



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JADIEL CUNHA DO NASCIMENTO

Educação Física e saúde mental: Estudos sobre a ansiedade dentro da escola

Recife
2026

JADIEL CUNHA DO NASCIMENTO

Monografia apresentada como requisito parcial,
com intuito de obter o título de licenciado em
Educação Física, pela Universidade Federal
Rural de Pernambuco.

Professora orientadora: Prof^a. Dra. Maria
Helena Lira

Recife

2026

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

N244e Nascimento, Jadiel Cunha do.
Educação física e saúde mental: estudos sobre a
ansiedade dentro da escola / Jadiel Cunha do Nascimento.
- Recife, 2026.
45 f.

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. Escola. 3. Saúde
mental. 4. Ansiedade I. Lira, Maria Helena Camara, orient.
II. Título

CDD 613.7

AGRADECIMENTOS

A concretização deste trabalho representa o encerramento de uma importante etapa da minha trajetória acadêmica e pessoal. Ao longo desse percurso, muitas pessoas contribuíram, de diferentes maneiras, para que este objetivo pudesse ser alcançado. Assim, expresso minha sincera gratidão a todos aqueles que estiveram presentes durante essa caminhada.

Em seguida, agradeço à minha família, pelo apoio incondicional, pelo incentivo constante e por todos os esforços realizados para que eu pudesse permanecer firme em meus estudos. Aos meus pais, irmãos e demais familiares, deixo registrado meu reconhecimento por acreditarem em mim e por contribuírem, cada um à sua maneira, para a realização deste sonho.

De maneira muito especial agradeço a minha irmã, **Jansuely Cunha**, a primeira graduada da família em uma universidade federal, que inicialmente quase me obrigou a fazer a prova do Enem, pois eu ainda não tinha clareza sobre qual caminho seguir. Posteriormente, empenhou-se para que eu conseguisse ingressar no curso que desejava e, durante os primeiros anos da graduação, compartilhou sua experiência, me orientando sobre o funcionamento da universidade e oferecendo apoio nos mais diversos aspectos, desde o incentivo acadêmico até o auxílio financeiro.

Agradeço, também, à minha namorada, **Ana Cavalcante**, por toda a parceria, compreensão, paciência e incentivo, especialmente na etapa final da graduação. Sua presença tornou os desafios mais leves e sua confiança em mim foi essencial para que eu mantivesse a motivação necessária para concluir este trabalho.

No âmbito acadêmico, expresso minha profunda gratidão à minha orientadora, **Profa. Dra. Maria Helena Lira**, por ter aceitado conduzir esta pesquisa, mesmo diante de seus inúmeros compromissos profissionais. Desde os primeiros períodos da graduação, quando este projeto começou a ser idealizado na disciplina de Epistemologia, ela acreditou no potencial da proposta e incentivou sua continuidade.

Da mesma forma, agradeço à **Profa. Dra. Veridiana Alves** e à **Profa. Dra. Alana Costa**, por aceitarem compor a banca examinadora deste trabalho. A

disponibilidade para realizar a leitura, a avaliação e as valiosas contribuições oferecidas foram de muita importância.

Diante disso, nenhum caminho é trilhado sozinho, principalmente em um ambiente como a universidade. Dessa forma, quero expressar meus agradecimentos a cada um dos meus colegas e amigos que encontrei no decorrer do curso, como Marcos, José Carlos, Wendel, Ana Turiano e Wllyane, que deixaram esse percurso muito mais leve com debates, conversas e risadas; além de cada um componente da equipe de futsal universitária: aos mais antigos Eduardo, Elias, Bruno e Danilo por todos os treinamentos juntos, todas as competições disputadas e todas as conquistas.

Por fim, agradeço a todos os professores do curso de Licenciatura em Educação Física, que compartilharam seus conhecimentos e contribuíram para minha formação profissional e humana. Da mesma forma, manifesto minha gratidão à Universidade Federal Rural de Pernambuco, instituição que me proporcionou uma formação pública de qualidade, possibilitando meu crescimento acadêmico, profissional e pessoal. Meus sinceros agradecimento a todos que contribuíram na realização dessa etapa e desse sonho da minha vida. Muito obrigado!

“Eu cheguei de muito longe e a viagem foi tão longa, e na minha caminhada obstáculos na estrada, mas enfim aqui estou”

(Erasmus Carlos, 1971).

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo identificar e analisar, a partir dos estudos na área, os debates e as relações entre Educação Física e saúde mental, com ênfase na ansiedade. Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter exploratório-descritivo, desenvolvida a partir da análise de artigos científicos selecionados sobre Educação Física, saúde mental e ansiedade no ambiente escolar. Como estratégia de análise dos dados, utilizou-se a Análise Temática proposta por Braun e Clarke (2006), que possibilitou a identificação, a organização e a interpretação dos padrões presentes nos estudos investigados. Os resultados permitiram a construção de cinco temas finais: sofrimento psíquico na adolescência; autoimagem e vulnerabilidades emocionais; escola como ambiente de risco e proteção; redes de apoio e pertencimento social; e atividade física e competências socioemocionais. Os achados evidenciaram que a Educação Física Escolar contribui para a promoção da saúde mental não apenas por meio da prática de atividades físicas, mas também pela criação de espaços de acolhimento, socialização, expressão corporal, desenvolvimento socioemocional e fortalecimento do sentimento de pertencimento. Além disso, verificou-se que práticas pedagógicas inclusivas e participativas podem favorecer a redução de sintomas ansiosos, o fortalecimento da autoestima e a melhoria das relações interpessoais dos estudantes. Conclui-se que a Educação Física Escolar desempenha papel relevante na promoção da saúde mental e no enfrentamento da ansiedade, constituindo-se como importante ferramenta para o desenvolvimento integral dos estudantes e para a construção de ambientes escolares mais saudáveis e acolhedores.

Palavras-Chaves: Educação Física; Escola; Saúde Mental; Ansiedade.

ABSTRACT

The present study aimed to identify and analyze, based on the existing literature, the debates and relationships between Physical Education and Mental Health, with particular emphasis on anxiety. This study is an exploratory-descriptive bibliographic review developed through the analysis of scientific articles addressing Physical Education, mental health, and anxiety in the school context. Thematic Analysis, as proposed by Braun and Clarke (2006), was employed as the data analysis strategy, enabling the identification, organization, and interpretation of patterns across the selected studies. The findings resulted in the development of five main themes: psychological distress during adolescence; body image and emotional vulnerabilities; the school as a setting of both risk and protection; support networks and social belonging; and physical activity and socio-emotional competencies. The results indicate that School Physical Education contributes to the promotion of mental health not only through participation in physical activities but also by fostering welcoming environments, social interaction, body expression, socio-emotional development, and a stronger sense of belonging. Furthermore, inclusive and participatory pedagogical practices were found to promote the reduction of anxiety symptoms, enhance self-esteem, and improve students' interpersonal relationships. It is concluded that School Physical Education plays a significant role in promoting mental health and addressing anxiety, constituting an important tool for students' holistic development and for fostering healthier and more supportive school environments.

Keywords: Physical Education; School; Mental Health; Anxiety.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	9
1. TRILHA METODOLÓGICA.....	14
2. EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE ESCOLAR.....	20
2.1. A Educação Física e sua relação com a Saúde Mental.....	24
2.2. Ansiedade em crianças e adolescentes no contexto escolar.....	28
3. ANÁLISE DOS DADOS: O QUE DIZEM AS PRODUÇÕES DO CBCE SOBRE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E ANSIEDADE.....	31
3.1 Sofrimento Psíquico na Adolescência.....	34
3.2 Autoimagem e Vulnerabilidades Emocionais.....	36
3.3 Escola como Ambiente de Risco e Proteção.....	38
3.4 Redes de Apoio e Pertencimento Social.....	39
3.5 Atividade Física e Competências Socioemocionais.....	41
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	42
REFERÊNCIAS.....	44

INTRODUÇÃO

A ansiedade tem se consolidado como uma das questões de saúde mental mais recorrentes entre crianças e adolescentes na atualidade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, os transtornos de ansiedade figuram entre os problemas psicológicos mais comuns na população jovem, podendo impactar significativamente o bem-estar, o desenvolvimento social e o desempenho escolar (Organização Mundial da Saúde, 2022).

Transtornos como os da ansiedade são considerados como uma resposta emocional natural do organismo diante de situações consideradas pelo indivíduo como desafiadoras ou ameaçadoras. Segundo Cury (2013), a ansiedade é uma reação do pensamento acelerado, associada à necessidade constante de antecipar o futuro, o que pode gerar desgaste emocional e dificuldades de concentração, fatores que impactam diretamente o desempenho escolar.

De acordo com o autor mencionado, é destacado que, em jovens, a ansiedade frequentemente está ligada a pressões acadêmicas, sociais e familiares. Tendo isso em vista, torna-se cada vez mais necessário ampliar as discussões sobre estratégias educacionais que contribuam para a promoção da saúde mental no ambiente escolar.

Nesse contexto, a escola desempenha um papel fundamental na formação dos estudantes, não apenas no que se refere à construção do conhecimento, mas também no desenvolvimento social, emocional e cultural. Conforme enfatizado por Libâneo (2013, p. 76) “a educação escolar tem como função não apenas a instrução, mas também a formação moral, social e afetiva dos alunos”.

Entre as disciplinas que compõem o currículo escolar, a Educação Física apresenta potencial significativo para contribuir com esse processo, na medida em que envolve práticas corporais, experiências coletivas e interações sociais que podem favorecer o bem-estar dos alunos. Como destacado por Paulo Freire (1996), a educação deve considerar o sujeito em sua totalidade, integrando corpo, mente e relações sociais no processo educativo.

Partindo desse pressuposto, a Educação Física Escolar pode ser entendida como um espaço de socialização e desenvolvimento humano, inclusive para se trabalhar questões sobre a saúde mental. Segundo Valter Bracht (2019), a Educação Física na escola deve ultrapassar a dimensão meramente técnica ou esportiva, assumindo um papel pedagógico voltado para a formação crítica e para a valorização das experiências corporais no processo educativo. Com isso, as práticas corporais podem contribuir não apenas para a saúde física, mas também para aspectos relacionados à saúde mental e emocional dos estudantes.

Discussões no campo da Psicologia e da Educação Física indicam que a prática regular de atividades físicas está associada à redução de sintomas de ansiedade, estresse e outros transtornos emocionais em crianças e adolescentes. De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (2022), a realização constante e apropriada de atividades físicas, que abrange qualquer ação corporal e que exige gasto de energia, pode reduzir a probabilidade de desenvolver diversas doenças.

Ainda nesse sentido, autores como João Batista Freire (2009) ressaltam que o movimento e o brincar constituem elementos fundamentais para o desenvolvimento integral do indivíduo, contribuindo para aspectos cognitivos, afetivos e sociais.

Apesar dessa relevância, ainda são limitados os estudos que abordam de forma aprofundada a relação entre as aulas de Educação Física e estudantes que convivem com transtornos de ansiedade no ambiente escolar. Frente a isso, observa-se um crescimento significativo dos casos de ansiedade entre crianças e adolescentes, o que evidencia a necessidade de ampliar investigações que discutam possíveis contribuições da escola e, em especial, da Educação Física nesse processo.

Dessa forma, compreender como as aulas de Educação Física podem influenciar estudantes que convivem com a ansiedade torna-se uma questão relevante tanto para o campo acadêmico quanto para a prática pedagógica. Ao considerar que essas aulas envolvem atividades coletivas, interações sociais e experiências corporais diversas, torna-se pertinente investigar de que maneira tais vivências podem contribuir para o bem-estar emocional dos alunos.

Nesse sentido, o presente estudo busca identificar o que os artigos científicos produzidos na área de Educação Física discutem acerca da relação entre as aulas de Educação Física e estudantes que convivem com sintomas de ansiedade no contexto escolar, considerando o potencial desse componente curricular para promover experiências de socialização, cooperação e desenvolvimento pessoal.

Espera-se, com isso, contribuir para ampliar a visibilidade desse tema no meio acadêmico e educacional, bem como incentivar educadores e profissionais da área a refletirem sobre práticas pedagógicas mais sensíveis às necessidades emocionais dos estudantes.

A elaboração desta pesquisa foi motivada pela minha curiosidade em compreender como as aulas de Educação Física influenciam estudantes que convivem com a ansiedade, considerando que esse tema foi pouco abordado durante a graduação. Além disso, uma questão familiar de um ente querido, que sofre com ansiedade e relata sentir-se melhor após as aulas de Educação Física, também despertou meu interesse pelo assunto.

Diante do exposto, existe o seguinte **problema de pesquisa**: como a Educação Física Escolar tem debatido e contribuído com o tema da saúde mental e da ansiedade através de sua prática pedagógica?

Nessa perspectiva, esta monografia apresenta os seguintes objetivos:

- **Objetivo Geral:** identificar e analisar, a partir dos estudos na área, os debates e as relações entre Educação Física e Saúde Mental, sobretudo acerca da Ansiedade.
- **Específicos:**
 1. Mapear e sistematizar as publicações na base de dados do Colégio Brasileiro de Ciência dos Esportes (CBCE), identificando o que se publica sobre Educação Física Escolar, saúde mental e ansiedade;
 2. Problematicar a relevância da Educação Física como ferramenta de apoio emocional e social para estudantes com ansiedade;
 3. Identificar e analisar as possíveis estratégias pedagógicas sugeridas nos estudos científicos para promover o bem-estar emocional de estudantes com ansiedade por meio da Educação Física.

Para alcançar tais objetivos, o presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, que, segundo Minayo (1998), passa por três fases: a) fase exploratória, na qual se amadurece o objeto de estudo e se delimita o problema de investigação; b) fase de coleta de dados, em que se recolhem informações que respondam ao problema e c) fase de análise de dados, na qual se faz o tratamento, por inferências e interpretações, dos dados coletados.

Além disso, acerca da definição dos documentos selecionados a serem analisados em um estudo como este, Severino (2007) afirma que:

Tais documentos se definem pela natureza dos temas estudados e pelas áreas em que os trabalhos se situam. Tratando-se de trabalhos no âmbito da reflexão teórica, tais documentos são basicamente: livros, artigos etc (Severino, 2007 p.134).

Uma vez que busca-se compreender e interpretar o que está presente nas produções acadêmicas acerca da relação entre Educação Física Escolar e saúde mental, com ênfase na ansiedade.

Assim, trata-se de uma pesquisa exploratória e descritiva, de acordo com Lösch et al. (2023, p.3):

Na abordagem qualitativa, a pesquisa exploratória – ou estudo exploratório – tem o objetivo de conhecer o fenômeno estudado tal como ele se apresenta ou acontece no contexto em que está inserido. E para esse tipo de investigação, na área das Ciências Humanas e Sociais, o enfoque qualitativo permite melhor compreensão do comportamento humano e do contexto social. A pesquisa exploratória permite, nesse processo, que o pesquisador contemple os dados qualitativos de forma sistêmica, com uma compreensão ou interpretação detalhada do fenômeno analisado.

Ou seja, visa proporcionar maior familiaridade com o problema investigado e descrever as características dos estudos analisados.

Nesse sentido, o estudo também se configura como uma revisão de literatura de caráter bibliográfico, realizada a partir de uma análise temática, que é definido por Braun e Clarke (2006, p. 2) como “Um método analítico qualitativo pouco demarcado e reconhecido, mas amplamente utilizado dentro da psicologia e em outras áreas”. Ainda segundo as autoras, “a análise temática pode ser um método que funciona tanto para refletir a realidade, como para desfazer ou desvendar a superfície da 'realidade'” (Braun e Clarke, 2006, p. 9).

Esse método será utilizado para interpretar os dados encontrados em materiais já publicados, como artigos científicos, livros e periódicos na base de dados do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE).

Como resultado hipotético, acredita-se que os estudos sobre a escola devem expor que as aulas de Educação Física, quando são planejadas com estratégias pedagógicas adequadas, promovem o bem-estar dos estudantes que sofrem com transtorno de ansiedade.

Com o intuito de atender aos objetivos propostos, esta monografia está organizada em três capítulos principais. O primeiro apresenta a trilha metodológica da pesquisa, descrevendo a abordagem adotada, a caracterização do estudo e os procedimentos de seleção do material analisado. O segundo capítulo contempla o referencial teórico, no qual são discutidos os principais conceitos relacionados à Educação Física Escolar, à saúde mental e à ansiedade, estabelecendo o embasamento teórico que sustenta a investigação. Por fim, o terceiro capítulo apresenta a análise e a discussão dos dados, no qual são expostos os temas identificados a partir da literatura selecionada.

Por fim, espera-se que este estudo possa contribuir para o desenvolvimento de reflexões no campo da Educação Física Escolar, incentivando novas pesquisas sobre a relação entre práticas corporais e saúde mental. Além disso, pretende-se oferecer contribuições que possam colaborar para a construção de práticas pedagógicas mais inclusivas e para o fortalecimento de políticas educacionais que considerem a saúde mental como parte fundamental do processo de formação dos estudantes.

1. TRILHA METODOLÓGICA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, que segundo Lösch et al. (2023, p.4):

É um tipo de investigação que procura compreender fenômenos sociais, culturais e educacionais por meio da análise de dados subjetivos, tais como entrevistas, observações, relatórios de vida, entre outros. Seu escopo é obter uma compreensão profunda e detalhada do assunto em questão, ao invés de mensurar quantitativamente o fenômeno.

Da mesma forma, essa pesquisa qualifica-se como sendo de caráter exploratório e descritivo, de acordo com os já referidos autores Lösch et al. (2023, p.3):

Esse tipo de investigação busca respostas para questionamentos e dedica-se a identificar e compreender fatos/acometimentos da educação que precisam ser explorados. Não se trata de uma simples consulta popular, o propósito é envolver o sujeito que participará desse processo de investigação em um momento de reflexão, análise da realidade e produção de conhecimento.

Ou seja, ela visa proporcionar maior familiaridade com o problema investigado e descrever as características dos estudos analisados.

Além disso, acerca da seleção do material analisado, Severino (2007) aponta que os documentos utilizados em pesquisas teóricas são caracterizados pelos temas abordados e pelas áreas de conhecimento em que se inserem, abrangendo principalmente livros, artigos e outras produções científicas. Nesse sentido, tais documentos constituem a base para o desenvolvimento de estudos científicos, pois permitem o acesso a conhecimentos previamente produzidos e favorecem a construção de análises fundamentadas e consistentes sobre o tema investigado.

Desta forma, buscou-se compreender e interpretar o que está presente nas produções acadêmicas acerca da relação entre Educação Física Escolar e saúde mental, com ênfase na ansiedade.

Nesse sentido, o estudo também se configura como uma revisão de literatura de caráter bibliográfico. Quanto a isso, Severino (2007) ainda ressalta que:

No caso da pesquisa bibliográfica, além do critério de tempo disponível, da natureza e objetivos do trabalho, do estágio científico do pesquisador, deve-se adotar um critério formal, cruzando duas

perspectivas: partir sempre do mais geral para o mais particular, e do mais recente para o mais antigo, ressaltando-se, obviamente, o caso dos documentos clássicos (Severino, 2007 p. 129).

Assim, almejou-se aprofundar o conhecimento sobre o tema por meio da análise de produções acadêmicas já existentes.

A investigação de tais materiais bibliográficos ocorreu na base de dados do Colégio Brasileiro de Ciência dos Esportes (CBCE), tendo em vista a sua relevância na área, por se tratar de uma plataforma que concentra produções científicas indispensáveis na área da Educação Física e da Educação.

O CBCE constitui uma das principais entidades científicas da área da Educação Física e das Ciências do Esporte no Brasil. Fundado em 1978, o CBCE surgiu em um contexto de expansão da produção científica nacional e de crescente necessidade de fortalecimento da pesquisa acadêmica relacionada ao esporte, à atividade física, ao lazer e à Educação Física. Quanto à sua fundação, Castellani Filho (2019) ressalta que:

O Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte foi fundado em setembro de 1978. O American College of Sports Medicine lhe serviu de referência. Sua origem – dissidência com a Federação Brasileira de Medicina Esportiva – é conhecida. [...] (Castellani Filho, 2019 p. 66)

A importância do CBCE também pode ser observada por meio de sua atuação na organização do Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte (CONBRACE), considerado um dos principais eventos científicos da área. Tal importância é destacada por Vago, Gariglio e Almeida Júnior (2020):

O CONBRACE tornou-se assim lugar de referência na área para a circulação e o debate de ideias, de propostas pedagógicas, de princípios orientadores para o estudo e a pesquisa e para a intervenção em seus vários endereços profissionais – o que, naturalmente, provocou também embates científicos e acadêmicos em seu interior. (Vago; Gariglio; Almeida Júnior, 2020, p. 15).

Além disso, a entidade possui papel relevante na divulgação de estudos por meio da Revista Brasileira de Ciências do Esporte (RBCE), periódico reconhecido nacional e internacionalmente e ressaltado por Prodócimo (2020):

Foi lançada em setembro de 1979. São 40 anos em que a revista registra “a história da Educação Física brasileira a partir de diferentes olhares e concepções, de distintas abordagens, temas, objetos e problematizações” [...] trata de assuntos diversos referentes à

temática da Educação Física e dos Esportes. Atualmente a revista é quadrimestral e indexada nas principais bases de dados nacionais e internacionais. (Prodocimo, 2020, p. 96).

No âmbito acadêmico, o CBCE desempenha papel essencial na consolidação da pesquisa científica. Seus Grupos de Trabalho Temático (GTT) possibilitam a organização de investigações em diferentes áreas, como Educação Física Escolar, políticas públicas, lazer, corpo e cultura, gênero, atividade física e saúde, treinamento esportivo e inclusão social. Nesse contexto, a utilização de produções vinculadas ao CBCE permite o acesso a discussões atualizadas, metodologias consolidadas e referenciais teóricos amplamente debatidos no campo das Ciências do Esporte.

Cabe destacar, ainda, que os resultados obtidos refletem um recorte específico da produção científica disponível, uma vez que a busca foi realizada exclusivamente na base de dados (CBCE). Assim, os estudos identificados não representam a totalidade do conhecimento produzido acerca da temática, mas apenas uma parcela das publicações acessíveis nesse repositório. Desse modo, entende-se que futuras etapas da pesquisa poderão contemplar outras bases de dados, periódicos e mecanismos de busca acadêmicos, possibilitando a ampliação do levantamento bibliográfico e a construção de uma compreensão mais abrangente.

Partindo desse pressuposto, para a obtenção dos materiais no referido veículo de busca, foram utilizados os seguintes indicadores/descriptores: “Educação Física”, “Escola”, “Saúde Mental” e “Ansiedade”. Esses termos foram combinados entre si com o objetivo de localizar produções científicas relacionadas à temática proposta.

Tendo isso em vista, a pesquisa foi desenvolvida em etapas. Inicialmente, realizou-se uma busca exploratória na base de dados do CBCE para identificação dos estudos relacionados ao tema. Em seguida, realizou-se a leitura dos títulos, dos resumos e das palavras-chave dos trabalhos encontrados, buscando verificar sua relação com os objetivos da pesquisa.

Além da busca a partir dos indicadores/descriptores mencionados anteriormente, também foram feitas combinações com outros termos, como

“Educação Física AND Ansiedade” e “Educação Física AND Saúde Mental”, de modo a ampliar o alcance dos resultados e possibilitar uma análise mais abrangente da produção científica existente sobre o tema.

Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos científicos publicados na base de dados do CBCE; estudos que abordassem a Educação Física Escolar relacionada à saúde mental ou à ansiedade; pesquisas voltadas para crianças, adolescentes ou estudantes em contexto escolar e trabalhos publicados em língua portuguesa. Também foram considerados estudos que discutem estratégias pedagógicas, práticas corporais, socialização ou aspectos emocionais vinculados às aulas de Educação Física.

Por outro lado, foram adotados como critérios de exclusão: trabalhos duplicados; estudos que não apresentassem relação direta com o ambiente escolar; pesquisas voltadas exclusivamente ao rendimento esportivo ou treinamento físico; artigos que abordassem saúde mental sem relação com a Educação Física Escolar ou trabalhos que não dialogassem com os objetivos da investigação.

Entretanto, durante o processo de busca, observou-se uma quantidade reduzida de produções que abordam especificamente a relação entre a Educação Física Escolar e a ansiedade em crianças e adolescentes, mesmo em um veículo de pesquisas científicas renomado como o CBCE. Tal constatação evidencia que, embora a temática da saúde mental venha ganhando espaço nas discussões acadêmicas e tenha ganhado ainda mais notoriedade com a pandemia, ainda existem lacunas a serem exploradas no que se refere à contribuição da Educação Física para o enfrentamento desse fenômeno no contexto escolar.

Após a finalização dessas etapas, foi realizada uma análise temática buscando interpretar os dados encontrados e selecionados na base de dados do (CBCE). Quanto a essa abordagem metodológica, Braun e Clarke (2006) afirmam que a análise temática consiste em um método de identificação, organização e interpretação de padrões de sentido presentes nos dados analisados. Nesse estudo, o processo analítico seguiu as seis etapas propostas por Braun e Clarke (2006).

Na primeira etapa, realizou-se a leitura integral e repetida dos artigos selecionados, buscando uma aproximação aprofundada com o material. Esse

processo permitiu identificar ideias centrais, conceitos recorrentes e aspectos relevantes relacionados ao objetivo da pesquisa, favorecendo uma compreensão inicial do conjunto de dados.

Após a leitura detalhada dos estudos, foram identificados e registrados elementos significativos presentes nos textos. Esses elementos foram organizados em códigos iniciais, considerando aspectos relacionados à Educação Física Escolar, saúde mental, ansiedade e às estratégias pedagógicas voltadas ao bem-estar dos estudantes.

Na sequência, os códigos produzidos foram agrupados de acordo com suas semelhanças e relações conceituais. Esse processo possibilitou a identificação de temas provisórios capazes de representar padrões recorrentes observados nos estudos analisados.

Os temas identificados passaram por um processo de revisão e refinamento, com o objetivo de verificar sua coerência interna e sua adequação ao conjunto dos dados. Nessa etapa, alguns temas foram reorganizados, agrupados ou redefinidos para melhor representar os significados presentes nos estudos selecionados. Após a revisão, os temas foram definidos e nomeados de forma a expressar claramente seu conteúdo e sua relevância para o problema de pesquisa. Os temas finais constituíram a estrutura analítica utilizada para a interpretação dos resultados.

A partir do processo de análise temática, foram identificados os seguintes temas: (1) Sofrimento Psíquico na Adolescência; (2) Autoimagem e Vulnerabilidades Emocionais; (3) Escola como Ambiente de Risco e Proteção; (4) Redes de Apoio e Pertencimento Social; e (5) Atividade Física e Competências Socioemocionais.

Na etapa final, os temas foram interpretados à luz do referencial teórico adotado, buscando estabelecer relações entre os achados da literatura e o problema de pesquisa. Esse processo permitiu compreender de que maneira a Educação Física Escolar tem sido apresentada como uma ferramenta em potencial para a promoção da saúde mental e para o enfrentamento da ansiedade no ambiente escolar.

Dessa forma, a trilha metodológica desta pesquisa buscou possibilitar uma compreensão mais ampla sobre os debates produzidos no campo da Educação

Física Escolar acerca da saúde mental e da ansiedade, contribuindo para reflexões sobre práticas pedagógicas mais sensíveis às necessidades emocionais dos estudantes.

2. EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE ESCOLAR

A educação escolar desempenha papel essencial na formação integral dos estudantes, uma vez que trabalha dimensões que vão além do desenvolvimento cognitivo. Segundo Libâneo (2013, p. 21), “Educação é um conceito amplo que se refere ao processo de desenvolvimento [...] envolvendo a formação de qualidades humanas-físicas, morais, intelectuais e estéticas”.

Ainda enfatizado pelo mesmo autor, “a educação corresponde, pois, a toda modalidade de influências e inter-relações que convergem para a formação de traços de personalidade social e do caráter, implicando uma concepção de mundo, ideais, valores, modos de agir [...]” (Libâneo, 2013, p. 21). Dessa forma, esse campo contribui significativamente para o desenvolvimento dessas dimensões.

Partindo desse pressuposto, a Educação Física Escolar possui uma trajetória histórica marcada por transformações relacionadas aos contextos sociais, políticos e culturais de cada período. Tal componente desempenha uma função crucial no desenvolvimento da totalidade dos estudantes. De acordo com Valter Bracht (2019), a Educação Física Escolar constituiu-se historicamente como um instrumento de intervenção sobre o corpo, vinculado a interesses sociais mais amplos:

A Educação Física escolar vai constituir-se como um dispositivo apoiado pelo Estado para, a partir de uma intervenção racional sobre o corpo, produzir efeitos de saúde. Essa ação é justificada pelos efeitos positivos que essa prática teria na construção de uma nação próspera, haja vista que a condição para tanto a formação de um povo saudável e, portanto, apto para o trabalho. (Valter Bracht, 2019, p. 109).

Neste sentido, conforme discutido anteriormente, essa área do conhecimento possui uma função essencial no processo educativo, pois contribui para o desenvolvimento físico, social e emocional dos estudantes. Historicamente, essa área esteve fortemente relacionada à preparação física, ao desempenho esportivo e ao condicionamento corporal. Nesta direção, Valter Bracht (2019) afirma que:

É bastante compreensível que uma prática social como a Educação Física, ao inserir-se e buscar justificar-se pensando sua função social, também a ele se fizesse referência, mesmo porque os “exercícios físicos” pareciam-se com os esforços presentes no trabalho manual ou mesmo podiam ser entendidos como uma preparação para tanto, daí

a ideia de que a Educação Física promovia “vigor físico” dos alunos. (Valter Bracht, 2019, p. 54).

Contudo, ao longo do tempo, novas abordagens pedagógicas passaram a ampliar a compreensão sobre essa área do conhecimento, reconhecendo-a como componente fundamental.

Como já mencionado, a Educação Física não se configura mais como uma disciplina meramente voltada à preparação física. De acordo com Valter Bracht (2019), esse componente deve ser compreendido como um campo de conhecimento que trabalha com as manifestações da cultura corporal, incluindo jogos, esportes, danças, lutas e ginásticas. Essas práticas possibilitam experiências que vão além do desenvolvimento físico, promovendo também valores como cooperação, respeito e socialização.

Nessa mesma perspectiva, Darido (2003) defende que a Educação Física escolar deve estar comprometida com a democratização do acesso à cultura corporal de movimento, garantindo que todos os estudantes tenham a oportunidade de vivenciar, compreender e ressignificar diferentes práticas corporais.

Não se trata apenas da execução de atividades, mas da construção de conhecimentos que possibilitem ao aluno interpretar criticamente essas manifestações em seus contextos sociais e culturais. Essa concepção reforça a ideia de que a área deve contribuir para a formação de sujeitos autônomos e participativos. De acordo com Darido (2003),

A Educação e a Educação Física requerem que questões sociais emergentes sejam incluídas e problematizadas no cotidiano da escola buscando um tratamento didático que contemple sua complexidade e sua dinâmica, no sentido de contribuir com a aprendizagem, a reflexão e a formação do cidadão crítico. (Darido, 2003 p. 20).

Além disso, Darido (2003) destaca a importância da diversidade de conteúdos e abordagens pedagógicas no ensino da Educação Física, superando práticas tradicionais centradas exclusivamente no esporte de rendimento. Ao valorizar diferentes manifestações da cultura corporal e promover a inclusão de todos os alunos, independentemente de suas habilidades, a área amplia suas possibilidades educativas e fortalece seu papel na formação integral.

Nesse mesmo sentido, Freire (2009) afirma que o movimento corporal é essencial para o desenvolvimento humano, pois permite que o indivíduo explore o ambiente, construa relações sociais e desenvolva sua identidade. Para o autor, a Educação Física Escolar deve valorizar o brincar, a ludicidade e as experiências coletivas como elementos fundamentais do processo educativo. A convivência com outros alunos faz o indivíduo se desenvolver através do compartilhamento dos saberes de cada um.

A partir dessa perspectiva, a Educação Física escolar amplia seu campo de atuação ao considerar o estudante em sua totalidade, integrando aspectos cognitivos, afetivos e sociais ao desenvolvimento corporal. Nesse contexto, Valter Bracht (2019) destaca que a área deve romper com uma visão reducionista centrada apenas no desempenho físico, passando a valorizar a experiência corporal como forma de produção de conhecimento.

Com relação a essa afirmação, Bracht (2019, p. 121) aponta que “a ideia é que esse conhecimento apropriado pelo aluno (contextualizando social e historicamente essas práticas) lhe proporcionasse as condições para que ele estabelecesse uma relação crítica com essas práticas”, o que reforça seu papel na formação de sujeitos reflexivos e participativos, para a construção de uma postura crítica diante de padrões socialmente estabelecidos. .

Além disso, ao trabalhar com diferentes manifestações da cultura corporal, esse componente curricular favorece a inclusão e o reconhecimento das diferenças entre os estudantes. De forma indireta, Bracht (2019) afirma que, ao vivenciar práticas diversificadas, os alunos ampliam sua compreensão sobre o corpo e a sociedade, desenvolvendo uma postura mais crítica em relação aos padrões impostos culturalmente. Dessa forma, a Educação Física contribui não apenas para o desenvolvimento motor, mas também para a construção de valores sociais e culturais.

Nessa mesma linha, Freire (2009) enfatiza a importância do movimento como linguagem fundamental no processo educativo. Para o autor,

Em relação ao seu papel pedagógico, a Educação Física deve atuar como qualquer outra disciplina da escola, e não desintegrada dela. As habilidades motoras precisam ser desenvolvidas, sem dúvida, mas

deve estar claro quais serão as consequências disso do ponto de vista cognitivo, social e afetivo. (Freire, 2009, p. 15).

Essa compreensão reforça a ideia de que a Educação Física vai além da execução de atividades, constituindo-se como espaço de expressão, criatividade e interação social.

De forma complementar, Freire (2009) defende que o ambiente das aulas deve estimular a autonomia e a participação ativa dos estudantes. Em uma análise indireta, o autor sugere que práticas pedagógicas centradas no jogo e na ludicidade favorecem o desenvolvimento integral, pois permitem que os alunos experimentem, errem, aprendam e construam significados coletivamente. Em conclusão, a convivência entre os alunos, mediada pelo professor, torna-se um elemento essencial para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais dos alunos.

Diante do exposto, é possível afirmar que a Educação Física Escolar, ao adotar uma abordagem mais ampla e humanizada, contribui significativamente para a formação integral do estudante. Ao articular corpo, movimento, cultura e interações sociais, esse componente curricular promove não apenas benefícios físicos, mas também o desenvolvimento de competências sociais, emocionais e cognitivas, consolidando-se como uma área essencial no contexto educacional, independente da faixa etária que o estudante esteja.

2.1. A Educação Física e sua relação com a Saúde Mental

A discussão sobre saúde mental no contexto escolar tem se intensificado, especialmente diante do aumento de transtornos emocionais entre crianças e adolescentes. A Organização Pan-Americana da Saúde (2022) destaca que saúde mental é um estado de bem-estar mental que permite que as pessoas lidem com os momentos estressantes da vida, desenvolvam todas as suas habilidades, sejam capazes de aprender e trabalhar adequadamente e contribuam para a melhoria de sua comunidade.

Nessa mesma perspectiva, a organização já mencionada ressalta que a saúde mental é mais do que apenas a ausência de transtornos mentais. Ela ocorre em um processo complexo, que cada pessoa vivencia de uma maneira diferente, com graus variados de dificuldade e sofrimento, e resultados sociais e clínicos que podem ser muito diferentes.

Partindo desse pressuposto, a Educação Física Escolar possui características que a tornam um componente curricular com grande potencial para contribuir com a promoção da saúde mental. As atividades desenvolvidas durante as aulas envolvem movimento corporal, interação social e experiências coletivas que podem favorecer a expressão de emoções e o fortalecimento das relações entre os alunos.

Com base nisso, quando as aulas são pensadas e planejadas de modo que valorizem a participação ativa dos estudantes, respeitem suas diferenças e promovam a diversidade de experiências, podem representar uma oportunidade importante para que os estudantes tenham acesso a essas vivências corporais de forma orientada e inclusiva, bem como promover o bem estar emocional dos mesmos.

Segundo Kunz (2004, p. 145), “Em síntese, as competências comunicativas e interativas no ensino escolar desenvolvem-se a partir da ativa participação de sujeitos socializados e dotados de determinadas comunicação e expressão” ou seja, as atividades coletivas desenvolvidas durante as aulas favorecem a interação social, o trabalho em equipe e o sentimento de pertencimento ao grupo.

Diante disso, a escola passa a ser compreendida como um espaço que vai além da transmissão de conteúdos, assumindo também um papel fundamental não

apenas no aspecto cognitivo, mas também social, emocional e psicológico. Dessa forma, Kunz (2004) afirma:

Considero quatro concepções básicas em que a Educação Física pode ser - vem sendo - trabalhada nas escolas, cada uma com suas diferentes concepções de ser humano/criança e com isto de corpo e movimento e, concepções de sociedade/mundo e assim, também, diferentes entendimentos em relação à cultura\cultura do movimento, da educação e da saúde. (Kunz, 2004, p. 106).

Ainda de acordo com Kunz (2004), a Educação Física deve proporcionar experiências significativas por meio do movimento, permitindo que os estudantes compreendam seu próprio corpo e desenvolvam autonomia nas práticas corporais. Para o autor, o ensino da Educação Física precisa considerar o contexto social e as necessidades dos alunos, buscando promover uma aprendizagem que vá além do desempenho físico.

Em sua obra *Transformação Didático-Pedagógica do Esporte*, o autor afirma que o esporte ensinado na escola enquanto cópia irrestrita do esporte de rendimento só pode fomentar vivências de sucesso para uma minoria (KUNZ, 2004). A partir dessa reflexão, percebe-se que práticas pedagógicas excessivamente competitivas podem gerar sentimentos de exclusão, insegurança e baixa autoestima, afetando negativamente a saúde mental dos estudantes. Assim, o autor defende uma Educação Física pautada no diálogo, na cooperação e na inclusão, favorecendo experiências mais saudáveis no ambiente escolar.

Desse modo, a abordagem proposta por Kunz contribui para a construção de um ambiente escolar mais acolhedor e democrático, no qual os alunos possam desenvolver autonomia, confiança e senso de pertencimento. Dessa forma, a disciplina torna-se um importante instrumento de promoção da saúde mental, pois auxilia no desenvolvimento emocional, na socialização e na formação de indivíduos mais seguros e participativos.

Levando isso em consideração, é necessário que o professor reconheça que alguns estudantes podem apresentar dificuldades emocionais que influenciam sua participação nas aulas. Nesses casos, a adoção de estratégias pedagógicas mais sensíveis e acolhedoras pode contribuir para que esses alunos se sintam mais seguros e motivados a participar das atividades.

Outro aspecto relevante refere-se à influência da atividade física na prevenção de transtornos emocionais. Estudos apontam que a prática regular de exercícios físicos estimula a liberação de neurotransmissores como endorfina e serotonina, substâncias relacionadas à sensação de prazer e bem-estar de hábitos saudáveis. Em consonância com Guedes e Guedes (1995):

Além da ação tranquilizante que leva à sensação de bem-estar, o esforço físico induz o organismo a uma maior produção dos hormônios conhecidos como endorfinas, provocando reações bioquímicas que podem diminuir os níveis de estresse, mantendo-os em níveis satisfatórios. (Guedes; Guedes, 1995, p. 32).

Os referidos autores também afirmam que a prática regular de atividades físicas durante a infância e a adolescência não apenas contribui para a saúde física, mas também influencia positivamente aspectos psicológicos e sociais do desenvolvimento humano (Guedes e o Guedes, 1995).

Sob essa ótica, ao considerar o aumento dos casos de ansiedade entre estudantes e o potencial das práticas corporais para a promoção do bem-estar, torna-se relevante investigar de que maneira as aulas de Educação Física podem contribuir para o enfrentamento dessas questões no ambiente escolar. Como destaca Silva *et al.* (2014), “Em parte, a subvalorização ou subutilização das atividades físicas como parte dos recursos terapêuticos na saúde mental pode ser decorrente do desconhecimento quanto aos benefícios que tais práticas podem derivar”.

Além dos benefícios fisiológicos, as práticas corporais realizadas no ambiente escolar favorecem a convivência social, o trabalho em equipe e o respeito às diferenças. Essas experiências auxiliam os alunos no desenvolvimento da empatia, do autocontrole e da cooperação, fatores fundamentais para a construção de relações interpessoais saudáveis. Enfatizado por Kunz (2004), o movimento humano, na Educação Física, precisa ser compreendido como forma de comunicação e interação social.

Embora existam diferentes concepções de ser humano, saúde e Educação Física que orientam as práticas pedagógicas desenvolvidas no contexto escolar, este estudo alinha-se a uma perspectiva crítica de educação. Nessa compreensão, a Educação Física não se limita ao desenvolvimento de capacidades físicas ou ao

ensino de técnicas esportivas, mas constitui um componente curricular comprometido com a formação dos estudantes em um todo. Conforme destaca Kunz (2004), as diferentes abordagens da Educação Física estão fundamentadas em distintas concepções de corpo, movimento, sociedade e educação, o que resulta em diferentes formas de compreender o papel da disciplina na escola.

A partir dessa compreensão, torna-se possível refletir sobre o papel da Educação Física na promoção de ambientes mais inclusivos, acolhedores e significativos para os estudantes, especialmente diante dos desafios relacionados à saúde mental presentes no contexto escolar contemporâneo.

2.2. Ansiedade em crianças e adolescentes no contexto escolar

O transtorno de ansiedade é uma condição emocional atual, que pode se manifestar em diferentes faixas etárias e por diversos motivos. Como afirma Cury (2013):

Sem perceber, a sociedade moderna - consumista, rápida e estressante - alterou algo que deveria ser inviolável, o ritmo da construção de pensamentos, gerando consequências seríssimas para saúde emocional, o prazer de viver, o desenvolvimento de inteligência, a criatividade e a sustentabilidade das relações sociais. (Cury, 2013, p. 1).

Antes de tudo, é necessário definir o que é ou como esse transtorno se desenvolve. Segundo Cury (2013), a ansiedade surge como consequência do excesso de pensamentos e das pressões impostas pela sociedade contemporânea, afetando diretamente a saúde emocional dos indivíduos, e se desenvolve na dificuldade do indivíduo em administrar emoções, pensamentos e frustrações diante das exigências da vida moderna.

Outra definição se dá pela Organização Mundial de Saúde (2022), que aponta que a ansiedade é classificada como um transtorno mental, quando se torna uma emoção desproporcional ou incômoda, que surge sem um estímulo externo ameaçador definido. Trata-se de uma das principais causas de incapacidade global.

Essa compreensão da ansiedade também pode ser ampliada a partir da perspectiva da Saúde Coletiva. Para Paim e Almeida Filho (2014), a Saúde Coletiva constitui um campo de saberes e práticas sociais, voltado para a análise dos problemas de saúde das populações e para a construção de respostas coletivas que promovam melhores condições de vida. Sob essa ótica, a ansiedade não deve ser compreendida apenas como uma condição individual ou resultante de características biológicas e psicológicas, mas também como um fenômeno influenciado por fatores sociais, culturais, econômicos e educacionais.

Na infância, a ansiedade pode manifestar-se por meio de medo excessivo, irritabilidade, dificuldades de socialização, insegurança e alterações no comportamento. Diante disso, Cury (2013) destaca:

Devido à SPA (Síndrome do pensamento acelerado), crianças e adolescentes estão perdendo coletivamente a ingenuidade, a criatividade, a capacidade de superação dos conflitos e de adaptação

às adversidades. Não sabem ouvir “não”, chorar, atravessar crises, ser abandonados pelo(a) namorado(a). Paciência é um artigo raro. Eles necessitam de estímulos prolongados, elaborados, como um prato à la carte, e não como um hambúrguer. (Cury, 2013, p. 67).

Já na adolescência, além dessas características, podem surgir sintomas relacionados à baixa autoestima, pressão social, dificuldades escolares e isolamento emocional. Conforme destaca Silva (2011), os jovens estão entre os grupos mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos emocionais, especialmente quando não possuem suporte familiar, social e escolar adequado.

Nessa mesma perspectiva, o período da infância e da adolescência é marcado por intensas transformações físicas, cognitivas e emocionais. Na visão de Silva (2011), essas mudanças podem tornar os jovens mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade, especialmente quando não encontram espaços adequados para expressão emocional e convivência social.

A autora ainda aponta, em um tópico intitulado como “Fobia escolar”, o medo de crianças em irem para a escola, por motivos diversos. “Fobia escolar é um medo exacerbado que a criança sente em ir para a escola. Ela se revela primeiramente com a recusa em se deslocar para o ambiente escolar, inventando desculpas e culminando por evitá-la”, Silva (2011, p. 106).

Em outro momento, no tópico “Fobia social”, a referida autora aborda a relação dos adolescentes com a timidez e a formação de grupos. Esse sentimento de coletividade funciona como defesas psicológicas na relação social. De acordo com a autora,

Não é à toa que, nesse período, tanto meninos como meninas tendem a andar em grupos específicos, [...] Esses grupos funcionam como uma “muralha de proteção” para os adolescentes, pois criam uma sensação de segurança coletiva e aliviam as dificuldades que eles apresentam nas interações sociais mais amplas, que deveriam ser exercidas de forma individual. (Silva, 2011, p. 71).

No contexto escolar, a ansiedade pode aparecer de diferentes maneiras, incluindo medo intenso, dificuldade de manter o foco, insegurança nas relações sociais e até mesmo resistência em participar de atividades em grupo. Segundo Cury (2013), a ansiedade tornou-se uma das principais características da sociedade

moderna, afetando especialmente crianças e adolescentes diante das pressões sociais e acadêmicas presentes no cotidiano escolar.

Nesse sentido, na visão de Cury (2013, p. 35) “Muitos pais terceirizam a educação, atribuindo à escola uma responsabilidade que também é deles, o que é um erro imperdoável. Entretanto, a maioria das escolas se esquivava de assumir sua parte nesse processo”.

Portanto, é necessário a compreensão de que a escola é um espaço fundamental para identificar sinais de sofrimento emocional e promover estratégias que contribuam para o desenvolvimento saudável dos estudantes. A presença de práticas educativas que favoreçam a socialização, o movimento corporal e a cooperação pode representar um importante recurso para o enfrentamento das dificuldades já apresentadas.

3. ANÁLISE DOS DADOS: O QUE DIZEM AS PRODUÇÕES DO CBCE SOBRE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E ANSIEDADE

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão previamente definidos e já mencionados anteriormente, foi realizada a organização dos estudos selecionados para análise. A busca ocorreu na base de dados do CBCE, contemplando diferentes espaços de produção e divulgação científica disponíveis na plataforma.

Para isso, foram examinados os trabalhos publicados nos anais do Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte (CONBRACE) e do Congresso Internacional de Ciências do Esporte (CONICE), além dos livros completos disponibilizados no portal e dos Cadernos de Formação atuais produzidos pela entidade. O recorte temporal adotado compreendeu o período entre 2011 a 2026, com o objetivo de identificar e analisar a produção científica relacionada à Educação Física Escolar, à saúde mental e à ansiedade.

Com a busca, foram encontrados 19 artigos e 4 livros que tinham alguma relação com as palavras chaves já mencionadas anteriormente. Após a leitura dos títulos, foram excluídos 10 artigos; depois da leitura dos artigos restantes, restaram 5 que se enquadraram nos critérios de inclusão. Para os livros, foram realizadas as leituras dos capítulos que tinham relação com o tema buscado, no entanto, não se enquadraram nos critérios de inclusão. Assim, foram selecionados os trabalhos que apresentavam relação direta com os objetivos desta pesquisa. Segue abaixo a tabela apresentando esses estudos:

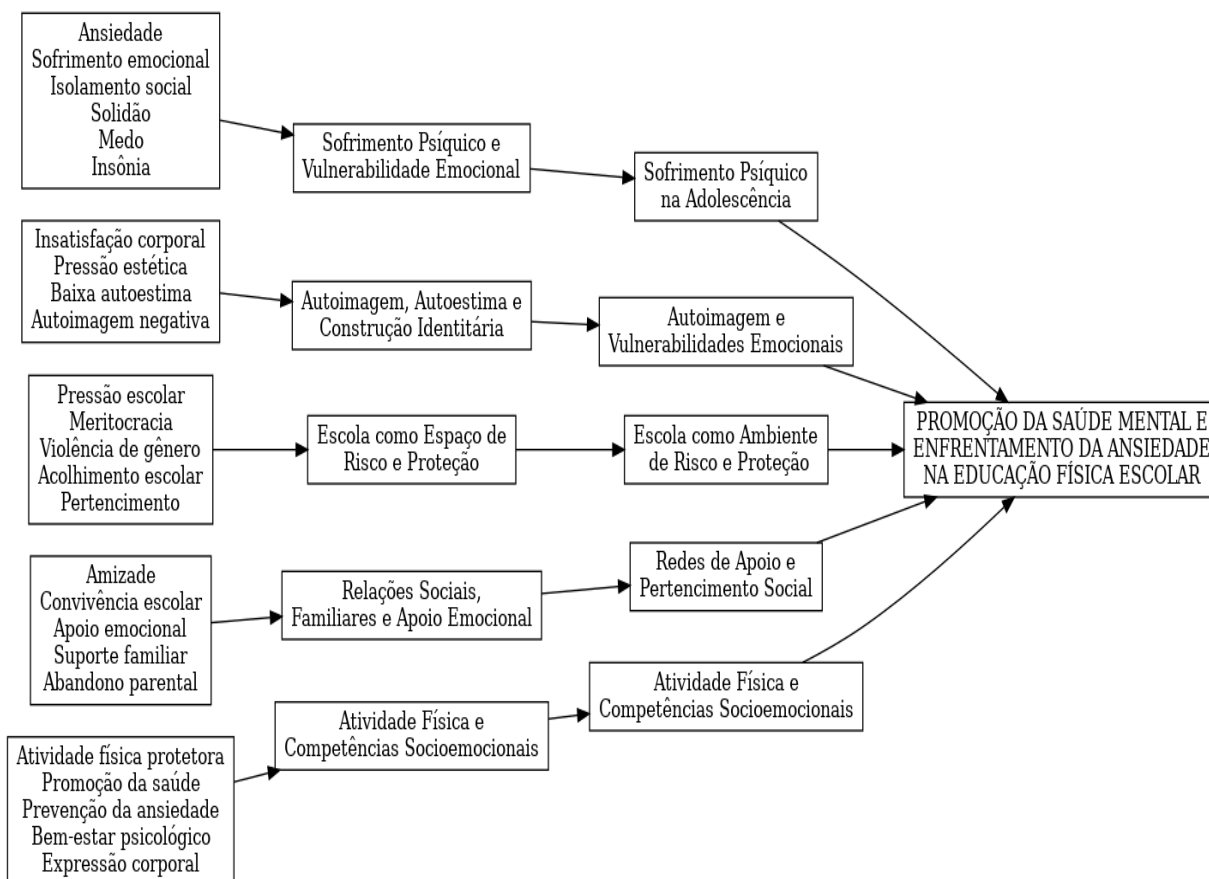
Tabela 1 – Estudos selecionados para análise

Autor/Ano	Tipo da obra	Título	Objetivos	Principais resultados
Chrispino e Deslandes (2011)	Artigo	Relação entre imagem corporal e ansiedade em adolescentes	Verificar a correlação entre satisfação com a imagem corporal e níveis de ansiedade em adolescentes.	Variáveis físicas e níveis de ansiedade apresentaram correlação significativa com a percepção e satisfação corporal.
Oliveira e Sales (2021)	Artigo	Saúde mental na pandemia: experiência nas	Analisar experiências de aulas remotas de	Foram identificados impactos na saúde mental dos estudantes,

		aulas remotas de educação física em Mato Grosso/MT	Educação Física durante a pandemia.	como ansiedade, desmotivação e dificuldades de interação social.
Martinez et al. (2023)	Artigo	Percepções dos estudantes do IFSP sobre Saúde Mental na escola	Analisar as percepções dos estudantes sobre saúde mental na escola.	Os estudantes associaram saúde mental ao bem-estar emocional e destacaram a necessidade de apoio institucional.
Lima et al. (2023)	Artigo	Associação entre nível de atividade física e ansiedade em adolescentes: um estudo transversal	Investigar a associação entre nível de atividade física e ansiedade em adolescentes.	Elevada prevalência de inatividade física e ansiedade severa. Observou-se associação inversa significativa entre atividade física e ansiedade, sem diferenças entre os sexos.
Rodrigues (2023)	Artigo	Educação Física e Saúde Mental: relato de uma escola de ensino fundamental de São Luís/MA	Relatar uma experiência envolvendo Educação Física e saúde mental no ensino fundamental.	Os estudantes relataram sentimentos de solidão, baixa autoestima e dificuldades de interação social, mas também destacaram experiências positivas ligadas à família, amigos e bem-estar emocional.

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

Após a leitura integral e a análise dos estudos selecionados da tabela 1, foram identificados códigos recorrentes relacionados à Educação Física Escolar, à saúde mental e à ansiedade. Esses códigos foram agrupados por semelhança, dando origem aos temas analíticos que orientaram a interpretação dos dados, conforme os procedimentos da análise temática propostos por Braun e Clarke (2006) e assim apresentados na figura 1:

Figura 1 – Processo para construção dos temas**Códigos Iniciais → Agrupamentos temáticos → Temas Finais****Fonte:** Elaborado pelo autor (2026).

A análise temática dos cinco estudos permitiu identificar cinco temas centrais relacionados à saúde mental e à ansiedade no contexto escolar: (1) Sofrimento Psíquico na Adolescência; (2) Autoimagem e Vulnerabilidades Emocionais; (3) Escola como Ambiente de Risco e Proteção; (4) Redes de Apoio e Pertencimento Social e (5) Atividade Física e Competências Socioemocionais. A interpretação desses temas evidencia que a Educação Física Escolar tem ampliado seu campo de atuação para além do desenvolvimento motor, assumindo papel relevante na promoção da saúde mental dos estudantes.

3.1 Sofrimento Psíquico na Adolescência

Os trabalhos destacam que a ansiedade, o isolamento social, a insegurança emocional e o sofrimento psicológico aparecem como elementos recorrentes dentre os temas de estudos analisados. Os trabalhos de Oliveira e Sales (2021), Lima *et al.* (2023) e Rodrigues (2023) evidenciam que a pandemia potencializou dificuldades emocionais já existentes, gerando sentimentos de medo, solidão, tristeza e afastamento social.

Além disso, os estudos de Oliveira e Sales (2021), Lima *et al.* (2023) e Rodrigues (2023) apresentam perspectivas complementares acerca da contribuição da Educação Física para a saúde mental. Enquanto Oliveira e Sales (2021) evidenciam os impactos emocionais decorrentes do período pandêmico e a necessidade de estratégias escolares voltadas ao acolhimento e à promoção do bem-estar, Lima *et al.* (2023) demonstram empiricamente a associação entre maiores níveis de atividade física e menores índices de ansiedade.

Já Rodrigues (2023) amplia essa compreensão ao destacar que as práticas corporais também podem constituir espaços de escuta, reflexão e expressão emocional. Em conjunto, os estudos sugerem que a contribuição da Educação Física para a saúde mental não se restringe aos benefícios fisiológicos da atividade física, mas envolve igualmente aspectos relacionais, emocionais e pedagógicos que favorecem o desenvolvimento dos estudantes.

Esses resultados dialogam diretamente com Cury (2013) quando o autor argumenta que a sociedade contemporânea produz elevados níveis de ansiedade em razão da sobrecarga de estímulos e pressões sociais. Acerca disso, Cury (2013) ressalta:

Nesse mundo competitivo e consumista, ou aprendemos a ser seres humanos ou seremos máquinas de trabalhar. Muitos não sabem o que é ser um simples humano que anda no traçado do tempo em busca de si mesmo. Moram em belos endereços, mas nunca encontraram um endereço dentro de si mesmos. (Cury, 2013, p. 61).

Da mesma forma, Silva (2011) destaca que crianças e adolescentes constituem um grupo vulnerável ao desenvolvimento de transtornos emocionais,

especialmente quando não encontram espaços adequados para expressão de sentimentos e construção de vínculos sociais.

A recorrência desses aspectos nos estudos analisados sugere que o sofrimento psíquico tem se tornado uma realidade cada vez mais presente no cotidiano escolar, exigindo que a escola amplie seu olhar para além das questões acadêmicas.

Nesse contexto, a Educação Física Escolar aparece como um espaço privilegiado para identificar sinais de sofrimento emocional, uma vez que as aulas favorecem a interação, a comunicação corporal e a participação coletiva. Tal interpretação aproxima-se da perspectiva de Freire (2009), que compreende o movimento humano como elemento fundamental para o desenvolvimento cognitivo, social e afetivo dos estudantes.

Dessa forma, os resultados indicam que a Educação Física pode contribuir não apenas para o desenvolvimento corporal, mas também para a promoção do bem-estar emocional, ao proporcionar experiências de socialização, pertencimento e expressão que auxiliam no enfrentamento da ansiedade e do isolamento social.

3.2 Autoimagem e Vulnerabilidades Emocionais

Foi identificado, principalmente a partir do estudo de Chrispino e Deslandes (2011), que a insatisfação corporal e a ansiedade em adolescentes estão associadas. Os resultados indicam que a percepção negativa do próprio corpo e a pressão por padrões estéticos podem contribuir significativamente para o desenvolvimento de sofrimento emocional.

Essa discussão relaciona-se diretamente às reflexões de Bracht (2019) ao afirmar que a Educação Física deve possibilitar uma relação crítica dos estudantes com as práticas corporais e com os padrões culturais impostos socialmente. Nessa perspectiva, as aulas deixam de enfatizar apenas o desempenho físico e passam a contribuir para a construção da autoestima, da aceitação corporal e do respeito às diferenças.

Os achados sugerem que a forma como os adolescentes percebem seus corpos influencia não apenas seu bem-estar emocional, mas também sua participação nas relações sociais e nas atividades escolares. A insatisfação corporal pode gerar sentimentos de inadequação, vergonha e insegurança, fatores frequentemente associados ao desenvolvimento de sintomas ansiosos. Durante a adolescência, período marcado por intensas transformações físicas e psicológicas, a comparação com padrões estéticos socialmente valorizados tende a tornar-se mais intensa, aumentando a vulnerabilidade emocional dos estudantes.

Essa interpretação encontra respaldo em Silva (2011), ao destacar que a adolescência constitui uma fase de maior sensibilidade às avaliações sociais e à necessidade de aceitação pelos pares. Conforme apontado por Silva (2011, p. 71), “A timidez costuma ser bastante comum na adolescência. Nessa fase da vida o indivíduo passa a se preocupar muito com a imagem que os outros fazem dele”.

Ao relacionar esses resultados ao contexto da Educação Física Escolar, observa-se que as aulas podem representar tanto um espaço de exposição das inseguranças corporais quanto uma oportunidade de enfrentamento dessas vulnerabilidades. Quando centradas exclusivamente no desempenho, na competição ou na comparação entre alunos, as práticas pedagógicas podem reforçar

sentimentos de incapacidade e exclusão. Tais resultados convergem com o exposto por Kunz (2004):

Os motivos desse fenômeno não estão no desenvolvimento do esporte em si, mas no próprio desenvolvimento das sociedades atuais, onde o rendimento configura-se no princípio máximo de todas as ações. Por isso impõe exigências cada vez mais altas, sem jamais retroceder. (Kunz, 2004, p. 24-25)

Por outro lado, quando fundamentadas em princípios inclusivos e na valorização das diferentes formas de expressão corporal, tornam-se um importante instrumento para o fortalecimento da autoestima e da autoconfiança.

Em conclusão, os dados analisados indicam que a Educação Física Escolar possui um papel relevante ao possibilitar reflexões sobre as representações sociais do corpo e seus impactos no desenvolvimento emocional. Torna-se fundamental que a disciplina não se limite às técnicas e à busca pelo rendimento físico, mas que assuma também o compromisso de problematizar os padrões de beleza e estética amplamente difundidos na sociedade. Ao promover discussões críticas sobre a diversidade corporal e questionar modelos corporais idealizados e excludentes, a Educação Física contribui para a construção de uma relação mais saudável dos estudantes com seus próprios corpos.

3.3 Escola como Ambiente de Risco e Proteção

A análise do terceiro tema revela uma importante dualidade identificada nos estudos. Por um lado, Martinez, Zornetta e Grassi (2023) apontam que fatores como pressão acadêmica, meritocracia, excesso de demandas escolares e violência de gênero podem contribuir para o agravamento do sofrimento psíquico.

Por outro lado, os mesmos autores identificam que a escola pode funcionar como espaço de acolhimento, pertencimento e proteção emocional. Essa interpretação dialoga com Kunz (2004), que defende uma Educação Física comprometida com a inclusão, a cooperação e o diálogo. Quando as práticas pedagógicas são excessivamente competitivas e excludentes, podem intensificar sentimentos de fracasso e ansiedade. Entretanto, quando organizadas de forma participativa e democrática, tornam-se oportunidades para o fortalecimento da confiança, da autonomia e da convivência social.

Os resultados evidenciam que a influência da escola sobre a saúde mental dos estudantes não depende apenas de sua função educativa, mas também das relações estabelecidas em seu cotidiano. Assim, o ambiente escolar pode atuar tanto como fator de risco quanto como fator de proteção diante das vulnerabilidades emocionais vivenciadas por crianças e adolescentes.

Nessa perspectiva, a Educação Física Escolar assume papel relevante ao promover experiências de interação, cooperação e valorização das diferenças. Quando desenvolvida a partir de práticas inclusivas e acolhedoras, a disciplina contribui para a construção de um ambiente mais seguro emocionalmente, favorecendo o sentimento de pertencimento e reduzindo situações que podem desencadear ou intensificar quadros de ansiedade e sofrimento psíquico.

3.4 Redes de Apoio e Pertencimento Social

Esse tópico evidencia a importância das relações interpessoais para a saúde mental dos adolescentes. Os estudos de Martinez et al. (2023) e Rodrigues (2023) demonstram que amizades, vínculos familiares, convivência escolar positiva e liberdade de expressão atuam como fatores protetores diante do sofrimento emocional. Ao mesmo tempo, situações de abandono familiar, dificuldades de relacionamento e ausência de apoio afetivo foram associadas ao aumento da vulnerabilidade psicológica.

Esses achados corroboram a compreensão de Freire (2009) de que o desenvolvimento humano ocorre por meio das interações sociais e das experiências compartilhadas. Segundo o autor, "Em relação ao seu papel pedagógico, a Educação Física deve atuar como qualquer outra disciplina da escola, e não desintegrada dela." (Freire, 2009, p. 15). Assim, contribuindo para o desenvolvimento não apenas das habilidades motoras, mas também das dimensões cognitivas, sociais e afetivas dos estudantes.

Além disso, ao enfatizar a importância da convivência e das experiências coletivas no processo educativo, Freire (2009) permite compreender que a Educação Física pode contribuir para a formação de ambientes mais acolhedores e inclusivos. Dessa forma, a disciplina não se limita ao desenvolvimento corporal, mas também atua como espaço de fortalecimento das redes de apoio e pertencimento social, fatores que os estudos analisados apontam como fundamentais para a promoção da saúde mental e para a prevenção da ansiedade no contexto escolar.

Os resultados analisados sugerem que a qualidade das relações estabelecidas no ambiente escolar pode influenciar diretamente o bem-estar emocional dos estudantes. Essa ideia está em consonância com o que apresentou Freire (2009, p. 9): "É por isso que as crianças ainda aprendem: por mais restritivo que seja o ambiente familiar ou escolar, sempre resta um espaço de liberdade para pensar, para se mexer, para criticar, e é aí que as pessoas aprendem". Assim, quando os alunos se sentem acolhidos, respeitados e integrados ao grupo, tendem a desenvolver maior confiança para expressar sentimentos, participar das atividades e enfrentar situações de dificuldade.

Nesse sentido, a Educação Física apresenta potencial para fortalecer redes de apoio e convivência por meio de práticas que valorizem a cooperação, o diálogo e o respeito mútuo. Dessa forma, a disciplina contribui não apenas para o desenvolvimento corporal, mas também para a criação de vínculos sociais capazes de atuar como fatores de proteção frente à ansiedade e ao sofrimento emocional.

3.5 Atividade Física e Competências Socioemocionais

Por fim, o último tema constitui a principal contribuição específica da Educação Física para a promoção da saúde mental identificada nesta revisão. O estudo de Lima et al. (2023) demonstrou associação inversamente proporcional entre níveis de atividade física e ansiedade, indicando que adolescentes fisicamente ativos apresentaram menores níveis de sintomas ansiosos.

Da mesma forma, Rodrigues (2023) destacou que atividades voltadas à expressão corporal, reflexão emocional e desenvolvimento das competências socioemocionais possibilitaram aos estudantes reconhecer e expressar sentimentos relacionados à solidão, autoestima e relações familiares.

Esses resultados encontram respaldo nas contribuições de Guedes e Guedes (1995), que apontam a atividade física como importante estratégia para redução do estresse e promoção do bem-estar psicológico por meio da liberação de neurotransmissores relacionados à sensação de prazer e relaxamento. Segundo os autores, “o esforço físico induz o organismo a uma maior produção dos hormônios conhecidos como endorfinas, provocando reações bioquímicas que podem diminuir os níveis de estresse” (Guedes; Guedes, 1995, p. 32). Dessa forma, a prática regular de atividades físicas pode contribuir para o equilíbrio emocional e para a prevenção de sintomas relacionados à ansiedade.

Além dos benefícios fisiológicos, os estudos analisados evidenciam que as práticas corporais desenvolvidas no ambiente escolar favorecem a expressão de sentimentos, a interação social e o desenvolvimento de competências socioemocionais. Essa compreensão aproxima-se das reflexões de Kunz (2004), que entende o movimento humano como uma forma de comunicação e interação com o mundo.

Tendo isso em vista, os resultados sugerem que a Educação Física Escolar contribui para além da prevenção da ansiedade por meio da atividade física. Sua relevância também se manifesta na criação de espaços de diálogo, expressão e convivência, nos quais os estudantes podem desenvolver competências socioemocionais fundamentais para o enfrentamento dos desafios emocionais presentes no contexto escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa pesquisa buscou “identificar e analisar, a partir dos estudos na área, os debates e as relações entre Educação Física e Saúde Mental, sobretudo acerca da Ansiedade” e os caminhos adotados para alcançar tal objetivo, nesse caso, foi a revisão bibliográfica de caráter exploratório-descritivo, a partir da análise temática (Braun e Clarke, 2006) para analisar os estudos encontrados na base de dados do CBCE.

Após a realização de tal método de pesquisa, foram encontrados 5 temas principais relacionados a este estudo, que foram analisados e debatidos, por meio da fundamentação teórica.

A análise dos temas indica que a Educação Física Escolar tem debatido e contribuído com a temática da saúde mental e da ansiedade principalmente por meio da promoção de práticas corporais inclusivas, do fortalecimento das relações sociais, do desenvolvimento das competências socioemocionais e da criação de espaços de acolhimento e expressão emocional.

Mais do que proporcionar benefícios fisiológicos, as práticas pedagógicas da Educação Física revelam potencial para favorecer o bem-estar psicológico, fortalecer a autoestima, reduzir fatores associados à ansiedade e contribuir para a formação dos estudantes em todos aspectos.

Nesse contexto, destaca-se o papel do professor de Educação Física como mediador de experiências educativas capazes de promover não apenas o desenvolvimento corporal, mas também aspectos emocionais e sociais dos estudantes. Quando fundamentadas em princípios inclusivos, participativos e democráticos, as aulas de Educação Física tornam-se espaços de diálogo, valorização das diferenças e fortalecimento do bem-estar psicológico.

Paralelamente, foi possível identificar que a plataforma selecionada, reconhecida como a principal base de dados científica da Educação Física para esta análise, dispõe de poucos estudos relacionados à temática investigada. Isso revela a carência de exploração de temas relacionados à saúde mental e à ansiedade associados à Educação Física Escolar, algo preocupante perante ao cenário atual,

sobretudo devido aos próprios indicadores apontados nesta produção científica, que mostram que tem ocorrido um aumento considerável de transtornos emocionais entre crianças e adolescentes.

Além disso, é importante reconhecer que os resultados obtidos correspondem a um recorte da produção científica disponível, uma vez que a busca foi realizada exclusivamente no acervo do Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte (CBCE). Dessa forma, na continuidade da pesquisa, futuras investigações poderão incorporar outros periódicos, bases de dados e repositórios acadêmicos, ampliando as possibilidades de análise e contribuindo para uma compreensão mais abrangente da temática.

Diante disso, propõe-se que futuras pesquisas possam investigar, a fundo, as possíveis intervenções pedagógicas voltadas à promoção da saúde mental, bem como à ansiedade. Se possível, que sejam realizados estudos de campo, que possam também analisar a percepção em relação às aulas de Educação Física dos estudantes que sofrem desses transtornos. Não só isso, mas que essa temática possa se tornar cada vez mais relevante e debatida nos cursos de formação profissional em Educação Física.

REFERÊNCIAS

BRACHT, Valter. **A Educação Física escolar no Brasil: o que ela vem sendo e o que pode ser**. Ijuí: Unijuí, 2019.

BRAUN, Virginia; CLARKE, Victoria. **Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology**, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006. Disponível em: < [Braun e Clarke - Tradução do artigo Using thematic analysis - Baixar pdf de Doceru.com](#) >. Acesso em: 29 jun. 2026

CASTELLANI FILHO, Lino. **40 anos de CBCE: de expressão do “Movimento de Renovação Conservadora” à síntese do “Movimento Renovador (Progressista)” da Educação Física/Ciências do Esporte**. In: LARA, Larissa et al. (org.). **Ciências do Esporte, Educação Física e Produção do Conhecimento em 40 anos de CBCE: memória e história do CBCE**. v. 1. Ijuí: Editora Unijuí, 2019. p. 65-76. Disponível em: <[Ciências do Esporte, Educação Física e Produção do Conhecimento em 40 Anos de CBCE](#)>. Acesso em: 04 jun. 2026

CHRISPINO, Renata Ferreira; DESLANDES, Andrea Camaz. **Relação entre imagem corporal e ansiedade em adolescentes**. In: CONBRACE 2011; CONICE 2011, 2011, Porto Alegre. *Anais...* Porto Alegre: CBCE, 2011. Disponível em: < <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2011/2011/paper/viewFile/3330/1315> >. Acesso em: 04 jun. 2026

CURY, Augusto. **Ansiedade: como enfrentar o mal do século**. São Paulo: Saraiva, 2013. Disponível em: < [Ansiedade - Como Enfrentar o Mal do Século](#) >. Acesso em: 19 jun. 2026

FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro: teoria e prática da Educação Física**. São Paulo: Scipione, 2009.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Atividade física, aptidão física e saúde**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Londrina, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995. Disponível em: <[Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde](#)>. Acesso em: 27 maio. 2026.

KUNZ, Elenor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. 6. ed. Ijuí: Unijuí, 2004

LIBÂNEO, José Carlos. **Didática**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2013.

LIMA, Bruna Daniele Monteiro et al. **Associação entre nível de atividade física e ansiedade em adolescentes: um estudo transversal**. In: XXIII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte; X Congresso Internacional de Ciências do Esporte, 2023, Fortaleza, CE. *Anais [...] Fortaleza*: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2023. Disponível em: <

<https://www.cbce.org.br/evento/upload/1412/VF-1412-104337.pdf> >. Acesso em: 04 jun. 2026

LÖSCH, Silmara; RAMBO, Carlos Alberto; FERREIRA, Jacques Lima. **A pesquisa exploratória na abordagem qualitativa em educação**. Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação, p. e023141-e023141, 2023. Disponível em: <<https://periodicos.fclar.unesp.br/iberoamericana/article/view/17958/17247>>. Acesso em: 19 maio. 2026.

MARTINEZ, Jéssica Félix Nicácio; ZORNETTA, Regiani; GRASSI, Paula Garcia Meirelles. **Percepções dos estudantes do IFSP sobre saúde mental na escola**. In: XXIII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte; X Congresso Internacional de Ciências do Esporte, 2023, Fortaleza, CE. *Anais [...]* Fortaleza: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2023. Disponível em: <<https://www.cbce.org.br/evento/upload/1254/VF-1254-103616.pdf>>. Acesso em: 04 jun. 2026

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 5. ed. São Paulo: Hucitec-Abrasco, 1998. Disponível em: <<https://pdfcoffee.com/qdownload/minayo-o-desafio-do-conhecimento-pdf-free.html>>. Acesso em: 10 mar. 2026

OLIVEIRA, Bruna Maria de; SALES, Leydiane Vitória. **Saúde mental na pandemia: experiência nas aulas remotas de educação física em Mato Grosso/MT**. In: CONBRACE; CONICE, 2021. *Anais [...]*. 2021. Disponível em: <<http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2021/9conice/paper/viewFile/16040/7974>>. Acesso em: 04 jun. 2026

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Saúde mental de crianças e adolescentes**. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#>>. Acesso em: 18 mar. 2026.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Saúde mental**. Brasília: OPAS, 2022. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/saude-do-adolescent>>. Acesso em: 18 mar. 2026.

PAIM, Jairnilson Silva; ALMEIDA FILHO, Naomar de (org.). **Saúde coletiva: teoria e prática**. 1. ed. Rio de Janeiro: MedBook, 2014. Disponível em: <<https://www.studocu.com/pt-br/document/arnaldo-busato-c-e-ef-m/saude-coletiva/livro-saude-coletiva-teoria-e-pratica/105159129>>. Acesso em: 16 jun. 2026.

PRODÓCIMO, Elaine. **A produção de conhecimento acerca de jogos e brincadeiras nos Cadernos de Formação e na RBCE**. In: BOSSLE, Fabiano; ATHAYDE, Pedro; LARA, Larissa (org.). **Educação física escolar**. Natal: EDUFRRN, 2020. (Ciências do Esporte, Educação Física e Produção do Conhecimento em 40 anos de CBCE, v. 5). Disponível em: <[https://public.cbce.org.br/arquivos/repositorio/Educa%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsica%20escolar%20\(Ci%C3%A7ncias%20do%20esporte,%20educa%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsica%20e%20produ%C3%A7%C3%A3o%20do%20conhecim](https://public.cbce.org.br/arquivos/repositorio/Educa%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsica%20escolar%20(Ci%C3%A7ncias%20do%20esporte,%20educa%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsica%20e%20produ%C3%A7%C3%A3o%20do%20conhecim)>

[ento%20em%2040%20anos%20de%20CBCE%20-%20%20v.%205\).pdf](#) >. Acesso em: 18 mar. 2026.

RODRIGUES, Zaira Sousa. **Educação física e saúde mental: relato de uma escola de ensino fundamental de São Luís/MA**. In: XXIII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte; X Congresso Internacional de Ciências do Esporte, 2023, Fortaleza, CE. *Anais [...]* Fortaleza: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2023. Disponível em: < <https://www.cbce.org.br/evento/upload/3535/VF-3535-052836.pdf> >. Acesso em: 04 jun. 2026

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**, 23 Ed. Rev. São Paulo: Cortez, 2007.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes ansiosas: o medo e a ansiedade nossos de cada dia**. São Paulo: Globo, 2011. Disponível em: < <https://darsoni-psicologia.yolasite.com/resources/Mentes%20Ansiosas.pdf> >. Acesso em: 04 jun. 2026

SILVA, Juliana; ANDRADE, Maria; BRITO, Anísio; HARDMAN, Carla; OLIVEIRA, Elusa; BARROS, Mauro. Atividade física e saúde mental: uma experiência na formação inicial em Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 19, n. 1, p. 133, 2014. DOI: 10.12820/rbafs.v.19n1p133. Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/2886>> Acesso em: 27 maio. 2026.

Suraya Cristina Darido. **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.