



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

MARIA CLARA DE VASCONCELOS

**PRÁTICAS EDUCATIVAS DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA
CONTRIBUIÇÃO PARA A SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES EM IDADE
ESCOLAR: CONTRIBUTOS À UMA ANÁLISE DO ESTADO DA ARTE**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2022

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

MARIA CLARA DE VASCONCELOS

**PRÁTICAS EDUCATIVAS DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E SUA
CONTRIBUIÇÃO PARA A SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES EM IDADE
ESCOLAR: CONTRIBUTOS À UMA ANÁLISE DO ESTADO DA ARTE**

Trabalho de Conclusão de Curso 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.

Orientadora: Magna Sales Barreto.

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2022

Catálogo na Fonte
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecário Ana Ligia F. dos Santos, CRB-4/2005

V331p Vasconcelos, Maria Clara de.

Práticas educativas do professor de educação física e sua contribuição para a saúde mental dos adolescentes em idade escolar: contributos à uma análise do estado da arte/ Maria Clara de Vasconcelos. - Vitória de Santo Antão, 2022.

22 f.; il.

Orientadora: Magna Sales Barreto.

TCC (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Licenciatura em Educação Física, 2022.

Inclui referências.

1. Educação Física Escolar. 2. Saúde Mental. 3. Exercício Físico. 4. Adolescente. I. Barreto, Magna Sales (Orientadora). II. Título.

796.0835 CDD (23. ed.)

BIBCAV/UFPE - 094/2022

MARIA CLARA DE VASCONCELOS

**PRÁTICAS EDUCATIVAS DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA A SAÚDE MENTAL DOS
ADOLESCENTES EM IDADE ESCOLAR: CONTRIBUTOS À UMA
ANÁLISE DO ESTADO DA ARTE.**

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

Aprovado em: 18/05/2022.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Magna Sales Barreto (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco - CAV

Prof. Dr. Luciano Machado Ferreira Tenório de Oliveira
(Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco - CAV

Prof^a. Esp. Isabelly Carolini de Vasconcelos Morais
(Examinadora Externa)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que por sua infinita sabedoria criou diversas situações em minha vida que me fizeram chegar até aqui. Obrigado meu Deus, pois hoje tudo faz sentido.

Agradeço a minha família, por acreditar em meus sonhos, por todo incentivo e por todas as orações. Em especial minha mãe, Isabel a qual sempre esteve ao meu lado. Obrigado, mãe eu te amo!

Agradeço a todos os colegas de curso que trilharam esse caminho ao meu lado. Em especial, meus amigos Andreza Suênia, Taysla Albuquerque e Pablo Bezerra, meus parceiros de todas as horas e perrengues até aqui. Amo Vocês!

Agradeço a minha orientadora, Prof.^a Dr.^a Magna Sales Barreto, por me auxiliar durante toda construção deste trabalho, por toda paciência e cuidado. Prof.^a. Levarei a senhora para sempre em meu coração.

Agradeço aos meus amigos que deram suporte emocional e acreditaram em mim durante todo esse processo.

Agradeço a todos meus professores da Universidade Federal de Pernambuco do Centro Acadêmico de Vitória. Obrigado por me guiarem em minha formação!

“...há tempo para todo propósito debaixo do céu.”

Eclesiastes 3:1

RESUMO

Na atualidade muito se fala de Saúde Mental e seus respectivos aspectos. Sabe-se que grandes parcelas dos jovens escolares demonstram comportamentos que denunciam um desequilíbrio a respeito de Saúde Mental. O objetivo do presente trabalho foi analisar como os estudos publicados exploram as práticas educativas do professor de Educação Física e sua contribuição para a Saúde Mental dos educandos. O presente estudo, se vale de levantamento bibliográfico sob uma perspectiva de pesquisas do tipo estado da arte. Conclui-se que o debate envolvendo o trabalho do professor de Educação Física e Saúde Mental dentro das escolas é escasso e que através da Educação Física Escolar, é possível trazer benefícios a Saúde Mental dos jovens e adolescentes.

Palavras-Chaves: saúde mental; educação física; atividade física; exercício físico.

ABSTRACT

Currently, there is a lot of talk about Mental Health and its respective aspects. It is known that large portions of young schoolchildren demonstrate behaviors that denounce an imbalance regarding Mental Health. It is likely that the debate involving the work of the Physical Education and Mental Health teacher within the school is scarce or perhaps in some realities it does not exist. Our objective is to analyze how the published studies explore the educational practices of the Physical Education teacher and their contribution to the Mental Health of the students. The present study uses a bibliographic survey from a state-of-the-art research perspective. It is concluded that through School Physical Education, it is possible to bring benefits to the Mental Health of young people and adolescents.

Keywords: mental health; physical education; physical activity; physical exercise.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Teóricos mais evidenciados entre os artigos	25
---	----

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Apresentação dos estudos levantados	23
Quadro 2 - Aspectos melhorados na Saúde Mental com as práticas de Educação Física.....	27
Quadro 3 - Estratégias adotadas.....	31

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
2 OBJETIVOS.....	16
2.1 <i>Objetivo Geral</i>	16
2.2 <i>Objetivos Específicos</i>	16
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	17
3.1 <i>A Prática do Exercício Físico e Saúde Mental</i>	17
3.2 <i>Diálogo a respeito de Saúde Mental nos cursos de Educação Física.....</i>	18
3.3 <i>Conscientização de Saúde Mental e estratégias didáticas dentro das escolas...</i>	19
4 METODOLOGIA	21
5 ANÁLISE DE CONTEÚDO	23
5.1 <i>Teóricos mais evidenciados entre os artigos que discutem a relação de Educação Física e Saúde Mental.....</i>	25
5.2 <i>Contribuições elencadas nos estudos a respeito de Educação Física e Saúde Mental.....</i>	27
5.3 <i>Estratégias didáticas que contribuem para atuação do professor de Educação Física.....</i>	30
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	33
REFERÊNCIAS.....	35

1 INTRODUÇÃO

A Saúde Mental pode ser entendida de diversas maneiras tendo em vista que o conceito de saúde é bastante amplo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) a Saúde Mental é compreendida como a capacidade do indivíduo lidar com as adversidades existentes e a partir disto desenvolver habilidades de resolução de dilemas e paradigmas construídos socialmente e ainda assim, se manter o bem-estar pessoal e contribuir para sua comunidade.

Assim sendo, quando nos debruçamos nos estudos para a Saúde Mental na adolescência, a qual é compreendida dos 10 aos 19 anos conforme definição da OMS¹ (2020), o jovem está em formação tanto de seus aspectos físicos, fisiológicos, psicológicos como sociais. É nesta fase que os alunos estão em idade escolar, saindo do ensino fundamental para o ensino médio. Onde o mesmo encontra-se em constante contato com o mundo exterior, o qual está fora do conforto e apoio familiar. Podendo sentir-se vulnerável e fragilizado encontrando-se em conflitos internos como aceitação social, autodepreciação, preocupação com o amanhã, pressão com os estudos e vestibular, tais sintomas são marcadores de um possível transtorno de ansiedade (BVS, 2011), típico para este público, tendo em vista que o indivíduo vivencia o processo da adolescência o qual é acompanhado por a puberdade período de constantes mudanças.

O que excede a normalidade é quando esses conflitos saem do controle do púbere e o mesmo não consegue lidar com certas situações de modo que interfiram em seu cotidiano podendo caracterizar ou provocar algum transtorno psicológico.

Segundo o Programa de Avaliação Internacional de Estudantes (PISA, 2015) os estudantes brasileiros estão entre os quais apresentam maior índice de estresse em relação aos estudos, demonstrando sintomas e comportamentos

¹ Conforme o estatuto da criança e do adolescente essa fase da adolescência é determinada a partir dos 12 anos.

que denunciam o desequilíbrio da Saúde Mental, considerando-se ansiedade a qual pode afetar a concentração, atenção, criatividade, lógica dos mesmos.

De acordo com Casaux e Garcés, (2017) a prática da atividade física e exercício físico tem um impacto positivo para atenuar os sintomas de transtornos mentais como ansiedade, depressão, estresse e isolamento social. Melhora o humor, autoestima, percepção de bem-estar, além de favorecer o crescimento e desenvolvimento do adolescente.

Uma grande parcela deste público não conhece os benefícios que a prática de atividade física e exercício físico promove à Saúde Mental. Como a Educação Física escolar é o contato primário que este público tem com essas práticas que envolvem este âmbito, especula-se que a falta de conhecimento por parte desses jovens que a prática de atividade física e exercício físico trazem diversos benefícios à Saúde Mental, deva-se pela ineficiência dos professores de Educação Física trabalhar temas voltados para esta temática na sala de aula.

Como consequência disto, o alunato acaba desenvolvendo uma resistência à participação nas aulas, pois acabam ficando indispostos, estressados e reclusos interferindo fortemente na docência da Educação Física partindo do pressuposto que seu ensino em parte é aplicado de forma prática e em quadra.

Se voltarmos nosso olhar como educadores para essa problemática fica evidente que em larga escala esses fatores podem e têm causado uma interferência no processo de aprendizagem, a qual também está envolto a Educação Física.

Todavia, o corpo docente deve estar preparado para lidar com tais situações. Uma forma que o professor de Educação Física pode buscar para contornar esse revés é adotar estratégias que venham conscientizar os alunos da importância da prática de atividade física e exercício físico para a promoção de saúde dentro e fora das escolas. Deste modo, o objetivo do nosso trabalho é analisar como os estudos publicados que exploram as práticas educativas do professor de Educação Física e sua contribuição para a Saúde Mental dos educandos.

A importância de um trabalho voltado para o tema que temos proposto se justifica por vários motivos, dentre eles apresentamos alguns. Conforme uma breve pesquisa exploratória, pode-se constatar o quanto ainda há por investigar e esclarecer acerca da atuação do profissional de Educação Física a respeito da Saúde Mental. Conforme Silva *et al.*, (2014), há muita carência desta temática no componente curricular dos cursos de Educação Física. O que implica na atuação do profissional. Além disto, estudos voltados para a Educação Física e Saúde Mental dentro das escolas ainda são escassos, evidenciando-se a necessidade de pesquisas científicas voltadas para esta problemática.

Outro motivo que nos fez ver da importância de tratar de um tema como este é que na contemporaneidade há uma crescente massa de estudantes em idade escolar apresentando sintomas e comportamentos que denunciam o desequilíbrio da Saúde Mental denunciando possíveis transtornos de ansiedade e depressão, de maneira que venha afetar aspectos como concentração, atenção, criatividade, lógica dentre outros abordados neste estudo.

É provável no contexto contemporâneo que o debate envolvendo o trabalho do professor de Educação Física e Saúde Mental dentro da escola seja escasso ou talvez em algumas realidades não exista. Isso se dá ao fato de que grande parte dos educadores priorizam apenas o movimento físico e as práticas esportivas, deixando de lado a promoção de saúde por completo. Contudo, pensamos que há uma parcela de professores na área de Educação Física no contexto escolar que em suas aulas abordam para além do eixo do movimento instigando seus alunos a prática de atividades físicas e exercícios físicos que beneficiem a Saúde Mental.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Analisar como os estudos publicados exploram as práticas educativas do professor de Educação Física e sua contribuição para a Saúde Mental dos educandos.

2.2 Objetivos Específicos

- Identificar os referenciais teóricos mais evidenciados entre os estudos que discutam a relação da Educação Física e Saúde Mental;
- Identificar o que os estudos apontam a respeito da Educação Física Escolar e suas contribuições para os aspectos mentais dos adolescentes, como: Emocional, social e bem-estar;
- Identificar as estratégias didáticas apontadas pelos estudos que possam contribuir para atuação do professor de Educação Física.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 A Prática de Atividade Física, Exercício Físico e Saúde Mental

Segundo o de Manual de Diagnóstico e Estatística (DSM-IV - AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION – APA, 2014), a Ansiedade é caracterizada por um sentimento excessivo de medo e anseio do amanhã manifestando-se em ações comportamentais extremistas, na qual se diferencia em classes, tornando-se um transtorno quando impossibilita a realizações de tarefas ou compromissos do indivíduo.

[...] A ansiedade estimula o indivíduo a entrar em ação, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo reações. Os transtornos de ansiedade são doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida. Pode-se sentir ansioso a maior parte do tempo sem nenhuma razão aparente; pode-se ter ansiedade às vezes, mas tão intensamente que a pessoa se sentirá imobilizada (BVS, 2011).

De acordo com (PISA, 2015) 80% dos estudantes brasileiros na faixa etária dos 15 anos afirmam sentir-se ansiosos e estressados no que se diz respeito a seus deveres escolares. Oliveira, Scivoletto e Cunha (2010) dizem que o estresse pode afetar diretamente o corpo através da estimulação do sistema nervoso autonômico do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal, junto com o cortisol e Adrenalina, que muda o estado natural e causa ansiedade.

Campos *et al.*, (2019) argumenta que as drogas psicotrópicas tem sido usadas cada vez mais cedo como tratamento de transtornos mentais como a ansiedade e depressão nos jovens e adolescentes. Esses fármacos, atuam no sistema nevoso central-SNC provocando mudança de humor, comportamento e cognição. “[...] Os dois componentes principais do tratamento dos Transtornos de Ansiedade são o emprego de medicamentos em médio e longo prazo e/ou a psicoterapia cognitivo-comportamental.” (ABP, 2008).

O autor ressalta, que do mesmo modo que as drogas psicotrópicas o exercício físico e atividade física também pode ser usado no tratamento de alguns transtornos mentais. Pois, atuam no cérebro de maneira que venham melhorar as funções cerebrais, aprendizado e memória. Trazem a sensação de

satisfação, euforia e bem-estar. Além de melhorar no cérebro atividades neurotróficas do hipocampo, vascularização e neurogênese.

Casaux e Garcés, (2017), corroboram com Campos *et al.*, (2019), conforme os autores, ao final de uma sessão de exercício físico é provocado uma maior percepção de bem-estar devido a liberação de endorfinas, causando uma sensação de alegria estimulando o indivíduo a uma prática de exercícios físicos constate de modo que venha trazer um impacto positivo sobre transtornos mentais a ansiedade e depressão, assim, melhorando o sono implicando em uma maior qualidade de vida.

3.2 Diálogo a Respeito de Saúde Mental nos Cursos de Educação Física

A discussão sobre Saúde Mental dentro dos cursos de graduação de Educação Física tem sido escassa, o que posteriormente implicará na atuação do profissional de Educação Física. Pois há um déficit na formação desse profissional. Isso ocorre devido à grande demanda de cursos existentes de Educação Física em território nacional no final dos anos 90, o que levou a diversas reformulações nas grades curriculares deixando lacunas em relação a promoção de saúde dentro das instituições, negligenciando então a atuação do profissional na temática abordada (SILVA *et al.*, 2014).

Segundo o autor, para sanar a lacuna existente dentro do presente tema, deve-se introduzir este debate dentro dos cursos de graduação de Educação Física atribuindo-se a interdisciplinaridade ofertando disciplinas que tratem do tema sendo elas obrigatórias ou eletivas e através dos projetos de ensino, pesquisa e extensão por exemplo. Buscando sanar o déficit no componente curricular a Universidade de Pernambuco-UPE, incrementou a sua grade curricular a disciplina “Atividade Física e Saúde Mental”, proporcionando os discentes um maior contato e vivências durante a graduação permitindo uma abrangência desta problemática em sua formação inicial.

Roble *et al.*, (2012), reforça que o diálogo entre Educação Física e Saúde Mental dentro das instituições de ensino superior, precisa ser reforçado. Tendo em vista que a promoção de saúde integralizada na atenção primária

está ligada a atuação do profissional de Educação Física e intrínseca a Saúde Mental. O autor ressalta, que apesar de existir um diálogo nos cursos de graduação em Educação Física a respeito de Saúde Mental, sua relação está voltada a prática de atividades físicas e exercícios físicos.

tratar de um tema como este de forma mais abrangente dentro dos cursos de formação se fez extremamente necessário, tendo em vista que a todo momento o profissional de Educação Física estará lidando com indivíduos sujeitos a sentimentos e emoções, onde de forma indireta sua atuação pode trazer contribuições a vida deste.

3.3 Conscientização da Saúde Mental e Estratégias Didáticas Dentro das Escolas

O conhecimento que os pubescentes têm a respeito das práticas de exercício físico e atividade física para a Saúde Mental é um fator determinante para levá-los a serem mais ativos fisicamente. Sabe-se que a adolescência é um período de maturação e experimentação, onde o cérebro busca estímulos no qual a resposta haja uma compensação. Este período de maturação e de constantes mudanças coincide com o Ensino Médio, momento em que grandes expectativas são vivenciadas podendo levar os jovens a desenvolverem transtornos como ansiedade e distúrbio do sono, além do medo e insegurança devido a estarem lidando com situações estressoras como provas escolares e o pré-vestibular (CAMPOS *et al.*, 2019).

De acordo com o autor, quando os jovens escolares adquirem o conhecimento dos benefícios que as práticas de atividade física e exercício físico provocam sob a Saúde Mental, estes são estimulados a praticarem alguma modalidade de atividade física ou exercício físico regularmente. Tendo em vista, que seus corpos serão recompensados e assim proporcionando uma maior qualidade de vida.

Campos *et al.*, (2019), argumenta que direcionar as pesquisas a respeito do referido tema para o âmbito escolar, são de extrema importância. Pois desperta o olhar do interesse público, percebeu-se que isto é um indicio de que há uma necessidade de formulação e implementação de novas políticas públicas na atenção primária a saúde e dentro do contexto escolar.

Libâneo (2006) diz, que a didática se dá através de conjuntos de saberes e ações educativas tendo por fim uma finalidade educacional e social. No qual, esse processo recorre a diversas ciências onde se constrói a didática. Assim, o ensino, se realiza por meio de uma série de práticas educativas que vai desde uma roda de conversa a debates, palestras até uma aula de voleibol e basquetebol, de modo no qual declinando-se para Educação Física.

[...] Com efeito, a atividade principal do profissional do magistério é o ensino, que consiste em dirigir, organizar, orientar e estimular a aprendizagem escolar dos alunos. É em função da condução do processo de ensinar, de suas finalidades, modos e condições, que se mobilizam os conhecimentos pedagógicos gerais e específicos (LIBÂNEO, 2006, p. 16).

Partindo deste pressuposto, se faz necessário que o professor de Educação Física promova estratégias didáticas das quais se valham destas práticas educativas no contexto que envolve o aluno, incentivando-o a busca para o equilíbrio entre o corpo e a mente.

4 METODOLOGIA

No sentido de desenvolver nosso estudo, recorreremos as pesquisas de cunho qualitativo, as quais segundo Santos (2009), envolve levantamento bibliográfico e documental, roteiros de entrevistas, listas de observação, compilação de terminologia e guias de formato, textos narrativos, meios audiovisuais, fichamento bibliográficos e de literatura. Assim, foi feito um levantamento bibliográfico da literatura dos últimos 5 anos buscando o que há de recente dentro da temática abordada do estudo. Elencamos como aporte metodológico as pesquisas do tipo estado da arte, a qual de acordo com Ferreira (2002), Tem como objetivo analisar e fazer um mapeamento da literatura existente de uma determinada área de conhecimento buscando identificar as lacunas existentes e o que se produz.

A priori criou-se categorias analíticas para observação e interpretação de dados e relevância dos respectivos achados. Nas quais observou-se região de estudo, objetivo da pesquisa, resultados e discursão, público alvo, título e ano de publicação.

Utilizou-se como base de dados para nossa pesquisa: Scielo, Periódicos Capes, Education Resources Information Center-ERIC, Revista Virtual em Saúde-BVS, Organização Mundial em Saúde-OMS, Como direcionamento de pesquisa empregou-se os seguintes descritores: School Physical Education, Physical Education Tcheachers, Mental Health, Hig School e Heath Education.

- **Crítérios de Inclusão:** Estudos publicados nos últimos 05 anos; Idiomas português, inglês e espanhol; Artigos relacionados a Educação Física Escolar no Ensino Médio; Estudos referentes a Educação Física e Saúde Mental e pesquisas abordando o tema em Educação Física e Saúde.
- **Crítérios de Exclusão:** Estudos com mais de 05 anos de publicação; Artigos duplicados com títulos e anos de publicação diferentes; estudos fora da faixa etária estabelecida pelo pesquisador e estudos que fugiram da temática escolhida.

Desse modo, procedeu-se com a pesquisa no sentido de estabelecer um estudo do tipo estado da arte buscando interpretá-lo à luz da análise de conteúdo de Bardin (2011). Todos os gastos necessários para a execução deste projeto foram custeados pelo pesquisador.

5 ANÁLISE DE CONTEÚDO

Prosseguindo nossas buscas, foram encontrados em torno de cinco mil artigos sendo pré-eliminados aqueles que fugissem do tema escolhido. Seguindo os critérios de exclusão e inclusão foram selecionados 25 artigos dos quais utilizaram-se apenas 06, pois foram os que mais se aproximaram dos nossos objetivos. Procedemos à análise material, organizando e categorizando buscando compreender o que a literatura aborda a respeito das práticas educativas do professor de Educação Física, que contribuem para a Saúde Mental dos jovens e adolescentes em idade escolar.

Assim os distribuímos em quadros a partir de determinadas categorizações. Vale também destacar que as informações contidas no quadro abaixo em conjunto sintetizam a fase de pré análise deste trabalho de conclusão de curso apresentando os estudos encontrados.

Quadro 1 – Apresentação dos estudos escolhidos

TÍTULO	AUTOR/ANO	OBJETO DO ESTUDO	FONTE DE PUBLICAÇÃO
Correlação entre comportamentos de risco à saúde, ansiedade e depressão em adolescentes	CHAPLA <i>et al.</i> , 2017	Comportamentos de risco à saúde, ansiedade e depressão em adolescentes	Wiley Oline Library
Physical inactivity during leisure and school time is associated with the presence of common mental disorders in adolescence	FERREIRA <i>et al.</i> , 2020	Associação da inatividade física no lazer e na escola com os transtornos mentais comuns durante a adolescência	Revista de Saúde Pública
Educator perspectives on mental health resources and practices in their school	ORMISTON <i>et al.</i> , 2021	As práticas dos educadores a respeito da Saúde Mental em sua escola.	Caderno de Educação Física e Esporte

'Even if you don't care...you do care after all': 'Othering' and dolescen in Norway	ROSET <i>et al.</i> , 2020	A percepção dos jovens a respeito dos julgamentos nas aulas de Educação Física.	European Physical Education Review
Developing dole people's mental health awareness through dolescen and sport: Insights from the Tackling the Blues programme	HAYCOCK <i>et al.</i> , 2020	Educação em esporte associado a Saúde Mental dos adolescentes	European Physical Education Review
School dolesce activity and mental health in school-aged Brazilian dolescentes: a systematic review	SOLIDADE <i>et al.</i> , 2021	A relação de atividade física e Saúde Mental de adolescentes escolarizados do Brasil.	Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano

Fonte: A autora (2022).

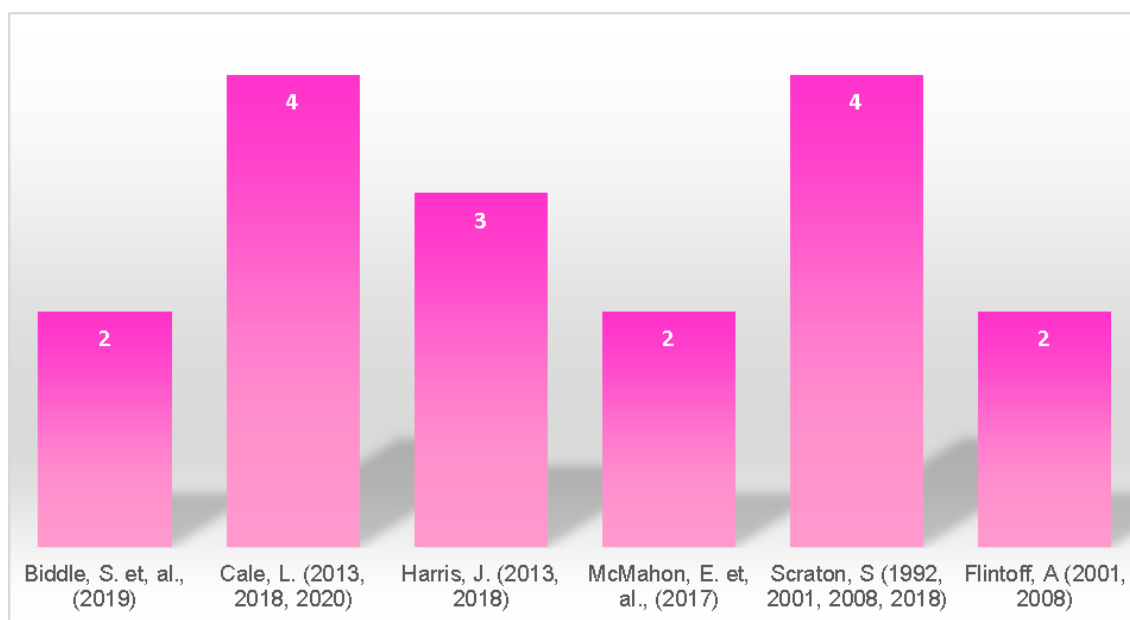
Percebe-se a partir do quadro exposto que entre os objetos de estudos destaca-se fatores de risco tais como ansiedade e depressão, e transtornos mentais e relação com a pouca frequência ou inatividade da educação física no âmbito de unidades de ensino. Cabe ressaltar que mediante ao período de pandêmico que forçou o isolamento social vivenciado na atualidade em um outro levantamento iniciado a partir do presente momento poderemos encontrar muito mais estudos relacionado aos objetos de estudo destacados.

Assim, cabe apresentar as análises a seguir quanto as categorias teóricas analíticas definidas a priori estabelecemos as seguintes: Análise dos teóricos mais evidenciados nos estudos, as Contribuições elencadas dos estudos a respeito da Educação Física para Saúde Mental dos adolescentes e Estratégias didáticas apresentadas nos estudos relacionadas a temática da suade mental que contribuem para atuação do professor de Educação Física.

5.1 Teóricos mais evidenciados entre os artigos que discutem a relação entre Educação Física e Saúde Mental

Os estudos analisados nos evidenciaram um grande aporte teórico, nos quais se valeram para fundamentação e contextualização de seus artigos. Teóricos estes, que dialogam sobre a relação da Educação Física e Saúde Mental. Assim, prosseguimos para com nossa análise com o intuito de reconhecer os teóricos que foram mais citados e a relevância que suas obras tiveram sobre os estudos levantados.

Gráfico 1- Teóricos mais evidenciados entre os artigos



Fonte: A autora (2022).

Biddle *et al.*, (2019), foi evidenciado em dois dos seis artigos levantados para nossa análise, assim como McMahon *et al.*, (2017). Dentre os artigos analisados por nossa pesquisa, estes pesquisadores foram utilizados como aporte teórico, com maior incidência.

Biddle *et al.*, (2019), com sua obra “Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality”, direciona aos pesquisadores que há a necessidade de se ampliar o campo de pesquisa em relação a atividade física e Saúde Mental dos jovens,

do mesmo modo para criação e implementação de políticas de atividade física envolvendo esse público.

McMahon *et al.* (2017) fazem uma discussão sobre os impactos que a atividade física e participação dos jovens nos esportes têm sob os transtornos mentais como ansiedade e depressão, e a percepção de bem-estar dos mesmos. Sua obra tem como título “Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being”.

Em ambos os artigos, os teóricos trouxeram uma contribuição para se entender a correlação entre atividade física, esportes e Saúde Mental dos adolescentes.

Também nos despertou curiosidade a respeito dos teóricos que foram citados no mesmo artigo, por mais de uma obra publicada. Destacando-se Cale (2013, 2018, 2020), citada por 04 obras, nas quais desta 04, Harris (2013, 2018) se apresenta em três, sendo uma como autor principal. Estes teóricos contribuíram no apontado para a importância da Educação Física, fazendo uma contextualização onde se engloba saúde, esporte e sociedade, voltando-se para percepção dos jovens e adolescentes.

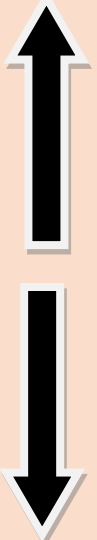
Scruton (1992, 2001, 2008, 2018), juntamente com Flintoff (2001, 2008) direcionam para os pesquisadores a importância de se discutir gênero dentro da Educação Física. Provocando o questionamento dos pesquisadores, a respeito do papel do gênero feminino na Educação Física, como se situam nas práticas esportivas, como são vistas o que sente a respeito de envolver-se neste âmbito, contextualizado também em sociedade. Uma de suas obras tem, “Stepping into active leisure? Young women’s perceptions of active lifestyles and their experiences of school physical education”.

Um levantamento dos autores com maior número de aparições nos artigos é de suma relevância para as pesquisas do tipo estado da arte. Tendo em vista, que seu objetivo é mapear, discutir e refletir sobre a produção de conhecimento em um determinado domínio, para que não sejam apenas coleta de informações.

5.2 Contribuições elencadas dos estudos a respeito da Educação Física para Saúde Mental dos adolescentes

Seguindo nossa análise de conteúdo, apresentamos no quadro abaixo os aspectos emocionais que são afetados pela prática de atividade física dentro das aulas de Educação Física.

Quadro 2 - Aspectos melhorados na Saúde Mental com as práticas de Educação Física

	Humor
	Bem-estar
	Autoestima
	Autoimagem
	Socialização
	Redução da Raiva
	Redução do Estresse
	Redução da ansiedade
	Redução de pensamentos depressivos

Fonte: A autora (2022).

Os estudos analisados evidenciaram que alunos que são participativos nas aulas práticas de Educação Física têm uma melhor percepção de saúde ao que diz respeito os aspectos mentais. Sentimentos de solidão, estresse e insatisfação corporal, comportamentos agressivos, distanciamento social e suporte social são positivamente impactados pela participação das práticas corporais nas aulas de Educação Física. Quando se diz respeito ao gênero, esses sentimentos precursores são mais evidenciados por meninas (SOLIDADE *et al.*, 2021).

Segundo Ferreira *et al.* (2020), estudos demonstram que participar das aulas de Educação Física e de equipes esportivas reduzem as chances de desenvolver transtornos como depressão e ansiedade. As práticas esportivas em equipe praticadas no âmbito escolar como futebol, handebol, basquete,

voleibol e lutas pode prevenir problemas a Saúde Mental não só na adolescência, mas também na vida adulta. Tendo em vista que as práticas esportivas se trabalham em equipe, assim proporcionando maior interação social o que leva a criar-se laços e aceitação entre os meios, além de melhorar o humor, aumentar os níveis de serotonina e reduzir os níveis de cortisol sérico.

Ferreira *et al.*, (2020) fala também que, a atividade física fora do âmbito escolar pode provoca sensação de bem-estar independente da modalidade e frequência. E que indivíduos adolescentes que as praticam reduzem em 26% as chances de desenvolver transtornos mentais em relação aqueles que não praticam nenhum tipo de atividade física ou exercício físico. Atividades de corridas de até 30 minutos pela manhã com constância, causa uma melhora na concentração e psicológico dos adolescentes.

Corroborando com os autores citados acima, podemos trazer ao debate Chapla *et al.*, (2017) que aborda a temática de atividade física e Saúde Mental. Ele traz em seu discurso a correlação de fatores de risco a saúde, como o uso de drogas lícitas com atividade física e suas implicações na Saúde Mental de jovens e adolescentes de uma escola privada do estado do Paraná- Brasil.

Levando em consideração tais fatores, estilo de vida e nível de atividade física, chegou-se à conclusão que os jovens e adolescentes que praticam alguma modalidade de atividade física e participam das aulas de Educação Física apresentaram melhores aspectos a saúde mental, como maior autoestima, humor e aprimoramento das relações interpessoais. Já aqueles que são inativos fisicamente e não se envolvem nas aulas de Educação Física e fazem uso de drogas lícitas como bebida alcoólica e cigarro, atenuam ainda mais os sintomas de ansiedade e depressão. Tais consequências são ainda maiores em adolescentes do sexo feminino.

Observou-se, que o gênero feminino é mais afetado pelos transtornos mentais como ansiedade e depressão. Os autores relacionam isso, ao fato de os meninos serem mais ativos fisicamente.

Reforçando o diálogo de Saúde Mental e Educação Física Escolar, Roset *et al.*, (2020) traz um diálogo a respeito da perspectiva dos púberes quanto a disciplina e suas respectivas aulas. Investigou-se quais sentimentos

eram percebidos por eles e os impactos que estes tinham sobre os mesmos. Os relatos demonstram que sim, as aulas de Educação Física conseguem provocar um impacto positivo na Saúde Mental dos jovens e adolescentes, como uma melhor percepção de autoimagem e autoestima. Contudo, a um revés, onde aqueles considerados menos aptos fisicamente se sentiam inferiores e tal sentimento podem impactar negativamente ao que se diz bem-estar mental. Os sujeitos da pesquisa da presente autora, trouxeram ao debate que a pré-existência de grupos considerados fisicamente mais ativos e com bom desempenho físico deixavam um clima de competição e exclusão durante as aulas. A autora atribui isto ao fato que dentro das modalidades esportivas que compõe a disciplina o clima de competição é naturalmente existente. Além disto, o clima esportivo no país de origem do estudo (Noruega) pode favorecer esta rivalidade.

Observando este discurso, fica perceptível a importância do posicionamento do professor como mediador dentro das práticas esportivas e as relações interpessoais dos alunos, percebe-se a necessidade de estratégias didáticas que contribuam para diminuição desse clima de competição adoeceador.

Haycock *et al.*, (2020) atribui parte dos benefícios adquiridos a saúde mental dentro das escolas às práticas multiesportivas mediadas através da Educação Física e a estratégias didáticas fomentando essa mediação. Consolidado assim, as contribuições da Educação Física para a Saúde Mental dos adolescentes dentro da escola.

Ferreira *et al.*, (2020), sugere que o efeito preventivo da prática de atividades físicas se dê através da ativação de mecanismos biológicos, fazendo que haja o aumento das catecolaminas na corrente sanguínea e redução dos níveis de cortisol. Além dos efeitos biológicos, há também a satisfação de realizar tarefas, metas e a construção de relações sociais.

Constata-se então, que apesar das aulas de Educação Física Escolar não corresponderem as recomendações de tempo de atividade física semanal recomendada pela OMS (2020), seu impacto foi positivo sob a Saúde Mental dos jovens escolares.

5.3 Estratégias didáticas que contribuem para atuação do professor de Educação Física

Buscando responder nosso terceiro objetivo, abordamos agora, as estratégias didáticas elencadas nos presentes achados. Seguindo nossas investigações, observou-se que apesar da existência do discurso a respeito de Saúde Mental dentro da escola, poucas são as estratégias existentes não só dentro da Educação Física, mas como um todo. Ainda há muito o que implementar nas nossas escolas e capacitar os nossos professores.

Ormiston *et al.*, (2021), trata da perspectiva do professor sobre os recursos e práticas da escola a Saúde Mental. De acordo com o autor, apesar das escolas terem um apoio psicopedagogo ainda há muitas lacunas que precisam ser preenchidas tratando-se sobre a estrutura profissional da escola. Segundo o autor, oferecer apoio emocional aos alunos não se restringe apenas a equipe psicopedagoga e sim a toda equipe estrutural como, professores, diretores e funcionários.

Podemos fazer uma analogia da escola com um hospital, os professores e funcionários são aqueles que recebem e fazem a triagem desses alunos, pois são eles que tem o contato direto com os mesmos. Assim, identificando quando algo parece estar de forma atípica. Pelo fato de se existir este contato direto, é criando uma relação de confiança e até mesmo de amizade de aluno para professor e funcionários, facilitando a identificação de possíveis transtornos vivenciados por este aluno.

Contudo, Ormiston *et al.*, (2021), argumenta que estes profissionais não se sentem preparados e que em grande parte não sabem quais estratégias usar para ajudar estes jovens, precisando-se então de capacitações, preparo e treinamentos direcionados para este viés. Corroborando com alguns dos nossos referenciais teóricos, o qual fala que o debate dentro dos cursos de Educação Física é escasso se tratando de Saúde Mental. Logo, a necessidade de capacitar-se, torna-se urgente.

O que nos leva a uma indagação, será que no componente curricular dos cursos de graduação de Educação Física não caberia um diálogo maior, dentro em vista essa carência.

Prosseguindo com nossa análise, apresentamos no quadro abaixo a estratégia didática encontra em um dos estudos levantados.

Quadro 3 – Estratégias adotadas nos estudos analisados

Tackling the Blues Oficinas				
Jenga	Garrafa de enfrentamento	Emoji Bingo	Termômetro	Multe esportes

Fonte: A autora (2022).

Haycock *et al.*, (2020) apresenta um programa de conscientização a Saúde Mental dentro da escola, utilizando como ferramenta o programa 'Tackling the Blues', desenvolveram-se oficinas com estratégias didáticas de aprendizagem para se trabalhar o emocional dos alunos, envolvendo-se as aulas de Educação Física. As atividades citadas no quadro 4, ocorriam em sessões semanais, cada sessão tinha o tempo de duração de 60 minutos e tema específico a ser abordado, as sessões não substituíam as aulas de Educação Física.

Oficinas como jenga e garrafa de enfrentamento, eram utilizadas para abordar temas como ansiedade e depressão. Fazendo com que os alunos pudessem expressar suas emoções e sentimentos, de maneira que os mesmos tivessem uma conscientização a respeito de Saúde Mental e da importância de como lidar com sentimentos como raiva, tristeza e frustração e como suas relações interpessoais poderiam impactar aos referentes aspectos. Assim, acontecia nas oficinas de emoji bingo e termômetro de sentimentos, eram focadas na

percepção de seus sentimentos e como expressá-los. A maioria das tarefas eram realizadas em duplas onde cada parceiro deveria explicar o pôquer da escolha de determinado caractere e de que forma se sentia a respeito, ex.: emoji bingo.

Consegue-se observar a peculiaridade das oficinas, que de forma minuciosa trabalhou-se os referentes temas com estratégias didáticas tão simples, porém eficazes. Levando-se os educandos a uma autopercepção e reflexão de seus sentimentos. Além de ser algo atípico do que vemos dentro das nossas escolas, pois, tais temáticas são sempre abordadas por palestras o que chega ser enfadonho para nossos jovens.

De acordo com Haycock *et al.*, (2020), o programa ‘Tackling the Blues’, também utiliza os esportes como ferramenta para o enfrentamento de condições envolvendo a Saúde Mental dos jovens. Atividades multiesportivas são atribuídas ao programa com o intuito de desenvolver-se aspectos como, trabalho em equipe, cooperação e respeito.

Vejamos, que dentro da Educação Física foi possível desenvolver-se um trabalho para além do eixo movimento. O que é algo significativo e que deve ser explorado por nós educadores e profissionais da área. Assim, conseguimos responder nosso terceiro objetivo identificando estratégias didáticas que possam contribuir para a atuação do professor de Educação Física ao que diz respeito a Saúde Mental dos jovens e adolescentes.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos achados por nossa pesquisa a respeito da Educação Física Escolar e Saúde Mental dos adolescentes. Destacamos aqui nossos principais achados acerca do respectivo tema até o presente momento.

Ao se tratar da Educação Física Escolar, pode-se constatar que a mesma através das praticas educativas que a cercam, contribui positivamente para a manutenção de Saúde Mental dos jovens escolares. De modo geral, houveram-se redução nos níveis de estresse, raiva, solidão, distanciamento social, ansiedade e pensamentos depressivos. Além disto, a percepção de humor, bem-estar, autoimagem, autoestima e socialização foram positivamente impactados. Vale ressaltar que apesar das aulas de Educação Física Escolar não corresponder ao tempo de atividade física recomendado pela OMS (2020), suas contribuições para conscientização e promoção a saúde foram de extrema relevância para se obter os resultados desta pesquisa. E que o diálogo de fazer conhecer os benefícios adquiridos através das atividades físicas é de extrema relevância, pois incentiva nossos alunos a buscarem atividades complementares como, corrida, caminhadas, andar de bicicleta, dança, lutas e entre outras. Assim, demonstrando a importância que recai a este tema.

A respeito das estratégias didáticas, obtivemos sucesso em um dos autores elencados. Que nos demonstrou que é possível trabalhar a Saúde Mental e os aspectos emocionais dos jovens e adolescentes, por inserção de programas e oficinas de conscientização a Saúde Mental, além de usar as práticas multiesportivas como ferramenta de enfrentamento aos transtornos mentais. Contudo, poucas são as estratégias existentes, o que causa uma limitação. Os autores elencados demonstram uma lacuna existe na formação inicial não só dos professores de Educação Física, mas também de toda equipe que compõe a escola. Evidenciando que se faz necessário uma capacitação destes profissionais além de manter-se uma formação continuada, oferecendo dessa maneira um melhor suporte para com nossos alunos.

Em relação aos referencias teóricos contextualizados por meio dos estudos levantados. Observou-se que há muito o que investigar a respeito da Saúde Mental e as práticas educativas dos professores de Educação Física

Escolar. Pois apesar de se existir esse diálogo, ainda são poucos os teóricos que abordem especificamente as praticas educativas do professor de Educação Física Escolar, restringindo-se apenas as práticas esportivas. Porém sabe-se que a área da Educação Física escolar é bastante ampla e deve ser explorada, buscando assim, sanar essas lacunas existentes na atuação do professor de Educação Física Escolar.

Outro ponto decisivo, é a criação e implementação de políticas públicas dentro das escolas voltadas para atender à necessidade dos jovens a respeito de Saúde Mental atividade física e exercício físico durante a adolescência.

Sugere-se que os componentes curriculares tantos dos cursos de graduação, quanto das escolas implemente em suas grandes curriculares disciplinas ou programas que discutam e apoiem esta temática.

Por fim, ansiamos que esta pesquisa provoque nos leitores uma reflexão e inquietação a respeito do que foi discutido, pois diante da sociedade que vivemos a cada dia torna-se mais gritante cuidar e direcionar nos jovens, pois a eles pertencem o futuro da nossa história.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- BIBLIOTECA VIRTUAL DE SAÚDE. Brasília: BVS, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html. Acesso em: 31 jul. 2021.
- CAMPOS, C. G. *et al.* O Conhecimento dos Adolescentes Sobre os Benefícios dos Exercícios Físicos para A Saúde Mental. **Ciência & saúde coletiva**. Rio de Janeiro, v. 24, n. 8, p. 2951-2958, ago. 2019.
- CHAPLA, A. L.; GOMES, S. R. W.; SAMPAIO, A. A.; SILVA, M. P.; MAZZARDO, O. Correlação entre comportamentos de risco à saúde, ansiedade e depressão em adolescentes. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 14, n. 2, p. 29–36, 2017. Disponível em: <http://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/16947>. Acesso em: 8 mar. 2022.
- CASAUX, Huertas A.; GARCÉS, Bernáldez L. L. Influência do Exercício Físico na Ansiedade e no "Sono". **Revista Complutense de Ciências Veterinárias**, Madrid, v. 11, n. 1, p. 42, 2017.
- FERREIRA, Norma Sandra de Almeida. As pesquisas denominadas "estado da arte". **Educação & Sociedade**, Campinas-SP, v. 23, n. 79, p. 257-272, 2002.
- FERREIRA, Vanessa Roriz *et al.* Physical inactivity during leisure and school time is associated with the presence of common mental disorders in adolescence. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, 12 dez. 2020. DOI <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001888>. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/180545>. Acesso em: 7 mar. 2022.
- HAYCOCK, D; JONES, J; SMITH, A. Desenvolvendo a conscientização sobre a saúde mental dos jovens através da educação e do esporte: Desenvolvendo a conscientização sobre a saúde mental dos jovens através da educação e do esporte. **Revisão Europeia de Educação Física**, [s. l.], 26 mar. 2020. DOI 10.1177/1356336X20942264. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1356336X20942264>. Acesso em: 7 mar. 2022
- SANTOS, Tânia Steren. DO ARTESANATO INTELECTUAL AO CONTEXTO VIRTUAL: ferramentas metodológicas para a pesquisa social. **Sociologias**, Porto Alegre, ano 11, n. 21, p. 120- 156, jan./ jun. 2009.
- SOLIDADE, Vanessa Teixeira *et al.* School physical activity and mental health in school-aged Brazilian adolescents: a systematic review. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis-SC, v. 23. p.

e82866, 15 nov. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2021v23e82866>. Acesso em: 7 mar. 2022.

SCHÖNHOFEN, Frederico de Lima *et al.* Transtorno de Ansiedade Generalizada entre Estudantes de Cursos De Pré-Vestibular. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro-RJ, v. 69, n. 3, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000277>. Acesso em: 30 jun. 2021.

SILVA, J.; ANDRADE, M.; BRITO, A.; HARDMAN, C.; OLIVEIRA, E.; BARROS, M. Atividade física e saúde mental: uma experiência na formação inicial em Educação Física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis-SC, v. 19, n. 1, p. 133, 2014. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/2886>. Acesso em: 12 jul. 2021.

LIBÂNEO, José Carlos. **Didática**. São Paulo: Cortez, 2006. 262 p.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. Depressão. Brasília: OPAS, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 13 jul. 2021.

ORGANISATION FOR ECONOMIC COOPERATION AND DEVELOPMENT. **PISA 2015 results volume 3: Students'Well-Being**. Paris: OECD, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1787/9789264273856-en>. Acesso em: 01 ago. 2021.

OLIVEIRA. *et al.* Estudos Neuropsicológicos e de Neuroimagem Associados Ao Estresse Emocional na Infância E Adolescência. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo-SP, v. 37, n. 6, 2010.

ORMISTON, H. E. *et al.* Educator perspectives on mental health resources and practices in their school. **Wiley Online Library**, [s. l.], 16 ago. 2021. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/pits.22582>. Acesso em: 7 mar. 2022.

RØSET, L; GREEN, K; THURSTON, M. 'Even if you don't care...you do care after all': 'Othering' and physical education in Norway'. **European Physical Education Review**, [s. l.], 18 ago. 2020. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1356336X19862303>. Acesso em: 7 mar. 2022.

Roble, Odilon José, Moreira, Maria Inês Badaró e Scagliusi, Fernanda BaezaA educação física na saúde mental: construindo uma formação na perspectiva interdisciplinar. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu-SP, v. 16, n. 41, p. 567-578, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-32832012005000033>. Acesso em: 12 jan. 2022.

VERSIANI, M. **Transtornos de ansiedade: diagnóstico e tratamento**. Rio de Janeiro: Associação Brasileira de Psiquiatria, 2008. Disponível em:

https://www.bibliomed.com.br/diretrizes/pdf/transtornos_ansiedade.pdf. Acesso em: 23 jun. 2021.