola", "Estudantes", "Ensino Humanizado", "Esforço Coletivo" e "Acolhimento". A junção desses assuntos gerou o Tema 1: A Educação Física Escolar no Trato com a Saúde Mental. Este tema trata diretamente do papel do ambiente educacional e da práxis pedagógica no que tange à saúde mental.

O segundo bloco reuniu as palavras "Sintomatologia", "Depressão", "Sedentarismo", "Intervenção", "Reabilitação", "Prevenção" e "Competência Social". A convergência desses códigos originou o Tema 2: A Intervenção Motora no Combate à Sintomatologia e ao Sedentarismo. Este tema, portanto, está focado nos aspectos clínicos, neurobiológicos e terapêuticos da prática corporal.

3. REFERENCIAL TEÓRICO: COMPREENDENDO A EDUCAÇÃO FÍSICA A PARTIR DA CULTURA CORPORAL E SEUS DIÁLOGOS COM A SAÚDE MENTAL

Para compreendermos o que é Educação Física e “Cultura Corporal” precisamos primeiramente compreender o contexto histórico recente da Educação Física brasileira. Através do artigo "Coletivo de Autores: A Cultura Corporal em Questão", foi feita uma investigação em torno do objeto de estudo estabelecido pela obra “Metodologia do Ensino de Educação Física” (1992), formulada pelo chamado "Coletivo de Autores", no qual foi composto por diversos autores clássicos da Educação Física.

De acordo com Souza Junior (2011, p.395) a expressão "cultura corporal" não nasceu do nada. Ela começou a ser utilizada no Brasil em meados da década de 1980.

"Identificamos que o conceito de cultura corporal começa a ser usado em meados da década de 1980, num contexto nacional de abertura política e num contexto específico de crítica à esportivização da Educação Física brasileira, sob forte influência de intercâmbios entre Brasil e Alemanha". (SOUZA JÚNIOR et al., 2011, p. 395).

Esse período foi marcado por uma abertura política no país e por uma forte crítica à "esportivização" da Educação Física, que até então focava quase exclusivamente no esporte de alto rendimento, deixando de lado diversos aspectos que são importantes para a formação integral dos indivíduos.

O Coletivo de Autores se aproximou desse termo e o fundamentou na lógica Materialista-Histórico-Dialética. A Educação Física passou a ser entendida como uma disciplina que trata pedagogicamente dessa área do conhecimento na escola.

Celi Taffarel (*apud* SOUZA JÚNIOR et al., 2011, p. 406) explica como o esporte e a saúde são construções históricas, e argumenta que as práticas corporais não são instintos naturais ou meramente biológicos com os quais nascemos, mas sim produtos construídos pela humanidade ao longo do tempo, moldados pelas necessidades de sobrevivência e pelo trabalho.

Na ótica Histórica Indica que o corpo e o movimento não são puramente naturais ou biológicos. O homem não nasceu praticando esportes ou fazendo a relação de exercício à saúde; essas são produções culturais construídas e modificadas ao longo da história da humanidade.

Segundo Escobar e Taffarel (*apud* SOUZA JÚNIOR *et al.*, 2011, p. 399), a visão tradicional da Educação Física baseia-se em um viés positivista e idealista. O positivismo entende o ser humano como uma soma de partes isoladas. As autoras denunciam que a Educação Física tradicional dividiu o aluno em caixas fechadas, como a área motora (movimento físico), a área cognitiva (intelecto) e a área afetiva (emoções).

De acordo com Bracht (*apud* SOUZA JÚNIOR *et al.*, 2011, p. 402) "O importante é associar a dimensão corporal referente aos conteúdos da Educação Física à cultura de uma forma geral, pois possibilita a superação da redução biologicista e naturalizada de corpo".

A cultura corporal, portanto, desnaturaliza a biologia. O homem não nasce praticando esportes ou associando o exercício à saúde; isso é uma construção cultural elaborada ao longo do tempo por meio das relações de produção e da interação com a natureza. Nesse sentido, Brasileiro *et al.* (2016) destacam que a Cultura Corporal se consolida como a área de conhecimento que permite à Educação Física escolar transcender o modelo de treinamento, legitimando-a como componente curricular essencial na formação humana.

Alguns autores do Coletivo possuem, hoje, visões divergentes sobre um conceito central da obra original: a definição da Educação Física como o estudo da "expressão corporal como linguagem".

Bracht (*apud* SOUZA JÚNIOR *et al.*, 2011, p. 404) reconhece que o conceito não foi plenamente desenvolvido na época, mas não o descarta. Ele aponta que faltou um aprofundamento para transformar a linguagem corpórea em encaminhamentos pedagógicos práticos que promovessem uma leitura crítica da realidade.

Mas como essa base filosófica densa se traduz para as práticas pedagógicas vivenciadas na quadra ou no pátio da escola? O documento estruturado pelo Coletivo de Autores demonstra que a intenção da abordagem cultural não é o treinamento técnico voltado para a seleção de talentos ou para a criação de superatletas. Pelo contrário, o objetivo central é a formação de sujeitos críticos e emancipados. Nesse sentido, a aula de Educação Física abandona a mera repetição mecânica de gestos e passa a se configurar como um ambiente de reflexão, onde as práticas corporais são ensinadas como patrimônios culturais que devem ser

acessíveis a todos os estudantes, independentemente de suas habilidades físicas prévias.

Soares (apud SOUZA JÚNIOR et al., 2011, p. 402) afirma que o objetivo da disciplina não é formar um aluno mais veloz ou mais ágil, mas sim fazer com que, através da cultura corporal, o aluno compreenda as relações sociais nas quais está inserido, para que se torne não apenas um praticante, mas um "espectador crítico" das práticas corporais.

Compreender essa via de mão dupla entre o indivíduo e a sociedade exige uma ruptura com os modelos que tratam o ser humano de forma fragmentada. Daolio (1995, p.25.) afirma que não há corpo imune ao tecido social, afirmando categoricamente que: "O homem só chegou ao seu estágio atual de desenvolvimento devido a um processo cultural de apropriação de comportamentos e atitudes que, inclusive, foram transformando o seu componente biológico".

A partir dessa premissa, a área passa a exigir novos olhares. Daolio (2005, p.216) propõe que, ao adotar a matriz cultural, "A ação da Educação Física deixa de ser a de uma atuação objetiva de fora para dentro sobre o aluno, atingindo apenas sua dimensão física, como se ela existisse fora de um contexto sociocultural".

A legitimação da Educação Física na escola como uma área voltada para a totalidade do sujeito ganhou força com o Pensamento Pedagógico Renovador. Conforme explicam Muniz, Resende e Soares (1998, p.12), o alvo desse movimento era a superação do passado tecnicista, visto que "A concepção de educação física nomeada de tradicional seria encarada como míope, por entender e intervir na formação do homem de forma fragmentada".

Diante do exposto, não é mais adequado limitar a disciplina a justificativas meramente fisiológicas ou higienistas. É justamente por possuir objetivos formativos tão amplos que a noção de saúde precisa, obrigatoriamente, acompanhar a evolução do conceito de Cultura Corporal.

Se o corpo é uma síntese da cultura e o movimento carrega sentidos políticos e afetivos, a saúde não pode mais ser encarada sob a lente estreita do modelo biomédico, focado na ausência de doença, no rendimento máximo da máquina humana ou no silenciamento do sofrimento psíquico. A Educação Física escolar, ao adotar as bases críticas e socioculturais, abandona o paradigma preventivo e abraça o indivíduo de forma biopsicossocial, pois reconhece as determinações materiais e históricas que afetam o bem-estar e a qualidade de vida dos alunos.

3.1 DEBATES SOBRE A SAÚDE COLETIVA E SAÚDE MENTAL

O movimento higienista vê a saúde apenas pelo lado biológico, onde a saúde seria a ausência de doenças e vícios, obtida através da disciplina rígida, da moral e do exercício físico metódico. O foco era o saneamento público e a "regeneração da raça".

O Higienismo fundamentava-se em dois conceitos principais: o primeiro consistia na visão do corpo-máquina, onde o exercício servia para aumentar a capacidade pulmonar e a força muscular, o qual visa um cidadão apto ao trabalho e à guerra. O segundo conceito é o Caráter Moral, na qual ser saudável era um dever cívico. O sedentarismo ou a "moleza" eram vistos como desvios de caráter ou sinais de decadência da nação.

No Brasil, a instituição médica, sob bases biológicas, contribuiu na construção de uma representação da Educação Física (EF) como sinônimo de saúde, via de promoção da saúde e criação de hábitos higiênicos que livrassem a população das doenças que aumentavam no país em industrialização, e como meio de eugenia da raça, de educação das virtudes e da construção da moral da juventude. (OLIVEIRA et al., 2001 apud DEVIDE, 2003, p. 139).

Para Fernando de Azevedo, um dos maiores intelectuais brasileiros da década de 1920, o higienismo ia muito além de "lavar as mãos" ou promover bons hábitos sanitários na escola. Ele via a higiene e a Educação Física como pilares de um projeto eugênico e de salvação nacional.

Azevedo argumentava que o povo brasileiro era "doente", "enfraquecido" e atrasado. A Educação Física escolar seria a principal ferramenta para "melhorar a raça". A prática de exercícios metódicos seria responsável por expurgar as doenças genéticas ou adquiridas (que ele chamava de "diáteses mórbidas") e criar cidadãos fisicamente fortes, úteis para o trabalho industrial e disciplinados moralmente. A saúde, nessa visão, era estritamente orgânica, utilitarista e voltada para o progresso do Estado.

Uma vez introduzida pela educação nos hábitos do País, a prática desta cultura física, sustentada durante uma larga série de gerações, depuraria a nossa raça de diáteses mórbidas, locupletando-a, progressivamente, pela criação incessante de indivíduos robustos. (AZEVEDO, 1920, p. 229).

A partir das ideias de Azevedo (1920), nota-se que a concepção de saúde possuía um caráter estrutural de longo prazo, no qual o exercício físico no ambiente escolar atuava como uma ferramenta projetada para alterar geneticamente e fortalecer as futuras gerações do país, forjando os chamados “indivíduos robustos”. Essa perspectiva eugênica e utilitarista não surgiu de forma isolada, mas como reflexo da própria gênese da área, visto que a Educação Física emergiu com força no interior do processo de higienização e mecanização dos corpos no século XIX, escolarizando-se por meio dos métodos ginásticos europeus no início do século XX. Consequentemente, essa forte herança histórica fez com que, até o final da década de 1970, a disciplina fosse dominada quase exclusivamente pelas ciências biológicas e exatas, como a Anatomia, a Fisiologia e a Biomecânica, consolidando uma visão reducionista na qual o corpo era compreendido apenas como um conjunto de músculos e ossos a ser rigorosamente treinado.

“A entrada mais decisiva das ciências sociais e humanas na área da EF, processo que tem vários determinantes, permitiu ou fez surgir uma análise crítica do paradigma da aptidão física. Mas esse viés encontra-se num movimento mais amplo que tem sido chamado de movimento renovador da EF brasileira na década de 1980” (Bracht, 1999, p. 77 apud FRAGA, CARVALHO, GOMES, 2012).

O "Movimento Renovador" permitiu a entrada das ciências humanas e quebrou o monopólio da aptidão física que hoje é possível tematizar questões subjetivas na Educação Física escolar. O ambiente que antes era de exclusão e cobrança motora tornou-se um espaço onde o movimento é tratado como linguagem, o que permite que a escola acolha os sentimentos, as frustrações e as necessidades socioemocionais dos estudantes durante as práticas corporais.

Essa virada epistemológica foi o passo essencial para que o conceito de saúde na Educação Física deixasse de ser sinônimo exclusivo de “ausência de doenças” e passasse a incorporar os princípios da Saúde Coletiva e da Saúde Mental. Se no modelo do higienismo de Azevedo o foco era a patologia biológica e a eugenia, no novo paradigma a saúde passa a ser vista como uma construção social. Nesse contexto, o corpo que se movimenta não é mais uma engrenagem do Estado, mas um sujeito em busca de autonomia, tornando inviável debater a Educação

Física escolar sem olhar para o sofrimento psíquico, as emoções e a rede de apoio coletiva.

Nesse cenário de reconstrução teórica, a Saúde Coletiva emerge como o referencial epistemológico que permite à Educação Física transcender a mera prevenção de patologias orgânicas e o controle normativo dos corpos. Diferente da Saúde Pública tradicional, que historicamente focou na erradicação de doenças e na higiene social, a Saúde Coletiva é apresentada na obra organizada por Bagrichevsky, Palma e Estevão (2003) como um campo que busca compreender o processo saúde-enfermidade como um processo social, em oposição à visão estritamente biológica e centrada na doença.

Minayo (1992, p.24) argumenta que o bem-estar não depende exclusivamente de escolhas individuais ou da eficiência mecânica dos órgãos, mas sim de uma complexa rede de determinantes sociais, políticos e econômicos. Assim, ser saudável na perspectiva da Saúde Coletiva implica na capacidade de o indivíduo exercer sua autonomia e produzir sua própria vida com dignidade. Para a Educação Física escolar, essa definição rompe com a "prescrição mecânica de exercícios" e convoca a disciplina a atuar na promoção da saúde integral, onde o bem-estar mental é visto como uma construção coletiva, indissociável das condições culturais e das relações sociais estabelecidas no ambiente de ensino.

É precisamente ao reconhecer essa dimensão subjetiva que a Educação Física escolar encontra o seu ponto de intersecção com a saúde mental. Quando o corpo deixa de ser encarado como uma máquina biológica a ser adestrada para atingir padrões de rendimento, as práticas corporais na escola se revelam como espaços privilegiados para a manifestação e o acolhimento das emoções. Dessa forma, as aulas extrapolam o desenvolvimento puramente motor e se convertem em um ambiente de escuta, sociabilidade e enfrentamento dos conflitos socioemocionais dos alunos, o que consolida a saúde mental como um eixo inseparável da vivência escolar e do movimento humano.

No que tange a Saúde mental, segundo a Organização Mundial da Saúde (2025) "a saúde mental é um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com o estresse da vida, reconhecer suas habilidades, aprender e trabalhar bem e contribuir para a comunidade. Ela possui valor intrínseco e instrumental e é parte integrante do nosso bem-estar.

Sendo assim, a saúde mental, quando analisada pelas lentes da Saúde Coletiva, afasta-se de uma definição meramente institucional, individualizante ou biológica. Se a OMS traz uma perspectiva de "bem-estar", a área da Saúde Coletiva aprofunda e politiza esse debate. Conforme estruturado nas obras de Bagrichevsky, Palma e Estevão (2003), o campo rompe com a visão focada apenas na doença para entender o adoecimento como um processo eminentemente social. Desse modo, não se trata apenas da capacidade inata ou treinada de um indivíduo isolado para "lidar com o estresse", mas de observar como as estruturas da sociedade acolhem, incluem, marginalizam ou adoecem esse sujeito.

A compreensão hegemônica e tradicional sobre a saúde mental esteve, por muito tempo, limitada no modelo biomédico e na psiquiatria clássica de viés higienista. Nesse modelo, o sofrimento psíquico era frequentemente reduzido a um erro mecânico, um desequilíbrio puramente orgânico ou uma patologia individual que deveria ser classificada, medicalizada e silenciada. Essa visão começou a ser rompida no Brasil pelos movimentos da Reforma Sanitária nas décadas de 1970 e 1980. Esse período de quebra de paradigmas na saúde coincide com o momento em que a própria Educação Física passou por seu Movimento Renovador. Como criticam Muniz, Resende e Soares (1998, p. 13), a disciplina no seu formato tradicional "seria encarada como míope, por entender e intervir na formação do homem de forma fragmentada". A Saúde Coletiva, portanto, rompe com essa visão cartesiana que separa a mente do corpo e o indivíduo do seu contexto social.

Na ótica da Saúde Coletiva, o processo saúde-enfermidade no âmbito psíquico não ocorre do nada. Ele é tecido na realidade concreta. Ao debater os aspectos sociais do adoecimento, Minayo (1992) alerta que a saúde não pode ser desvinculada de suas raízes econômicas e culturais. Fatores como a desigualdade social, a precarização do trabalho, o racismo estrutural, a violência urbana e a falta de acesso ao lazer não são meros "fatores de risco" externos, mas sim elementos que invadem e estruturam a subjetividade humana. O sofrimento ético-político provocado pela exclusão capitalista manifesta-se no corpo e na mente, o que gera adoecimento.

Essa formulação é basilar para o debate pedagógico. É fundamentado nela que Devidé (2003) postula a Educação Física escolar como uma autêntica "via de educação para a saúde", muito distante de uma visão punitiva ou higienista. Isso nos alerta que a saúde mental não é uma métrica rígida. O sofrimento de um estudante

na escola, seja por desatenção, agitação excessiva ou retraimento severo, não deve ser interpretado de imediato como uma "falha" a ser anulada, isolada ou medicalizada para que ele volte a ser "produtivo". Muitas vezes, esse comportamento é um sintoma das "forças que operam" sua realidade: a pressão por desempenho, a miséria financeira de sua família, o bullying ou a inadequação estética. Quando a escola foca apenas em diagnosticar e punir, ignorando o contexto, ela atua como uma força que despreza a pluralidade humana.

Nogueira e Bosi (2017) reforçam que a saúde mental não é resolvida apenas "correndo na aula", mas entendendo a subjetividade do aluno. Isso fundamenta a sua ideia de que a prática corporal na escola é um espaço de escuta e acolhimento das emoções.

Corroborando essa perspectiva, Giacomini e Rizzotto (2022) alertam que diagnósticos em saúde mental que ignoram a pluralidade do sujeito tendem a reduzir o sofrimento humano a uma patologia isolada, o que reforça a importância de um olhar pedagógico que supere essa lógica reducionista.

Para que a Educação Física adentre esse território, é preciso lembrar as reflexões teóricas abordadas no início desta pesquisa. O referencial da Cultura Corporal, amplamente debatido por Souza Júnior et al. (2011), preconiza que o homem constrói seus movimentos através das relações históricas e do trabalho. Logo, é necessário assumir que não existe uma "mente" flutuando sobre um "corpo". O que existe é a corporeidade: a encarnação da vida humana. Para sustentar essa premissa, Daolio (1995) relembra que não há dimensão humana imune à cultura, sendo o próprio corpo um construto social repleto de significados.

A escola, portanto, emerge não apenas como um local de instrução cognitiva, mas como um microcosmo social vivo. É um território de construção de subjetividades e, por excelência, um espaço de cuidado. O campo da Educação Física escolar, ao alinhar-se com os novos debates sobre práticas corporais (FRAGA; CARVALHO; GOMES, 2012), abandona a prescrição de exercícios repetitivos e abraça a experiência humana.

Quando o professor tematiza o jogo, a dança, a ginástica ou a luta, ele atua como mediador de linguagens. Um jogo cooperativo na quadra não serve apenas para elevar a frequência cardíaca; ele serve para que os jovens experimentem a empatia, lidem com a frustração da derrota de maneira saudável, expressem o lúdico e construam redes de apoio mútuo. Esses elementos, o pertencimento a um

grupo, a aceitação do próprio corpo longe da ditadura da estética e a liberdade de expressão através do movimento, são os componentes mais eficazes e diretos para a promoção da saúde mental na juventude.

Sendo assim, tematizar a saúde mental na Educação Física escolar não significa transformar o professor em psicólogo nem a quadra em um consultório de análise clínica. Significa assumir uma postura ético-política perante o ensino. Implica desconstruir o paradigma de que o bem-estar mental é uma responsabilidade solitária do aluno e reconhecer que as práticas corporais, quando bem direcionadas, são ferramentas pedagógicas fundamentais. Como sintetiza de forma contundente Devidé (2003) ao debater o papel ético e o compromisso da disciplina:

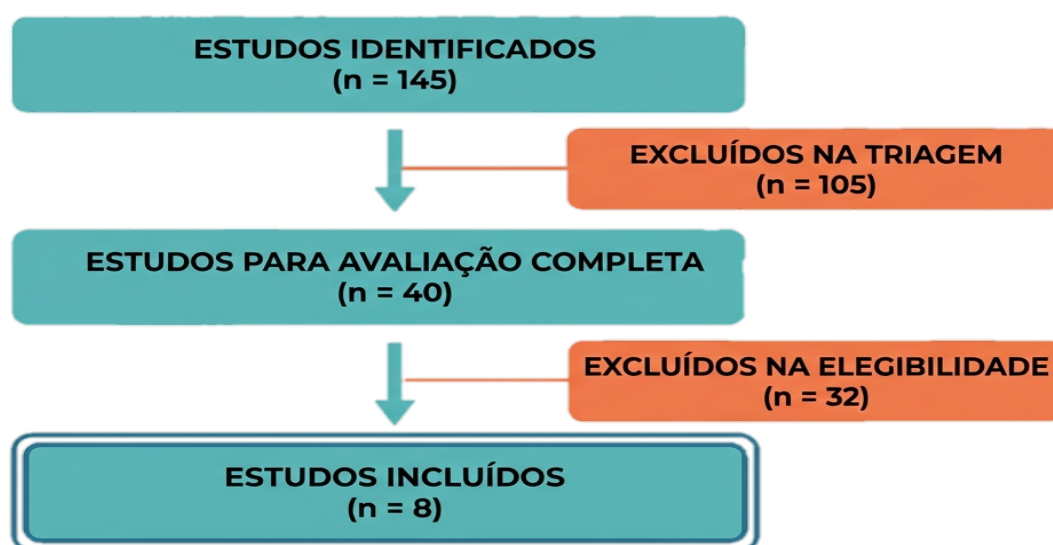
"O professor(a) de EF deve estar atualizado ao conceito multifatorial da saúde, à sua dimensão social, portanto, coletiva, para que, munido de instrumentação teórica consistente, tenha condições de discutir e ampliar a relação de compromisso da EF para além da esfera da aptidão física, como uma via de educação para a saúde dos alunos(as)." (DEVIDÉ, 2003, p. 146).

Tais ferramentas resgatam a humanidade do estudante, valorizam sua pluralidade e fortalecem sua autonomia. Dessa maneira, conforme defende a literatura sobre a área de conhecimento da Cultura Corporal (BRASILEIRO et al., 2016), a disciplina emancipa-se de sua antiga vocação para o treinamento biológico, consolidando a escola como um espaço não de adoecimento, mas de constante produção de vida, cidadania e saúde integral.

4. ANÁLISE TEMÁTICA DAS PRODUÇÕES SOBRE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SAÚDE MENTAL

O processo de busca e seleção dos estudos nas bases de dados seguiu critérios rigorosos de elegibilidade, resultando em um corpus final de 8 produções científicas. O caminho metodológico de identificação, triagem e inclusão está detalhado no fluxograma a seguir (Figura 1).

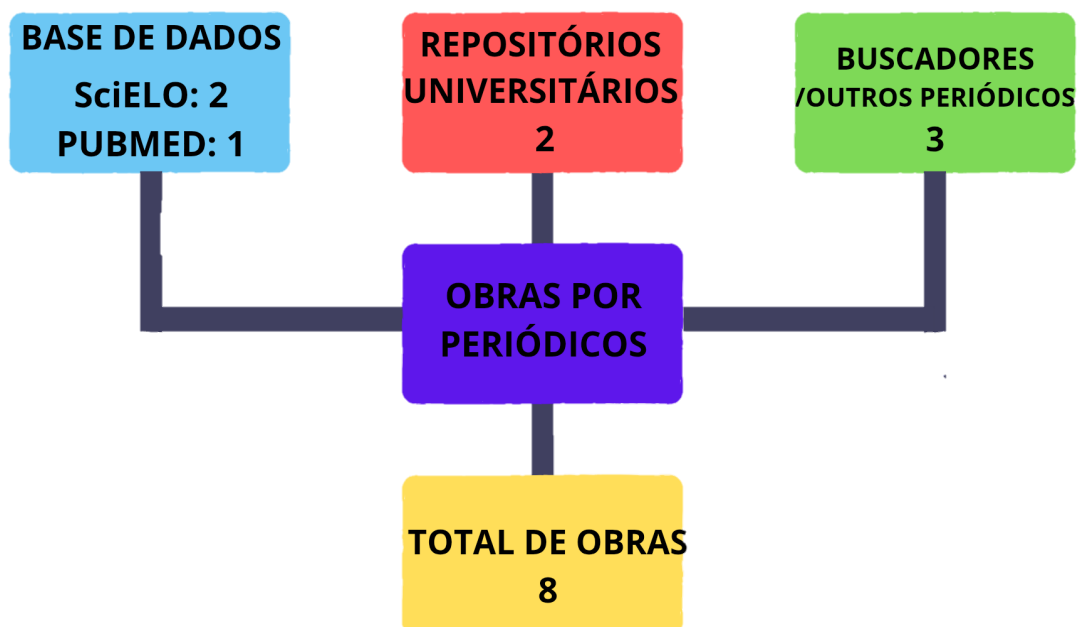
Figura 1 - Fluxograma da seleção das obras



Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

Após o processo de triagem e elegibilidade que resultou no corpus final da pesquisa, procedeu-se ao mapeamento das fontes primárias destas obras. A Figura 2, a seguir, ilustra a distribuição metodológica dos 8 trabalhos selecionados de acordo com suas respectivas bases de dados, repositórios institucionais e buscadores acadêmicos.

Figura 2 – Distribuição do corpus final por base de dados e repositório



Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

A caracterização detalhada das obras que compõem o corpus final de análise está organizada no Quadro 1, a seguir.

Quadro 1 – Artigos da análise temática

TÍTULO	AUTORES	REVISTA	ANO	PALAVRAS CHAVE	Base de dados
1 . A educação física no âmbito do tratamento em saúde mental: um esforço coletivo integrado	MELO, Lígia G. S. C. et al.	Revista latinoamericana de psicopatologia fundamental	2014	Educação física, saúde mental, interdisciplinaridade, tratamento	SciELO
2.Relação entre a prática de exercícios físicos e saúde mental em estudantes	SILVA, Anna L. R. V. et al.	RESU - Revista Educação em Saúde	2022	Saúde Mental, Exercício Físico, Estudantes	Periódicos unievangélica
3.Effect of exercise	Yang Shen	Revista Brasileira	2023	Depression; Exercise	SciELO

intervention and rehabilitation on patients with depression		de Medicina do Esporte		Therapy; Rehabilitation	
4.Educação física escolar e sintomatologia de saúde mental em adolescentes brasileiros - pense 2019	Carlos Eduardo Lima Rocha de Oliveira	Dissertação de Mestrado (Universidade Federal de Sergipe)	2024	Educação física, Saúde mental, Escolas - Exercícios e jogos, Ambiente escolar, Adolescentes	Repositório UFS
5.Saúde mental dos alunos do ensino médio: a importância em abordar a qualidade de vida nas aulas de educação física	Judson Oliveira da Silva	TCC - Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)	2025	Educação Física; Saúde Mental; Escola; Qualidade de vida; Bem-estar	Repositório UFRN
6.A contribuição da educação física escolar para a promoção da saúde mental dos estudantes	Paulo Cristiano Abreu de Jesus	RevistaFT (Ciências da Saúde)	2025	Educação Física, Saúde Mental, Ensino Escolar, BNCC, Bem-Estar	Buscadores/Outros periódicos
7.O impacto e a ausência de atividade física na saúde mental no período da adolescência	SOARES, Mesias N. C. et al.	Journal of Medical and Biosciences Research	2025	Saúde mental; Atividade física, Adolescência	Buscadores/outros periódicos
8.The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: a systematic review	Quan Fu, Longhui Li, Qiner Li, Jingyi Wang	BMC Public Health	2025	Adolescents, Children, Mental health, Meta-analysis, Physical activity	Pubmed

and meta-analysis					
-------------------	--	--	--	--	--

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

Com o corpo de análise devidamente caracterizado, procedeu-se à leitura aprofundada de cada um dos estudos para a extração dos dados qualitativos. O Quadro 2 detalha os principais assuntos e códigos identificados em cada artigo, os quais serviram de matéria-prima para a construção dos eixos temáticos debatidos nesta pesquisa.

Quadro 2 - Identificação dos Assuntos/Códigos nos Artigos Analisados

Artigo Analisado	Assuntos Abordados (Códigos)
1. Melo et al. (2014)	Tratamento, Esforço Coletivo, Interdisciplinaridade.
2. Silva et al. (2022)	Estudantes, Exercício Físico, Prevenção.
3. Shen (2023)	Depressão, Intervenção, Reabilitação.
4. Oliveira (2024)	Educação Física Escolar, Sintomatologia, Adolescentes.
5. Silva (2025)	Ensino Médio, Escola, Qualidade de Vida.
6. Jesus (2025)	Ensino Humanizado, Bem-estar, Acolhimento.
7. Soares et al. (2025)	Sedentarismo, Adolescência, Doenças Hipocinéticas.
8. Fu et al. (2025)	Crianças e Adolescentes, Intervenção, Competência Social.

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

A partir do levantamento bibliográfico e da triangulação dos dados encontrados nos estudos selecionados na pesquisa, os resultados foram organizados em eixos temáticos convergentes. A análise da literatura revelou que a relação entre a Educação Física Escolar e a saúde mental não pode mais ser

contida nas antigas métricas e paradigmas do higienismo ou do reducionismo biológico que fizeram parte da Educação física por anos.

Os achados demonstram que a escola, o corpo e o sofrimento psíquico estão intrinsecamente ligados a determinações sociais e históricas. Como elucida Minayo (1992) ao debater os pressupostos da Saúde Coletiva, tais determinações materializam-se em fatores concretos que atravessam a realidade do aluno, a exemplo da desigualdade social, da pressão excessiva por desempenho acadêmico, da inadequação aos padrões estéticos hegemônicos, da falta de acesso ao lazer e do bullying. Dessa forma, o adoecimento mental na adolescência não ocorre no vácuo, mas surge como um sintoma direto dessas forças excludentes que invadem a subjetividade e se manifestam no corpo. Por isso, exige-se uma nova práxis pedagógica que, segundo as recomendações de Jesus (2025), seja embasada na humanização do ensino. Essa postura exige do ambiente educacional, conforme a advertência de Melo et al. (2014), o abandono da mera medicalização e da punição disciplinar diante do sofrimento, para que as práticas corporais se transformem em um espaço de escuta, pertencimento e fortalecimento das redes de apoio social e afetivo.”

4.1 TEMA 1: A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO TRATO COM A SAÚDE MENTAL

Este tema consolida as evidências de que a escola não atua meramente como um centro de repasse de conteúdos cognitivos, mas sim como um organismo social vivo e um território primário de cuidado biopsicossocial. Ao resgatar a perspectiva da Saúde Coletiva abordada no referencial teórico desta monografia, compreende-se que a saúde mental não é um estado inato ou uma métrica estritamente biológica, mas um processo determinado pelas condições históricas, culturais e materiais em que o jovem está inserido.

A partir dos artigos analisados, torna-se evidente que a Educação Física, quando estruturada sob a lente da Cultura Corporal e distanciada do modelo tecnicista e higienista, desempenha um papel central, preventivo e emancipador na mitigação do sofrimento psíquico dos estudantes.

O cenário desafiador do ambiente educacional contemporâneo é traçado de forma contundente por Silva (2025). O autor investiga a realidade do Ensino Médio, classificando-o como um período de transição turbulento, marcado por severa

instabilidade emocional, onde as pressões acadêmicas, as expectativas familiares e as incertezas quanto ao futuro profissional e ao Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) criam um ambiente hostil.

Essa conjuntura exige que a qualidade de vida seja abordada de forma ativa nas aulas de Educação Física. Para justificar a urgência dessa intervenção, Silva (2025, p. 13) afirma categoricamente que, nessa fase de desenvolvimento, "o nervosismo, o estresse, o medo e a insegurança tornam-se os principais impasses vivenciados pelos jovens". Tais impasses, quando negligenciados pela instituição escolar, podem evoluir para quadros clínicos limitantes.

Na conceituação dos desdobramentos dessa negligência emocional, o mesmo autor aprofunda o entendimento sobre os transtornos mais comuns no pátio escolar. Em relação ao estado de alerta crônico, Silva (2025, p. 14) destaca que "A ansiedade é um sentimento que acompanha um sentido geral de perigo, advertindo as pessoas de que há algo a ser temido". Quando o estado de ansiedade não é acolhido, ele pode degenerar em melancolia profunda, visto que "a depressão é um afeto que aparece no momento em que o sujeito evita sua própria determinação inconsciente, cede de seu desejo, abre mão dele" (SILVA, 2025, p. 19). Essa realidade evidencia a urgência de tratar o aluno em sua totalidade, para superar a visão cartesiana que, historicamente na Educação Física, separou o corpo (físico) da mente (afeto).

Essa superação do paradigma biológico exige uma postura proativa da escola. O adoecimento psíquico não pode ser tratado como um problema alheio à Educação Física. Pelo contrário, as práticas corporais que fazem parte da educação física devem ser utilizadas como ferramentas de reflexão e intervenção direta na realidade do aluno. Para fundamentar essa necessidade, Silva (2025) fundamenta que:

A Educação Física tem muito a contribuir com a saúde mental dos alunos, não apenas pela prática de atividades físicas, que proporciona liberação e inibição de substâncias que atuam no equilíbrio das funções cerebrais, mas para além disso. Suas metodologias oportunizam abordar temas relevantes socialmente e problematizar conceitos e paradigmas adotados pela sociedade influenciando nas interações e consequentemente no bem-estar dos indivíduos. (VALE; CARNEIRO, 2023, p. 5 apud SILVA, 2025, p. 28).

Para que a Educação Física consiga lidar efetivamente com essa vulnerabilidade, para romper com o paradigma biológico de "adestramento de

corpos", Jesus (2025) introduz a urgente necessidade de uma ressignificação didática pautada em um ensino humanizado. A literatura analisada aponta que as estratégias pedagógicas dentro da quadra escolar devem ser desvinculadas da exclusão, do viés estético punitivo e da busca incessante pelo alto rendimento esportivo, focando na empatia e na dialogicidade. Sobre essa necessidade, Jesus (2025, p. 1) afirma:

"A Educação Física Escolar, além de contribuir para o desenvolvimento motor e físico dos educandos, pode desempenhar um papel fundamental na redução da ansiedade, do estresse e na promoção do bem-estar emocional".

Ainda sob a ótica da humanização descrita por Jesus (2025), o espaço da aula deve se converter em um laboratório de cidadania, onde a frustração, a vitória, a derrota e o trabalho em equipe são tematizados como linguagens da cultura corporal. O autor adverte que a adoção de metodologias ativas e inclusivas é o que gera o amparo necessário, pois "a humanização do ensino contribui para a formação de vínculos entre alunos e professores, fortalecendo a confiança e promovendo um ambiente de aprendizagem saudável" (Jesus, 2025, p. 2).

Essa concepção dialoga em absoluta harmonia com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que postula o desenvolvimento das competências socioemocionais (autoconhecimento, empatia e cooperação) como eixos estruturantes do currículo do Ensino Médio.

No campo das evidências epidemiológicas e sociais que validam esse ensino humanizado, a dissertação de Oliveira (2024) traz resultados relevantes extraídos dos dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE). Oliveira (2024) investigou milhares de adolescentes brasileiros e evidenciou, estatisticamente, que a disciplina atua como um importante fator de proteção psicossocial.

O pesquisador assevera: "A prática de atividade física escolar é correlacionada de maneira positiva com a saúde mental, proporcionando não apenas benefícios ao bem-estar físico, mas também contribuindo para o equilíbrio psicológico" (Oliveira, 2024, p. 5).

A análise sociológica dos dados de Oliveira (2024) é reveladora. O estudo cruzou a frequência nas aulas de Educação Física com o número de amizades sólidas reportadas pelos alunos. Descobriu-se que os estudantes engajados em mais de duas aulas semanais apresentaram índices muito menores de isolamento e solidão.

Isso evidencia que a quadra é um espaço de socialização fundamental. Além disso, o autor traz um alerta fundamental sobre comportamentos de risco e preservação da vida: "A participação efetiva dos adolescentes nas aulas de Educação Física possibilitaria diminuir a exposição a comportamentos de risco à saúde e atenuar o isolamento social nessa fase da vida" (Oliveira, 2024, p. 23). Os dados mostraram ainda uma redução mensurável na prevalência de ideação suicida entre os jovens assíduos na disciplina, o que indica que o movimento compartilhado tem poder de ajudar na promoção da vida e da saúde.

Os dados indicam que o movimento compartilhado tem poder de preservar a vida e construir redes de proteção fundamentais contra o adoecimento. A respeito desse mecanismo social, Oliveira (2024) conclui:

Sendo assim, as aulas de Educação Física entre outros fatores forneceriam a oportunidade de interação social ajudando a promover o suporte social necessário para aumentar o bem-estar dos alunos, diminuindo o sentimento de solidão. Além disso, essa interação com os colegas estimularia o desenvolvimento de habilidades pessoais, contribuindo para a qualidade dos relacionamentos combatendo os sintomas depressivos. (OLIVEIRA, 2024, p. 48).

Por fim, no que tange ao papel do profissional de Educação Física no trato com a saúde mental, Melo et al. (2014) oferecem uma diretriz balizadora ao discutir que a atuação perante o adoecimento psíquico não pode ser solitária, onipotente ou usurpar o papel da psiquiatria e psicologia. A intervenção exige interdisciplinaridade. Os autores fundamentam que "sendo a doença mental um processo biopsicossocial, exige a convergência de saberes disciplinares diversos que se integrem" (MELO et al., 2014, p. 508).

Melo et al. (2014) também alertam para o excesso de medicalização na infância e adolescência, um fenômeno em que o sofrimento ético-político do aluno é silenciado por fármacos. A Cultura Corporal surge, então, como uma terapia não medicamentosa de inestimável valor. Nas palavras dos autores:

A atividade física representa também uma possibilidade de alívio da ansiedade, pois a rotina de hospitais e unidades de saúde que cuidam de esquizofrênicos [e demais transtornos], por vezes impõe ao paciente uma rotina de terapias medicamentosas que falseiam o seu quadro clínico (MELO et al., 2014, p. 505).

Conclui-se, neste primeiro eixo, que a escola, valendo-se do conhecimento sociológico e pedagógico da Educação Física, atua na vanguarda da promoção de um bem-estar integral e coletivo.

4.2 TEMA 2: A INTERVENÇÃO MOTORA NO COMBATE À SINTOMATOLOGIA E AO SEDENTARISMO

O segundo tema gerado a partir da codificação dos artigos transpõe as reflexões pedagógicas e curriculares para debruçar-se sobre os mecanismos biológicos, fisiológicos e clínicos inerentes à prática corporal. É importante ressaltar que, à luz do conceito de corporeidade, a alteração química, estrutural e metabólica do cérebro induzida pelo esforço não atua de forma isolada, mas em forte relação com a subjetividade do aluno. Os artigos alocados neste bloco focalizam os resultados terapêuticos e reabilitadores que a intervenção motora intencional promove no enfrentamento ao sedentarismo endêmico e na redução aguda da sintomatologia de transtornos mentais.

O diagnóstico de urgência epidemiológica para esta intervenção motora é detalhado com precisão no estudo de Soares et al. (2025). Os autores demonstram a existência de uma "pandemia silenciosa" impulsionada pelo uso excessivo de telas e pelo encolhimento dos espaços urbanos seguros para o lazer. Esse isolamento tecnológico gerou níveis alarmantes de comportamento sedentário entre a juventude. Ao validar o vínculo complexo entre a inatividade do corpo e o adoecimento da mente, os autores são assertivos: "O sedentarismo também está diretamente ligado a problemas de saúde mental como ansiedade, depressão e dificuldades para dormir" (SOARES et al., 2025, p. 646). O corpo que não se move acumula tensões que frequentemente se somatizam em forma de exaustão e hipervigilância.

Para reverter esse quadro letárgico, Soares et al. (2025) detalham os mecanismos neurofisiológicos que justificam a eficácia da atividade física. O exercício aeróbico e anaeróbico atua como um regulador direto do sistema endócrino e nervoso central.

Embora seja recorrente associar os benefícios neurobiológicos da atividade física de forma simplificada à liberação de endorfinas, neurotransmissores com ação

analgésica que induzem o prazer, para explicar os benefícios da atividade física, a neurobiologia contemporânea demonstra que esse processo é consideravelmente mais complexo. Em relação ao hormônio do estresse, por exemplo, é necessário superar a visão simplificada de sua inibição. Durante uma sessão aguda de exercício, ocorre, de fato, um aumento na secreção de cortisol como uma resposta fisiológica natural e necessária ao esforço. Contudo, é a prática regular e sistematizada que atua de forma protetora, pois promove a melhora na regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA). É a partir dessa adaptação fisiológica a longo prazo que ocorre a redução da reatividade do organismo frente ao estresse crônico, benefício este atestado na revisão de Soares et al. (2025).

Além da regulação hormonal, as investigações atuais revelam que o bem-estar gerado pelo movimento exige uma orquestração neuroquímica muito mais refinada. A prática corporal ativa o sistema endocanabinoide e modula a liberação de neurotransmissores fundamentais, a exemplo da serotonina, cuja função é primaz na estabilização do humor. Soma-se a essa cascata de sinalizações o papel determinante do Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro (BDNF), responsável por garantir a resiliência estrutural do encéfalo. Para elucidar a profundidade dessa adaptação biológica, Soares et al. (2025) asseveram que:

A liberação de endorfinas é apenas um dos muitos fatores, pois outros incluem, a atividade física que influencia a neurogênese, o processo de formação de novos neurônios, particularmente no hipocampo, região cerebral crucial para a memória e o aprendizado, aumento na neurogênese contribui para a plasticidade cerebral, melhorando a capacidade de adaptação e resiliência frente a situações adversas. (SOARES et al., 2025, p. 648).

Por fim, é imprescindível destacar que toda essa complexa cascata neurobiológica não atua de forma isolada, mas em profunda sinergia com os determinantes psicossociais. Os benefícios da Educação Física na saúde mental consolidam-se através da interação propiciada pelas aulas e pelo aumento da autoeficácia. É justamente a combinação da regulação fisiológica com o aprimoramento da competência social que favorece a redução clínica de quadros ansiosos e depressivos na juventude, eficácia está solidamente demonstrada na metanálise de Fu et al. (2025).

Para ampliar a compreensão sobre a eficácia da prevenção motora em populações estudantis, o artigo de Silva et al. (2022) traz uma contribuição

expressiva sobre as variações dos estados de humor. Os pesquisadores observaram que a inatividade afeta não apenas a saúde a longo prazo, mas deteriora a percepção imediata do jovem sobre a própria vida. Com o uso de métricas de avaliação psicológica, eles citam conclusões cruciais: "A percepção dos estados de humor relatadas por jovens escolares possuem diferenças significativas quando consideramos o nível de atividade física dessa população" (SILVA et al., 2022, p. 17).

Ao comparar grupos sedentários com grupos expostos a intervenções contínuas, a distinção química e comportamental é notória. A pesquisa de Silva et al. (2022, p. 17) aponta que "Indivíduos fisicamente ativos apresentaram maior nível de vigor, bem como menor percepção de fatores negativos de humor, com exceção da depressão". É fundamental pontuar que, sob a ótica da Saúde Coletiva e da Cultura Corporal, atividade física e Educação Física não são sinônimos. A mera participação nas aulas não garante, isoladamente, que o estudante atinja os níveis epidemiológicos para ser classificado como fisicamente ativo, tampouco a disciplina deve ser reduzida a um espaço de mero gasto calórico. Contudo, os achados de Silva et al. (2022) revelam a importância estratégica da Educação Física como a principal mediadora pedagógica para a adoção de um estilo de vida ativo. Ao tematizar o movimento de forma crítica e proporcionar vivências corporais significativas e prazerosas, a escola desperta no aluno a autonomia para buscar essa prática para além dos muros escolares. É através dessa conscientização que o jovem alcança os benefícios neurobiológicos de uma vida ativa — como a elevação do vigor, a redução da fadiga mental e a melhora do foco perceptivo —, elementos vitais tanto para o seu rendimento educacional quanto para a reconstrução de sua autoimagem.

Ao transformar a grade curricular para incluir as práticas corporais como ferramentas de cuidado, a escola ataca diretamente a exaustão psicológica dos estudantes. Como justificativa para a eficácia dessa abordagem contra a sobrecarga acadêmica, Jesus (2025) assevera que:

[...] estudantes que participam de atividades físicas regulares demonstram maior concentração, melhor desempenho acadêmico e menor índice de fadiga mental, logo a Educação Física Escolar pode ser vista não apenas como uma ferramenta de saúde física, mas também como um meio de melhorar o aprendizado e a retenção de informações. (GOMES, 2022 apud JESUS, 2025, p. 3).

Contudo, à luz do referencial da Cultura Corporal, é preciso ter cautela epistemológica para não incorrer no erro de tratar Atividade Física e Educação Física escolar como sinônimos. A disciplina não tem a função de ser um mero laboratório de gasto calórico para melhorar a concentração dos alunos em outras matérias. O que ocorre é uma mediação pedagógica: ao tematizar o movimento de forma crítica e emancipatória, a Educação Física fomenta no estudante a autonomia para adotar uma vida fisicamente ativa. É essa vida ativa (e não a mera presença nas duas aulas semanais) que produz a melhora no aprendizado e a redução da fadiga mental apontadas pelo autor.

No aprofundamento da discussão sobre o potencial biológico do movimento frente a distúrbios mentais clinicamente instalados, a pesquisa de Shen (2023) oferece resultados importantes. Ao estruturar uma intervenção terapêutica e específica para estudantes portadores de depressão severa, utilizando 45 minutos de corrida orientada combinada à prática do basquetebol durante seis semanas, o autor encontrou uma via de reestruturação neural. É evidente que este delineamento reflete uma intervenção clínica e de reabilitação, não correspondendo à dinâmica, ao currículo ou aos objetivos da Educação Física escolar. Todavia, a relevância de trazer tais achados para o debate educacional reside em reafirmar o impacto neurobiológico e protetivo da prática corporal. Compreender esse mecanismo reforça a urgência da escola em garantir o acesso democrático à cultura do movimento, atuando de forma preventiva para que os jovens não adoeçam por privação motora.

Por fim, dando uma perspectiva global à importância da adoção de um estilo de vida ativo, a metanálise rigorosa realizada por Fu et al. (2025) investigou os efeitos da atividade física na saúde mental de crianças e adolescentes com desenvolvimento típico ao redor do mundo. Após cruzarem dezenas de milhares de dados e aplicarem a análise de regressão, os pesquisadores chegaram a um veredito fundamental para a área da saúde: "A atividade física é benéfica para melhorar vários aspectos da saúde mental, incluindo ansiedade, depressão, estresse, autoestima e competência social em crianças e adolescentes com desenvolvimento típico" (FU et al., 2025, p. 1, tradução nossa).

Ressalta-se, de acordo com o rigor exigido pelo debate acadêmico, que os autores investigaram a atividade física de forma ampla, e não as intervenções

pedagógicas curriculares da Educação Física escolar. Contudo, é no cruzamento desses achados com o contexto escolar que esta monografia se consolida. Fu et al. (2025) destacam a "competência social" como um dos principais ganhos para a saúde mental. A Educação Física escolar, quando estruturada em um ensino humanizado, inclusivo e pautado pela ludicidade e cooperação, é por excelência o componente curricular que fomenta o desenvolvimento dessa sociabilidade, conectando os benefícios biológicos do movimento ao desenvolvimento relacional e afetivo do aluno.

A menção à "competência social" nos achados de Fu et al. (2025) atua como um elo entre os benefícios gerais do movimento e a intencionalidade da pedagogia escolar. Conforme embasado por Soares et al. (2025), sabe-se que a atividade física regular age fisiologicamente ao estimular a neurogênese e a regulação hormonal. Contudo, o desenvolvimento das habilidades relacionais ganha contornos próprios no ambiente educacional. Enquanto a metanálise de Fu et al. (2025) atesta a melhora da competência social decorrente da atividade física em sentido amplo, é na escola que essa sociabilidade encontra seu espaço de intervenção pedagógica. Como evidenciado no primeiro eixo desta análise pelas pesquisas de Oliveira (2024) e Jesus (2025), a Educação Física atua na diminuição do isolamento e na criação de suporte social por meio de um ensino humanizado focado na formação de vínculos.

É a partir dessa práxis que a disciplina utiliza as regras, a vivência coletiva e o jogo não como fins em si mesmos, mas como ferramentas de acolhimento emocional. Dessa forma, as aulas não operam como intervenções clínicas ou médicas, mas consolidam-se como um componente curricular de inestimável impacto cultural e formativo. O ensino da Cultura Corporal promove a autonomia e a cidadania, ferramentas fundamentais para garantir que o adolescente não apenas sobreviva às pressões de seu tempo, mas que se desenvolva com integridade intelectual, saúde emocional e dignidade corporal.

4.3 SÍNTESE DA ANÁLISE TEMÁTICA: O CORPO EM MOVIMENTO COMO TERRITÓRIO DE CUIDADO

A Análise Temática desenvolvida ao longo deste capítulo, estruturada a partir da codificação minuciosa da literatura selecionada, permitiu constatar que a relação entre a Educação Física e a saúde mental do adolescente não ocorre de maneira

unidimensional. A convergência dos achados evidenciados nos dois eixos temáticos permite a esta pesquisa inferir que o potencial da disciplina no trato com a saúde mental reside justamente na articulação entre os benefícios neurofisiológicos gerados pelo movimento (Tema 2) e o acolhimento pedagógico-social (Tema 1).

A trajetória da análise evidenciou, primeiramente, o diagnóstico de um ambiente escolar que muitas vezes é difícil para os alunos. A pressão acadêmica inerente ao Ensino Médio, somada às incertezas da transição para a vida adulta, converte-se em um gatilho para o nervosismo, a ansiedade e a depressão, configurando uma severa instabilidade emocional na juventude, conforme apontado por Silva (2025). Agravando esse cenário, a literatura demonstrou que o isolamento tecnológico e o sedentarismo atuam como combustíveis para as doenças psíquicas e hipocinéticas. Soares et al. (2025) atestam que a ausência de movimento fragiliza o organismo e a mente do jovem de forma indissociável.

Contudo, a análise conjunta da literatura selecionada aponta caminhos consistentes para o enfrentamento desse cenário. Embora as obras partam de escopos metodológicos distintos, abrangendo desde ensaios clínicos e metanálises até dados epidemiológicos e reflexões estritamente pedagógicas, elas são complementares ao destacar o potencial protetivo do movimento. De forma ampla, independentemente se o foco recai sobre o exercício terapêutico ou sobre a dinâmica da Educação Física escolar, essas pesquisas evidenciam que a superação do sedentarismo e o resgate das práticas corporais na rotina do adolescente são estratégias fundamentais para mitigar o adoecimento psíquico.

Do ponto de vista fisiológico e clínico, os estudos analisados evidenciam que a prática corporal não é um mero passatempo, mas atua como um importante fator protetivo e coadjuvante na mitigação de sintomas. A prática regular melhora as funções cognitivas, a memória e a percepção, com atuação na prevenção de patologias mentais.

Mais ainda, mesmo quando a doença psíquica já se encontra clinicamente instalada, as práticas corporais supervisionadas atuam como valiosas ferramentas complementares ao tratamento. Sabendo-se que a reabilitação em saúde mental exige o acompanhamento de uma equipe multiprofissional, a vivência do movimento não opera como uma cura isolada, mas integra-se à rede de cuidados como um importante coadjuvante. Segundo Shen (2023), o engajamento com práticas

corporais altera a química corporal, o que combate ativamente sintomas depressivos graves, somatizações e comportamentos paranóicos, devolvendo vitalidade.

Entretanto, o grande achado desta análise temática é que a biologia não atua sozinha. Para que as adaptações neuroquímicas promovidas pelo esforço físico se sustentem como um ganho real de saúde mental, elas precisam estar ancoradas em um ambiente de sociabilidade seguro. É exatamente neste ponto que os achados de Fu et al. (2025), que indicam o desenvolvimento da competência social gerado pela atividade física, se encontram com as premissas pedagógicas da Educação Física na escola. No contexto educacional, as práticas corporais só atingem seu verdadeiro potencial na promoção da saúde mental quando mediadas por um ensino humanizado, empático e não excludente, como defendido por Jesus (2025).

Um indicativo dessa sinergia entre biologia e pedagogia encontra respaldo epidemiológico na realidade brasileira. Os dados epidemiológicos da PeNSE, analisados por Oliveira (2024), corroboram essa reflexão ao apontarem uma associação entre a assiduidade nas aulas de Educação Física e o bem-estar dos estudantes. Os achados indicam que a participação regular na disciplina vai muito além do movimento pelo movimento, atuando diretamente no fortalecimento de fatores de proteção psicossocial, como a redução do sentimento de solidão e a percepção de maior suporte social. A disciplina, ao fomentar amizades sólidas e redes de apoio na quadra, contribui de forma significativa para a redução da solidão, episódios de insônia, ansiedade e a prevalência de ideação suicida entre os adolescentes.

Sintetiza-se, assim, que a ressignificação da Educação Física escolar exige o abandono definitivo dos resquícios de modelos antigos que viam a saúde apenas no lado biológico. A saúde mental na Educação Física não é tratada de forma clínica ou isolada, mas por meio de um esforço coletivo e interdisciplinar, como postulado por Melo et al. (2014). A Análise Temática confirma, portanto, que ao abordar a Cultura Corporal de maneira inclusiva e crítica, a disciplina atua na linha de frente da Saúde Coletiva, transformando o corpo em movimento em um espaço privilegiado de pertencimento, emancipação e promoção da saúde integral e da vida.

5.CONCLUSÃO

A presente pesquisa teve como objetivo geral analisar produções científicas que abordam as aulas de Educação Física escolar como estratégia pedagógica para problematizar e contribuir com a saúde mental. Ao longo do percurso investigativo, ancorado em uma revisão bibliográfica qualitativa, foi possível desconstruir visões reducionistas e evidenciar que a atuação da disciplina transcende a mera instrução motora ou a busca isolada pela aptidão física.

Os resultados teóricos indicaram que, para compreender a saúde mental nas aulas de Educação Física, foi imperativo revisitar a reconstrução epistemológica da própria área. Constatou-se que a superação do modelo biomédico e estritamente esportivista foi o passo inaugural para que a dimensão psicológica e social do aluno pudesse ser enxergada. A consolidação do conceito de Cultura Corporal evidenciou que o movimento humano é uma linguagem e uma construção histórica. Logo, a escola não lida com um organismo biológico isolado, mas com sujeitos dotados de afetos e subjetividades.

Nesse sentido, a transição conceitual para o campo da Saúde Coletiva revelou-se um dos achados centrais desta monografia. Diferente da visão estritamente biológica, a Saúde Coletiva permite compreender o processo saúde-doença como algo socialmente determinado. O adoecimento psíquico na adolescência, marcado por queixas de ansiedade e estresse, não é apenas um desequilíbrio orgânico individual, mas reflete o sintoma de uma sociedade marcada por pressões acadêmicas e padrões normativos excludentes.

Foi a partir desse diagnóstico que a Análise Temática da literatura permitiu consolidar os achados desta pesquisa em dois grandes eixos. O primeiro revelou que o ambiente educacional exige uma urgente ressignificação pedagógica. Os dados epidemiológicos revisados sugerem que a assiduidade nas aulas associa-se de forma positiva à percepção de bem-estar. Estudantes engajados em práticas corporais frequentemente relatam maior suporte social e menores índices de isolamento. Contudo, a literatura adverte que esses benefícios estão condicionados

a uma prática norteada por um ensino humanizado e distanciada do modelo de exclusão pelo alto rendimento.

O segundo eixo evidenciou o potencial preventivo e coadjuvante da vivência do movimento no enfrentamento ao adoecimento juvenil. Os estudos indicam que as práticas corporais operam como um modulador fisiológico importante, favorecendo a liberação de neurotransmissores e a regulação de hormônios ligados ao estresse. Como resultado prático, a intervenção motora, quando bem direcionada, atua na mitigação de quadros ansiosos e no fortalecimento da competência social dos adolescentes.

Responde-se, portanto, ao problema estruturante desta pesquisa: a saúde mental é tematizada na Educação Física escolar não pela transformação do professor em um terapeuta clínico, nem pela conversão da quadra em um consultório psiquiátrico. Ela é tematizada por meio da adoção de uma postura ético-política e de uma pedagogia do acolhimento. A tematização ocorre quando o docente desnaturaliza os gestos, rompe com a ditadura estética e transforma a aula em um espaço de afirmação das diferenças. Ao tratar as manifestações da Cultura Corporal como textos passíveis de inúmeras significações, a Educação Física cultural atua como um fator de proteção, combatendo ativamente gatilhos de sofrimento mental.

Por fim, conclui-se que o componente curricular da Educação Física possui uma relevância expressiva para a promoção da saúde integral. Quando pautada por metodologias inclusivas, a disciplina humaniza o processo de ensino-aprendizagem e devolve ao aluno o direito à ludicidade. Diante de uma contemporaneidade que frequentemente isola as juventudes, o movimento corporal compartilhado na escola consolida-se como um espaço privilegiado de cidadania, emancipação e produção de vida. Sugere-se, para trabalhos futuros, a realização de pesquisas de campo que possam investigar in loco as narrativas dos próprios estudantes sobre como as práticas corporais afetam sua resiliência emocional, dando continuidade ao debate necessário iniciado nestas páginas.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Fernando de. **Da educação física: o que ela é, o que tem sido, o que deveria ser**. São Paulo: Weiszflog Irmãos, 1920.

BAGRICHEVSKY, Marcos; PALMA, Alexandre; ESTEVÃO, Adriana (Orgs.). **A saúde em debate na educação física**. v. 1. Blumenau: Edibes, 2003.

BRASILEIRO, Livia Tenorio et al. A cultura corporal como área de conhecimento da Educação Física. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 4, out./dez. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/rpp.v19i4.39364>. Acesso em: 26 mar. 2026.

DAOLIO, Jocimar. Os significados do corpo na cultura e as implicações para a Educação Física. **Movimento**, Porto Alegre, v. 2, n. 2, p. 24-28, jun. 1995. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2239>. Acesso em: 23 abr. 2026.

DAOLIO, Jocimar. A Educação Física escolar como prática cultural: tensões e riscos. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 8, n. 2, p. 215-226, jul./dez. 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/rpp.v8i2.154>. Acesso em: 23 abr. 2026.

DEVIDE, Fabiano Pries. A Educação Física escolar como via de educação para saúde. In: BAGRICHEVSKY, Marcos; PALMA, Alexandre; ESTEVÃO, Adriana (Orgs.). **A saúde em debate na educação física**. v. 1. Blumenau: Edibes, 2003. p. 133-156.

FRAGA, Alex Branco; CARVALHO, Yara Maria de; GOMES, Ivan Marcelo (Orgs.). **As práticas corporais no campo da saúde**. São Paulo: Hucitec, 2012.

FU, Quan; LI, Longhui; LI, Qiner; WANG, Jingyi. The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. **BMC Public Health**, v. 25, n. 1514, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22690-8>. Acesso em: 06 abr. 2026.

GIACOMINI, Eduardo; RIZZOTTO, Maria Lucia Frizon. Diagnóstico em saúde mental: aceitação e desprezo da pluralidade. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 32, n. 3, p. e320302, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312022320302>. Acesso em: 2 abr. 2026.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

JESUS, Paulo Cristiano Abreu de. A contribuição da Educação Física escolar para a promoção da saúde mental dos estudantes. **Revista FT**, v. 29, ed. 148, jul. 2025. Disponível em:

<https://revistaft.com.br/a-contribuicao-da-educacao-fisica-escolar-para-a-promocao-da-saude-mental-dos-estudantes/>. Acesso em: 16 abr. 2026.

MELO, Lígia Gizely dos Santos Chaves; OLIVEIRA, Kleber Roberto da Silva Gonçalves de; VASCONCELOS-RAPOSO, José. A educação física no âmbito do tratamento em saúde mental: um esforço coletivo e integrado. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 501-514, set. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2014v17n3p501.8>. Acesso em: 4 abr. 2026.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: Hucitec; Rio de Janeiro: Abrasco, 1992.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 31. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

MUNIZ, Neyse Luz; RESENDE, Helder Guerra de; SOARES, Antônio Jorge Gonçalves. Influências do pensamento pedagógico renovador da Educação Física: sonho ou realidade? **Artus - Revista de Educação Física e Desportos**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 1, p. 11-26, 1998. Acesso em: 23 abr. 2026.

NOGUEIRA, Júlia Aparecida Devidé; BOSI, Maria Lúcia Magalhães. Saúde Coletiva e Educação Física: distanciamentos e interfaces. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, p. 1913-1922, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232017226.13622016>. Acesso em: 28 mar. 2026.

OLIVEIRA, Carlos Eduardo Lima Rocha de. **Educação física escolar e sintomatologia de saúde mental em adolescentes brasileiros - PeNSE 2019**. 2024. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2024. Disponível em: <https://ri.ufs.br/handle/riufs/19045>. Acesso em: 08 abr. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório mundial de saúde mental: transformando a saúde mental para todos**. Genebra: OMS, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Depressão e outros transtornos mentais comuns: estimativas globais de saúde**. Genebra: OMS, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Saúde mental: fortalecendo a nossa resposta**. Genebra: OMS, 2025. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 15 abr. 2026.

SHEN, Yang. Effect of exercise intervention and rehabilitation on patients with depression. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 31, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0157. Acesso em: 18 abr. 2026.

SILVA, Anna Luiza Ramos Vidal et al. Relação entre a prática de exercícios físicos e saúde mental em estudantes. **Revista Educação em Saúde**, Anápolis, v. 10, n. 1,

2022. Disponível em:

<https://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/659>

1. Acesso em: 10 abr. 2026.

SILVA, Judson Oliveira da. **Saúde mental dos alunos do Ensino Médio: a importância em abordar a qualidade de vida nas aulas de Educação Física.**

Orientador: Agnaldo Cesar Surdi. 2025. Monografia (Graduação em Educação Física) – Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2025. Disponível em:

<https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/61533>. Acesso em: 14 abr. 2026.

SOARES, Mesias de Nazaré Campos et al. O impacto e a ausência de atividade física na saúde mental no período da adolescência. **Journal of Medical and Biosciences Research**, v. 2, n. 2, p. 644-659, 2025. Disponível em:

<https://doi.org/10.70164/jmbr.v2i2.648>. Acesso em: 20 abr. 2026.

SOUZA, Luciana Karine de. Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 71, n. 2, p. 51-67, 2019. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/245380>. Acesso em: 5 abr. 2026.

SOUZA JÚNIOR, Marcílio et al. Coletivo de autores: a cultura corporal em questão. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 2, p. 391-411, abr./jun. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-32892011000200008>. Acesso em: 24 mar. 2026.