



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**

FELIPE GABRIEL GOMES DA SILVA

**AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA: O CUIDADO COM
SINTOMAS DE ANSIEDADE**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2022

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FELIPE GABRIEL GOMES DA SILVA

**AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA: O CUIDADO COM
SINTOMAS DE ANSIEDADE**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Lara Colognese

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2022

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Silva, Felipe Gabriel Gomes da.

Aulas de educação física na adolescência: o cuidado com sintomas de
ansiedade / Felipe Gabriel Gomes da Silva. - Vitória de Santo Antão, 2022.
23

Orientador(a): Lara Colognese

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Educação Física - Licenciatura, 2022.
Inclui referências, apêndices.

1. Educação física e depressão. 2. Educação física escolar. 3. Exercícios físicos
e depressão. I. Colognese, Lara . (Orientação). II. Título.

370 CDD (22.ed.)

FELIPE GABRIEL GOMES DA SILVA

**AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA: O CUIDADO COM
SINTOMAS DE ANSIEDADE**

TCC apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado em: 07 / 10 / 2022.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dra. Lara Colognese (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Me. Diego Santos de Araújo (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a. Me. Iunaly Sumaia da Costa Ataíde Ribeiro (Examinadora Externa)
Universidade Federal de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

A Deus primeiramente, pois nos momentos mais angustiantes Ele sempre esteve ao meu lado, me deu força e coragem para enfrentar todos os obstáculos;

A minha mãe e minha tia que hoje não estão mais comigo, mas serão uma eterna lembrança, sempre me incentivaram, me apoiaram, e me ajudaram a superar as dificuldades que enfrentei ao longo da minha graduação, sendo sempre meu porto seguro;

A minha orientadora Lara Colognese que aceitou me orientar e com todo carinho me auxiliou durante toda a graduação e me ajudou a concluir essa etapa tão importante na minha vida;

A minha noiva Ariel que esteve comigo também nos momentos mais difíceis e sempre me apoiou, não olhou as dificuldades, os meus estresses e minhas inquietações, mas estava sempre disposta a me ajudar e me dar força para vencer;

Aos meus amigos Nataly, Mylli, Viktor e alguns outros que também fizeram parte deste processo, me apoiaram e me auxiliaram na produção deste trabalho;

Aos meus irmãos Mayara e Luis, por estarem presente em minha vida e serem compreensivos comigo, que nos momentos mais estressantes me acalmavam;

Por fim agradeço a todos que de alguma forma participaram da minha vida acadêmica e pessoal também, diretamente e indiretamente, para que me tornasse o homem que sou hoje. Obrigado a todos!!

RESUMO

A ansiedade extrema é um dos maiores problemas da saúde pública mundial, podendo desencadear a depressão, podendo ser tratada e cuidada através das inúmeras práticas corporais. O papel do professor de educação física é entender como intermediar para que o aluno/praticante de atividades e exercícios físicos progridam em relação às práticas corporais de movimento e obtenham uma constância, proporcionando uma melhor qualidade de vida, bem estar, desenvolvimento das habilidades e capacidades individuais e coletivas e a prevenção de doenças crônicas e sintomas de ansiedade que podem, quando não tratada, desencadear a depressão. Este estudo teve como objetivo trazer ao leitor o entendimento sobre ansiedade e depressão; compreender possíveis fatores desencadeantes da ansiedade e posteriormente a depressão na adolescência e apresentar métodos de se combater a ansiedade e depressão através dos exercícios e atividades físicas. A metodologia utilizada neste estudo baseia-se em pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo-descritivo sobre o tema, incluindo livros, artigos, sites na internet e revistas. Como resultado, obteve-se que os exercícios físicos contribuem para a saúde física dos praticantes, beneficiando a mente. Com a ampla gama de temas transversais da educação física, também se nota que contribuem significativamente para o aprendizado, desenvolvimento pessoal, social e cultural dos indivíduos.

Palavras-chave: educação física e depressão; educação física escolar; exercícios físicos e depressão.

ABSTRACT

Extreme anxiety is one of the biggest public health problems worldwide, and can trigger depression, and can be treated and cared for through numerous body practices. The role of the physical education teacher is to understand how to mediate so that the student/practitioner of physical activities and exercises progresses in relation to body movement practices and obtains constancy, providing a better quality of life, well-being, development of skills and abilities. individuals and collectives and the prevention of chronic diseases and anxiety symptoms that can, when left untreated, trigger depression. this study aimed to provide the reader with an understanding of anxiety and depression; understand possible triggering factors of anxiety and later depression in adolescence and present methods of combating anxiety and depression through exercise and physical activities. The methodology used in this study is based on qualitative-descriptive bibliographic research on the subject, including books, articles, internet sites and magazines. As a result, it was found that physical exercises contribute to the physical health of practitioners, benefiting the mind. With the wide range of cross-cutting themes in physical education, it is also noted that they contribute significantly to the learning, personal, social and cultural development of individuals.

Keywords: physical education and depression; school physical education; physical exercises and depression

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 JUSTIFICATIVA.....	11
3 HISTORICIZANDO A EDUCAÇÃO FÍSICA.....	12
3.1 Avanço das aulas de Educação Física.....	12
3.2 Cultura corporal de movimento	13
3.3 A metodologia Saúde Renovada.....	14
4 ANSIEDADE EM ADOLESCENTES EM IDADE ESCOLAR.....	16
4.1 Cuidando por meio das aulas de educação física.....	16
4.2 Abordando o Ser Integral à expressão do corpo físico	16
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
6 CONCLUSÃO	19
REFERÊNCIAS.....	20

1 INTRODUÇÃO

No período da adolescência são percebidas diversas transformações nos jovens e adultos como, mudanças físicas, psíquicas, afetivas e sociais. Conhecida como, puberdade, essa fase provoca alterações hormonais e morfológicas que se impõem como uma emergência de desenvolvimento de suas novas capacidades de sentir, pensar e agir e, dessa forma, os adolescentes terão que enfrentar a necessidade de se redefinir em relação ao seu corpo, sua sexualidade, sua identidade psíquica e ao meio em que estão inseridos (BRITO, 2011).

Segundo Alves (2010), o grau de saúde mental dos indivíduos em geral não são iguais e ocorrem diversas variações de comportamento entre uma pessoa e outra, tudo pode variar de acordo com o momento, com as situações pelas quais as pessoas estão passando, pelas circunstâncias vividas. Ou seja, muitos adolescentes por não saberem lidar com essa fase de transição à vida adulta, acabam desenvolvendo altos níveis de estresse, inquietações, oscilações no humor, desinteresse, perda ou ganho de peso repentino, dificuldade de concentração na escola, faculdade ou trabalho, ansiedade e isolamento social, sintomas esses, que podem desencadear a depressão.

Segundo dados apresentados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), os transtornos depressivos afetam cerca de 300 milhões de pessoas em todo o mundo e na maioria dos casos ocorrem em indivíduos com idade entre 15 e 29 anos. Em 2019, cerca de 14% dos adolescentes do mundo viviam com algum transtorno mental (OMS, 2018).

Nesse mesmo período o suicídio foi responsável por mais de uma a cada 100 mortes e cerca de 58% dos suicídios ocorreram antes dos 50 anos de idade. Os transtornos mentais são as principais causas de incapacidade, causando graves condições e danos à saúde mental e física dos indivíduos (OMS, 2018).

Nesta última década os casos associados a jovens e adolescentes têm aumentado cada vez mais, isso vem causando mortes precoces, em média de 10 a 20 anos mais cedo do que a população em geral. Contribuindo para isso, nota-se as diversas desigualdades sociais e econômicas, emergências de saúde pública, guerra e crise climática, tudo isso está entre as ameaças estruturais globais à saúde mental. Neste período de pandemia, os dados obtidos pela OMS referentes a níveis de ansiedade e depressão aumentaram em 25% em todo o mundo. No Brasil, em torno

de 11,5 milhões de pessoas são afetadas por esse transtorno que pode ser diagnosticado em leve, moderado e grave (OMS, 2018).

Amaral (2018), afirma que a depressão pode ser definida como um distúrbio da área afetiva ou do humor com significativo impacto funcional em qualquer faixa etária. Mediante isso, vem sendo realizados alguns estudos com o intuito de identificar e ajudar indivíduos com sintomas de ansiedade e depressão, proporcionando a eles a volta do bem-estar, autoestima e o prazer pela vida, por meio da prática de exercícios e atividades físicas.

Um dos ambientes propícios para que esses jovens se sintam acolhidos é a escola onde passam grande parte do tempo. Dessa forma, a disciplina de educação física, sendo de suma importância no período escolar, pode auxiliar esses adolescentes no que diz respeito a estudarem temas e praticarem os variados conteúdos da cultura corporal de movimento, beneficiando-os com a prática das diferentes modalidades.

A educação física escolar dispõe de conteúdos que fazem parte da cultura corporal de movimento que são: os jogos e brincadeiras, os esportes, as atividades rítmicas e expressivas, as lutas e as ginásticas, conteúdos esses que, quando bem trabalhados em sua teoria e prática, nas aulas de educação física, podem complementar e ajudar o aluno na troca de experiências, beneficiando sua autoestima, sua criatividade e o gosto pela prática de atividades físicas para toda vida (SOARES *et al.*, 1992; DARIDO; RANGEL, 2015).

Com a prática de exercícios, atividades físicas, enfim, o indivíduo pode retardar os declínios funcionais orgânicos, obtendo por meio de uma vida ativa uma melhora considerável para a sua saúde mental. Isso ocorre devido a liberação dos hormônios denominados endorfinas que agem sobre o sistema nervoso, reduzindo o impacto do agente estressor ambiental prevenindo possíveis transtornos psicológicos (STELLA *et al.*, 2002).

Portanto, considera-se que com a prática de exercícios físicos variados há uma redução de sintomas que geram ansiedade extrema, muito comum nos dias de hoje entre os jovens, que posteriormente podem desencadear a depressão. Além da prática resultar em uma melhora significativa do condicionamento físico, o exercício físico melhora no desempenho cardiovascular, fortalece ossos e músculos, reduz estresse, melhora a disposição e estimula o convívio afetivo-social (DEBIEN; CANTANHEDE, 2010 *apud* CAMILO *et al.*, 2010).

Este estudo foi realizado com caráter qualitativo-descritivo, contendo principalmente informações descritivas de diversos autores que retratam assuntos pertinentes relacionados com o presente estudo. As etapas para a obtenção do estudo foram: a realização de um estudo bibliográfico com o objetivo de identificar quais os benefícios físicos e mentais que a prática do exercício físico traz ao indivíduo, possibilitando uma melhor qualidade de vida, combatendo assim os diversos sintomas depressivos.

O estudo foi realizado por meio de uma forma sistematizada em diversas bases de dados: *Scielo*, *Pubmed* e a biblioteca virtual Periódicos Capes; a busca foi feita nos idiomas: Português (Brasil) e Inglês, possibilitando a seleção de artigos com informações relevantes ao tema.

Contudo, este estudo teve como objetivo principal e geral, pesquisar quais os benefícios conquistados nas aulas de educação física como auxílio ao combate dos sintomas de ansiedade na adolescência, prevenindo a depressão. Como objetivos específicos, foram estudados:

- Trazer ao leitor o entendimento sobre ansiedade e formas de prevenir a depressão;
- Compreender possíveis fatores desencadeantes da ansiedade e depressão na adolescência;
- Refletir sobre o papel do professor de Educação Física no enfrentamento da ansiedade.

2 JUSTIFICATIVA

Justifica-se este estudo com o intuito de contribuir na formação de jovens/adultos saudáveis e no combate aos diversos sintomas comportamentais, como a ansiedade, baixa estima que, ao longo do tempo, podem se agravar e tornar-se desencadeadores da depressão durante a trajetória escolar e para toda a vida.

Ainda, mesmo sabendo que atualmente, uma grande maioria desses adolescentes possuem acesso à informações sobre muitos conteúdos, cabe a nós professores de educação física estarmos atentos às diversidades do mundo moderno e contribuirmos para a uma formação saudável e prazerosa para nossos alunos, mostrando, dessa forma, o quanto é importante a prática de atividades variadas, como os esportes, as danças, as ginásticas para a melhora da qualidade de vida e a prevenção de doenças físicas e mentais (MELO, 2009).

3 HISTORICIZANDO A EDUCAÇÃO FÍSICA

3.1 Avanço das aulas de Educação Física

Desde a criação da Educação física em todo o mundo nota-se que houve um avanço significativo tanto no modo de dar a aula propriamente dito, quanto no modelo que se é proposto para o andamento da disciplina em todo o período letivo. A princípio, a Educação Física surge com a ginástica, na forma militarista, onde eram os militares que davam as aulas e as mulheres eram separadas dos homens; e na forma higienista, era priorizada mais a saúde, só existiam as aulas práticas e ambos tinham em comum a exclusão dos doentes e incapazes, sendo a partir disso, criados três métodos: o Sueco, o Francês, e o Alemão, todos no século XIX (CASTRO, 1997).

O método Sueco foi criado para eliminar alguns vícios da sociedade como o alcoolismo, evitar doenças, assegurar a saúde e evitar os diversos vícios posturais, este foi o método mais indicado para as escolas brasileiras. Ainda segundo Castro (1997), outro método criado foi o Francês, discordando do método Sueco, teve como objetivo de formar o “homem completo”, desenvolvendo a força, agilidade e resistência de quem praticava, seus exercícios eram completamente explicados por enunciados científicos, comprovando a relação do exercício com a saúde dos praticantes.

Mesmo ainda na forma militarizada, consideravam válidos a ginástica civil e médica, este método voltou-se para a saúde da mulher e não só para a estética (uso de cintas, salto alto, porta-seios), foi criado também o Parkour militar, para ajudar os militares a se locomover com mais rapidez e agilidade nos campos de batalha, que serviu de inspiração para que em meados da década de 1980 fosse criado o atual Parkour (MAIA, 2017).

O método Alemão ou também chamado método Europeu se apresentou com cunho higienista e militarista e bastante técnico, com o objetivo de tornar homens e mulheres fortes, robustos e saudáveis, principalmente os homens, pois queriam fortalecer suas defesas durante a guerra. Esse método resultou na modalidade competitiva que desenvolveu a atual Ginástica Artística Rítmica, presente nas Olimpíadas (MAIA, 2017).

Atualmente, a Educação Física trabalha de forma ampla e inclusiva, com o intuito de gerar um desenvolvimento de quem faz a prática corporal. A Educação Física ganhou espaço e vem se desenvolvendo cada vez mais, sendo hoje, uma disciplina

indispensável da grade curricular do aluno, e isso por meio de diversas políticas públicas para que haja uma igualdade para se trabalhar nessa área, que contribui tanto para o crescimento e desenvolvimento humano e social de forma interdisciplinar, através de temas transversais, favorecendo o desenvolvimento da ética, cidadania e autonomia desde o princípio da aprendizagem (DE MELO, 2009).

3.2 Cultura corporal de movimento

Sendo definida por Edward Tylor (*apud* LARAIA, 2006) a cultura como uma complexa união de conhecimentos, crenças, arte, moral, leis, costumes ou qualquer outra capacidade ou hábitos que o homem adquire na sociedade em que vive.

Por meio da cultura corporal do movimento os conhecimentos supracitados podem ser entendidos como representações transformadas e desenvolvidas com o passar do tempo, por meio das diversas práticas corporais que são diretamente ligadas a realidade objetiva e com a necessidade de adaptação do indivíduo ao meio que está inserido.

A Educação Física deve ser compreendida como uma disciplina que intermédia, que introduz e que integra o aluno na cultura corporal do movimento, possibilitando e facilitando a produção de conhecimento ímpar, obtendo o desenvolvimento do corpo e da mente como um todo e ampliando valores fundamentais para o crescimento do indivíduo na sociedade (VASCONCELOS, 2013).

Conseqüentemente, contribui com o desenvolvimento do indivíduo nas demais disciplinas, uma vez que o aluno realiza e preconiza uma prática de atividades e exercícios físicos de formas saudáveis, que poderão contribuir consideravelmente para o progresso individual e coletivo, moral, social e cultural de toda a sociedade, respeito mútuo, confiança, criatividade e muitas outras características fundamentais para o desenvolvimento integral do indivíduo (STELLA *et al.*, 2002).

Tendo isso em vista, é necessário que os professores de educação física atuem de maneira reflexiva a respeito dessas questões culturais, criando planos de ensino inclusivos e participativos para que se possa alavancar a qualidade no ensino e na aprendizagem da educação física escolar, que em muitos momentos, buscava a seletividade do indivíduo em aptos ou inaptos de acordo com a diferenciação entre os que dominam ou não determinado gesto motor ou, ainda, por compatibilidade ou não com alguma modalidade esportiva específica.

Consequentemente, é essencial que os gestores escolares proporcionem os meios para que todos tenham ascensão ao conhecimento da cultura corporal como um agrupamento de informação necessário para o desenvolvimento e exercício da cidadania de forma democrática e para que todos os alunos participem com interesse, igualdade e equidade, por meio da Educação Física que é um instrumento importantíssimo para a formação e a inclusão social do educando, que permite trabalhar o esporte educacional com vistas ao exercício da cidadania através de todos os benéficos que o esporte traz aos seus praticantes e à sociedade como um todo.

3.3 A metodologia Saúde Renovada

A metodologia Saúde Renovada de acordo com o PSE (Programa Saúde na Escola) foi desenvolvida no Brasil por volta de 2013, buscando uma integração permanente entre a educação e a saúde, objetivando uma formação integral dos estudantes por meio da promoção, prevenção e atenção à saúde do indivíduo.

Segundo Darido (2005), os principais pontos a se destacar sobre a Saúde Renovada são, a busca para informar as pessoas sobre as diversas práticas corporais que podem contribuir significativamente para a qualidade de vida, mudanças nas atitudes cotidianas, promoção à prática sistematizada dentro e fora da sala de aula, busca pela inclusão, otimização da saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Outro aspecto característico dessa abordagem é que não se privilegiam as modalidades esportivas e jogos, e, sim, a inserção da cultura corporal nas aulas de educação física que farão com que o aluno assuma uma postura autônoma à otimização da saúde (DARIDO, 2005).

De acordo com Guedes (1997 *apud* BARROS *et al.*, 2009) a aptidão física está relacionada a componentes que ajudam na prevenção e tratamento de doenças degenerativas, como as cardiopatias, a obesidade e a hipertensão, que podem comprometer a prática de atividades físicas.

Dentre os fatores de risco citados, a inatividade física (sedentarismo), torna-se também preocupante e, possivelmente, a vivência escolar pode influenciar diretamente na vida ativa ou sedenta dos alunos, e por meio da metodologia saúde renovada, o professor pode proporcionar situações teóricas e práticas, utilizando-se dos exercícios físicos com o objetivo a melhora da manutenção da aptidão física de quem o pratica (BANDEIRA, 2014).

A abordagem metodológica, saúde renovada, em uma das suas propostas, assume o resgate e estímulo da aptidão física, da saúde, do bem-estar, da prática cotidiana de exercícios físicos e principalmente a constância após o período escolar. Há estudos que relatam sobre esta abordagem desde a década de 70, onde inúmeras pesquisas foram feitas com o intuito de aperfeiçoar o desempenho dos alunos nas diversas modalidades corporais a fim de proporcionar saúde e qualidade de vida (CAMILO *et al.*, 2010).

Bandeira (2014) traz que, na escola, um dos papéis do professor está em incentivar o aluno a ter prazer pelos exercícios praticados, adotando um estilo de vida saudável, proporcionando ao aluno compreender os benefícios da prática regular de exercícios e saber como manter a constância e regência sobre a sua saúde diária.

4 ANSIEDADE EM ADOLESCENTES EM IDADE ESCOLAR

4.1 Cuidando por meio das aulas de educação física

Atualmente, mediante as inúmeras tecnologias e avanço notório da ciência, percebe-se que os jovens e adultos, por muitas vezes, deixam de praticar algum exercício físico para se dedicar a alguma prática tecnológica. No entanto, esses indivíduos não observam que isso impede o desenvolvimento completo do seu corpo e, ainda, da sua mente.

Por meio das aulas de educação física, muitos alunos vêm melhorando sua qualidade de vida e evitando diversas doenças físicas e doenças mentais como a ansiedade. Essas aulas apresentam-se como de suma importância principalmente, na fase da infância e adolescência, devido ao desenvolvimento psicomotor dos alunos (ROHDEN, 2017).

Segundo Alves (2010), com a prática dos movimentos corporais nas aulas de educação física, apresentam-se pessoas com consideráveis mudanças na conduta, uma vez que, com a prática do exercício físico tende a contribuir para a diminuição dos sintomas de ansiedade e, com isso, a prevenção da depressão, assim como outras doenças.

Ainda, traz benefícios capazes de contribuir também em aspectos sociais, uma vez que as atividades em grupo geram também o contato com outras pessoas, colaborando para a reintegração de indivíduos antissociais em meio a sociedade (ARAÚJO, 2006).

4.2 Abordando o Ser Integral à expressão do corpo físico

Com todos os conteúdos inerentes à Educação Física, é imensurável a contribuição no desenvolvimento cognitivo e psicomotor dos alunos, havendo sempre a busca pela qualidade no ensino e aprendizado, integrando a mente e o corpo como um só; sem que se torne uma disciplina secundária em relação às outras (BRAGA, 2009).

Com a sua principal função, que é trabalhar com as diversas manifestações da cultura corporal, vêm-se proporcionando a esses indivíduos, atividades desenvolvidas pelos profissionais de educação física que resultam em uma consciência e reflexão sobre as práticas, o que seria apenas corporal torna-se conceitual, em função da

mobilização de recursos cognitivos. Pela linguagem do nosso corpo, o indivíduo diz muitas coisas aos outros, assim como eles têm muitas coisas a dizer para você. Nosso corpo é antes de tudo um centro de informações para nós mesmos (WEIL, 2017).

Segundo Vasconcelos (2013), a ligação entre cognição e motricidade (e afetividade) assume formas distintas durante o processo de desenvolvimento humano. Nos primeiros anos de vida, a aprendizagem de noções como lateralidade, estruturação de espaço-temporal, e outros, apresentam-se em uma íntima relação com o próprio desenvolvimento motor, de tal maneira que chega a ser difícil identificar os limites entre um e outro. Essa relação não desaparece, mas atribui-se outras qualidades com o passar da idade.

O avanço do desempenho cognitivo através de atividades como jogos e atividades lúdicas já se é evidente no meio escolar, além disso, a metodologia empregada pelos professores influencia bastante na compreensão dos alunos sobre os conteúdos trabalhados na aula (Vasconcelos, 2013).

A aula de Educação Física é um espaço excepcional para o desenvolvimento da inteligência, socialização, ética, moral, e etc.; isso se dá pelo fato de ser uma área que tem a possibilidade de trabalhar em todas as suas manifestações de uma forma prazerosa ao indivíduo (ARAÚJO, 2003).

Contudo, o corpo se torna um instrumento de materialização dos sentimentos e emoções, permitindo ao indivíduo uma maneira mais sucinta de expressar tudo o que sente através das práticas corporais. Sendo aplicado para o benefício das funções do cérebro (raciocínio lógico, concentração, análise, imaginação, síntese, etc.), e no desenvolvimento de competências cognitivas necessárias tanto à prática corporal como à prática social.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que, ao longo do estudo foi realizado reflexões sobre os inúmeros benefícios que a educação física traz aos indivíduos que praticam algum tipo de exercício ou atividade física. Se tornando evidente a contribuição das práticas corporais de movimento no desenvolvimento cognitivo, psicomotor e as demais áreas.

Permitindo assim, que em meio as aulas de educação física se tenham um cuidado a mais para com o aluno, pois isso, permite a prevenção de sintomas de ansiedade, posteriormente a depressão e também a prevenção de outras doenças como foi discorrido.

Por meio dos conteúdos transversais do conhecimento, ligando essa disciplina a outras, se atribui a qualidade no ensino-aprendizagem e a contínua evolução do aluno no meio escolar, atribuindo prazer às práticas dentro da escola, que com isso irão ter uma continuidade na prática fora do ambiente escolar também.

É importante salientar que o trabalho dos educadores visa a melhoria da qualidade de vida desde a infância. Dessa forma, é importante que as escolas busquem ações alternativas para que seus alunos possam praticar mais atividades físicas no âmbito escolar.

Com esses resultados benéficos ao aluno, os níveis de estresse, ansiedade, inquietações e outros irão reduzir e até mesmo desaparecer, permitindo que os jovens/adolescentes e adultos também tenham uma boa qualidade de vida, que é primordial para sua mente e o seu corpo.

6 CONCLUSÃO

A partir das leituras realizadas, conclui-se que as aulas de Educação Física, por meio das práticas corporais de movimento podem contribuir, notoriamente, para a manutenção e melhoria da saúde e da qualidade de vida dos indivíduos, permitindo uma vida mais saudável e, assim, especificamente, a prevenção de doenças físicas e mentais.

Dessa forma, percebe-se a importância da Educação Física inicialmente na escola, pois proporciona um cuidado na qualidade das aulas ministradas, orientando, mediando e procurando deixar evidente o desenvolvimento psicomotor, além do prazer pelas atividades e exercícios físicos praticados, que podem auxiliar fisiologicamente com benefícios físico orgânicos importantes para o bem estar geral.

Portanto, nas aulas de Educação Física por meio dos conteúdos e métodos de ensino, o professor procura estabelecer e trazer de volta a autoestima e uma melhor conduta corporal individual, que visa dar constância às práticas escolares, auxiliando no cuidado e na prevenção de sintomas de ansiedade desencadeantes de depressão.

REFERÊNCIAS

- ALLGAIER, A.; KRICK, K.; SARAVO, B.; SCHULTE-KORNE, G. The Depression Screener for Teenagers (DesTeen): A valid instrument for early detection of adolescent depression in mental health care. **Comprehensive Psychiatry**, Munique, v. 55, n. 5, p. 1303-1309, jul. 2014.
- ALVES, A. A. M.; RODRIGUES, N. F. R. Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, Porto, v. 28, n. 2, p. 127-131, 13 set. 2010.
- AMARAL, T. L. M.; AMARAL, C. D. A.; LIMA, N. S. D., HERCULANO, P. V.; PRADO, P. R. D.; MONTEIRO, G. T. R. Multimorbidade, depressão e qualidade de vida em idosos atendidos pela Estratégia de Saúde da Família em Senador Guimard, Acre, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 23, p. 3077-3084, 2018.
- ARAÚJO, D.S.M.S.; ARAÚJO, C.G.S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 6, n. 5, p. 194-203, out. 2000.
- ARAÚJO, K. T. **Jogo, inteligência e pensamento: a construção de conhecimentos para além do ensino da Educação Física**. 2003. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2003.
- ARAÚJO, S. R. C.; LEITE, J. R.; MELLO, M.T. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 164-171, 2007.
- BANDEIRA, A. P. R. M. et al. A abordagem pedagógica saúde renovada nas aulas de Educação Física escolar. **Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 19, n. 196, 2014.
- BENEDETTI, T. B.; BORGES, L. J.; PETROSKI, E. L.; GONÇALVES, L.H.T.; Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n. 2, p. 302-307, 2008.
- BRAGA, F.C.C. et al. Educação Física escolar: elementos que devem ser lembrados na elaboração e planejamento das aulas. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, Nº 128, 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd128/educacao-fisica-escolar-elementos-que-devem-ser-lembrados.htm>. Acesso em: 25 ago 2021.
- BRITO, I. Ansiedade e depressão na adolescência. **Revista portuguesa de clínica geral**, Lisboa, v. 27, n. 2, p. 208-214, 2011.
- CAMILO, F.C.; PITOMBEIRA, L. P.; DEBIEN, J. B. P.; CANTANHEDE, A. L. I. Abordagens pedagógicas da Educação Física: um estudo na educação infantil de Belo Horizonte. **EFDeportes.com**, Revista Digital, Buenos Aires, n. 146, 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd146/abordagens-pedagogicas-da-educacao-fisica.htm>. Acesso em: 29 mar. 2020.

CASTRO, Celso. *In corpore sano: os militares e a introdução da educação física no Brasil*. **Antropolítica**, Niterói, RJ, n. 2, p. 61-78, jan./jun. 1997.

DARIDO, S. C. Os conteúdos da educação física na escola. *In*: DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. (coords.). **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. p. 64-79

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. (coords.). **Educação Física na Escola: implicações para a prática pedagógica**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

DEBIAN, J. B. P.; CANTANHEDE, A. L. I. Educação Física: do higienismo à reflexão crítica. **EFDeportes.com**, Revista Digital, Buenos Aires, n. 144, 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd144/educacao-fisica-do-higienismo-a-reflexao-critica.htm>. Acesso em: 16 mar. 2020.

KAZDIN, A. E.; MARCIANO, P. L. Childhood and adolescent depression. *In*: MASH, E.; BARKLEY, R. (Orgs.). **Treatment of childhood disorders**. New York: The Guilford Press, 1998. p.192-205.

LARAIA, R. de B. **Cultura: um conceito antropológico**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2006. 117 p.

MAIA, H. P. M.; PEREIRA, R. L. **Treinamento físico militar: proposta de inclusão dos métodos do Parkour no treinamento físico militar**. 2017. 65 f. Monografia (Graduação em Formação de Oficiais Bombeiro Militar) - Universidade Estadual do Maranhão, São Luís, 2017.

MELO, C. F.; MENEZES C.; M. R. Os Conteúdos da Cultura Corporal do Movimento Ministrados nas Aulas de Educação Física Escolar. **Revista Cocar**, Belém, v. 3, n. 5, p. 77-86, 2009.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Depressão**. [Washington, D.C.]: OPAS, [2020]. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativadepressao&Itemid=1095#:~:text=A%20depress%C3%A3o%20%C3%A9%20um%20transtorno%20comum%20em%20todo%20o%20mundo,aos%20desafios%20da%20vida%20cotidiana. Acesso em: 16 mar. 2020.

PERITO, M. E. S.; FORTUNATO, J. J. Marcadores Biológicos da Depressão. **Revista Neurociências**, São Paulo, v. 20, n. 4, p. 597-603, 2012.

ROHDEN, Rafael *et al.* Uso das tecnologias nas aulas de Educação Física Escolar. **Revista Educação pública**, Rio de Janeiro, 10 jan. 2017.

RONDINELLI, P. "Parkour". *In*: BRASIL Escola. [São Paulo]: Uol, 2022. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/parkour.htm>. Acesso em: 04 nov 2021.

RUBLE, A. E. *et al.* Depression knowledge in high school students: Effectiveness of the adolescent depression awareness program. **Journal of Affective Disorders**, Baltimore, v. 150, p. 1025-1030, 2013.

SADLER, L. S. Depression in adolescents. Context, manifestations, and clinical management. **Nursing Clinical North American**, Connecticut, v. 26, n. 3, p. 559-572, 1991.

SOARES, C. L. *et al.* **Metodologia do Ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992. (Coleção Magistério 2º grau. Série formação do professor).

STELLA, F. *et al.* Depressão no idoso: Diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. **Motriz**, Rio Claro, v. 8, n. 3, p. 91-98, 2002.

VASCONCELOS, J. Implicações da Educação Física no desenvolvimento cognitivo: uma revisão. **EFDeportes.com**, Revista Digital, Buenos Aires, n. 179, abril de 2013. <https://efdeportes.com/efd179/educacao-fisica-no-desenvolvimento-cognitivo.htm>
Acesso em: 12 abr. 2021.

VEDOY, I. B.; ANDERSSSEN, S. A.; TJOMSLAND, H. E.; SKULLBERG, K. R.; THURSTON, M. Physical activity, mental health and academic achievement: A cross-sectional study of Norwegian adolescents. **Mental Health and Physical Activity**, Oslo, v. 18, p. 100-322, mar. 2020.

WEIL, P.; TOMPAKOW, R. **O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não-verbal**. São Paulo: Vozes, 2017.