



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

José André Eugênio da Silva

Prevenção da saúde mental em jovens do ensino médio por meio da educação física

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2024

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA
EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA**

JOSÉ ANDRÉ EUGÊNIO DA SILVA

Prevenção da saúde mental em jovens do ensino médio por meio da educação física

TCC apresentado ao Curso de Educação física licenciatura da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de professor em Educação física.

Orientador(a): Dr. Lara colognese helegda

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO
2024**

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

Silva, José André Eugênio da.

Prevenção da saúde mental em jovens do ensino médio por meio da educação física. / José André Eugênio da Silva. - Vitória de Santo Antão, 2024.
24, tab.

Orientador(a): Lara colognese Helegda

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Educação Física - Licenciatura, 2024.

1. Saúde mental. 2. Educação física. 3. Ensino médio. I. Helegda, Lara colognese. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

JOSÉ ANDRÉ EUGÊNIO DA SILVA

**PREVENÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM JOVENS DO ENSINO MÉDIO POR MEIO DA
EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho de Conclusão apresentado à Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de graduado em Educação Física Licenciatura.

Aprovado em: 15/03/2024.

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. Dr. Lara Colognese Helegda(Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Me. Sâmara Bittencourt Berger (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^o. Me. Iunaly Sumaia da Costa Ataide Ribeiro (Examinador Externo)
Instituto Federal de Pernambuco

RESUMO

No final da pandemia do COVID-19, houve um aumento na procura para atividade física com os fins da saúde, pois a pandemia serviu de alerta a tomar conhecimento de doenças em específico as doenças mentais, e em paralelo houve a implementação do novo currículo de ensino médio que um dos fatores que chamaram atenção foi em relação a educação física, o presente trabalho tem como objetivo estudar a importância da saúde mental nos alunos do ensino médio, e ressaltar a importância da atividade física como ferramenta da manutenção da saúde mental, através das aulas de educação física, e para isso foi feito um levantamento de informações em base de dados como o scielo, pubmed e o periódico capes, onde esses artigos passaram por uma seleção que consistia muito no nosso público alvo; E com isso foi encontrado relação entre atividade física e saúde mental de forma benéfica trazendo uma série de benefícios individuais e coletivos para os alunos, além de atuar como prevenção na saúde mental; concluindo com a disciplina de educação física atuando com meio de educação em relação a importância da prática de atividade física para a saúde mental e bem estar, e como ferramenta de estímulo a iniciar a pratica esportiva.

Palavras Chaves: saúde mental; educação física; ensino médio.

ABSTRACT

At the end of the COVID-19 pandemic, there was an increase in the demand for physical activity for health purposes, as the pandemic served as a warning to become aware of diseases, specifically mental illnesses, and in parallel there was the implementation of the new high school curriculum, which one of the factors that drew attention was in relation to physical education. The present work aims to study the importance of mental health in high school students, and to highlight the importance of physical activity as a tool for the maintenance of mental health, through physical education classes, and for this a survey of information was made in databases such as Scielo, Pubmed and the journal CAPES, where these articles went through a selection that consisted a lot of our target audience; And with this, a relationship between physical activity and mental health was found in a beneficial way, bringing a series of individual and collective benefits to students, in addition to acting as prevention in mental health; Concluding with the discipline of Physical Education acting as a means of education in relation to the importance of the practice of physical activity for mental health and well-being, and as a tool to stimulate the practice of sports.

Keywords: mental health; physical education; high school.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 METODOLOGIA	10
3 SAÚDE MENTAL	11
3.1 Definição e entendimento sobre saúde mental.....	11
3.2 Ensino médio: caracterização.....	12
4 A EDUCAÇÃO FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA O ENSINO MÉDIO	16
4.1 A educação física na escola voltada ao ensino médio: benefícios e aplicações...	16
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
6 CONCLUSÃO	22
.	
.	
REFERÊNCIAS	23

1-INTRODUÇÃO

O presente trabalho teve sua inspiração para ser realizado, através de uma série de fatores recentes que ocorreram no Brasil e no mundo.

Primeiro, houve um acontecimento mundial que foi a pandemia da COVID-19, onde foi evidenciado diversos fatores para a sociedade, dentre eles, o aumento de doenças físicas. No entanto, o que envolve o foco do nosso estudo, são as doenças mentais, todavia, causadas pelo isolamento social, doenças essas, que estão em toda parte hoje em dia, sendo as mais comuns, a ansiedade e a depressão.

No final da pandemia, voltando a normalidade, foi observado uma maior procura em cuidados com a saúde, e o que teve um crescimento em virtude disso tudo, foi a prática de atividades físicas, seja por cuidados com a saúde, estética ou recreação.

Em paralelo a isso, teve-se um projeto de currículo para o ensino médio que foi aprovado em 2017, mas que só entrou em vigor pós pandemia , é uma das informações que mais chamou atenção, foi em relação a disciplina de educação física que sofreu uma diminuição na sua carga horária, chegando a ser optativa, de certo modo, uma desvalorização da disciplina mesmo tendo em vista a sua importância pelo exercício e saúde na sociedade. BNCC(2017).

Observando todos esses fatores, juntando todas as questões vividas, chega-se à elaboração deste trabalho, a fim de mostrar a importância da disciplina da educação física nas escolas do ensino médio; E para tanto precisa-se entender sobre o que é saúde mental e a prática regular de atividade física.

A saúde mental trata-se de um estado de bem estar no qual o indivíduo torna-se capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. Ou seja, a saúde mental implica em muito mais que a ausência de doenças mentais, Organização Mundial de Saúde (OMS, 2017); Aí nota-se a complexidade do que se trata a saúde mental, onde no senso comum é apenas não ter uma doença, ou sintoma, mas na verdade isso envolve o próprio rendimento e produtividade para fazer as atividades no dia a dia.

A OMS, define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gastos de energia. O exercício físico pode ser definido como uma atividade física planejada, estruturada e regular, que tem por objetivo a melhora e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (Caspersen *et al.*, 1985).

Visto do que se trata a atividade física e entendido que deve ser algo planejado e de forma regular, para que assim possa nos causar inúmeros benefícios e manutenção para saúde mental, como então entender sobre o novo currículo do ensino médio, sua grade curricular e, principalmente, quando fala-se para os alunos que a frequentam, que benefícios ela pode promover em tão pouco tempo?

A partir dessas informações apresentadas vamos entender como as aulas da educação física se relacionam com a saúde mental nos alunos do ensino médio, o porquê se deve ter atenção pra esses assuntos, afinal estamos falando de uma faixa etária que é de extrema importância, pois hábitos construídos nessa fase que influenciam no restante da vida deste indivíduo. Contudo, torna-se importante olharmos com um pouco mais de atenção para que nas próximas gerações tenhamos uma sociedade mais saudável tanto física quanto mental.

Em virtude dos pontos já apresentados, estes influenciaram e motivaram para iniciar o presente trabalho, que tem como objetivo mostrar a importância e dar a devida atenção, tanto na saúde mental dos alunos do ensino médio, mostrando como as aulas de educação física podem promover a manutenção no quesito mental, além de outros benefícios para formação de vida e no desempenho acadêmico desse jovem aluno.

Sendo assim temos como objetivo de pesquisa evidenciar a importância e a necessidade das aulas de educação física na construção de pensamento dos nossos discentes, enfatizando que não se trata apenas de uma recreação, um momento para descontrair, mas, de uma disciplina que envolve o ensino e a aprendizagem para o crescimento e o desenvolvimento dos alunos no âmbito físico, emocional, cognitivo, social e como um ser integrante na sociedade.

Objetivos específicos:

- . Analisar a relação entre o atividade física e a saúde mental;
- . Identificar a eficácia da prática de atividade física na prevenção de doenças mentais;

. Entender como as aulas de educação física podem ajudar nessa relação;

2. METODOLOGIA

No presente trabalho foi feito um levantamento de informações que se baseou em artigos, nacionais e internacionais, que foram pesquisados nos portais de periódicos capes, scielo e o pubmed; Esses artigos contribuíram para a revisão da literatura, e nessa revisão foi utilizado o método integrativo cujo “é um método que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática.”(Souza *et al.*);

Os descritores foram atividade física, saúde mental, jovens e saúde mental nas escolas; É importante ressaltar a dificuldade de encontrar materiais voltados para o tema, tinham artigos tratando saúde mental e artigos tratando sobre atividade física, porém, muitas vezes de forma isolada sem associar as duas temáticas, é o principal problema era que o público alvo era totalmente diferente, pouquíssimos trabalhos voltados para faixa etária do ensino médio, que vai de 14 até os 18 anos.

Para a inclusão do material que foi utilizado na pesquisa, foram utilizados artigos que abordam a atividade física e saúde mental voltados para o público mais jovem, com idade de 14 até os 18 anos que correspondem ao ensino médio, e que abordam de maneira conjunta tanto a saúde mental quanto a atividade física.

Para a exclusão foi feita para fontes que apresentaram os assuntos de maneira separada, e não voltados para o público alvo que é o objetivo do trabalho, foram selecionados cerca de 30 artigos, mas após passar os critérios de seleção, apenas 7 atenderam aos requisitos da seleção, inclusive obras internacionais.

Além de artigos retirados das fontes de dados utilizados, também foi estudado sobre a BNCC, sobre o currículo do ensino médio, para se ter compreensão sobre o ambiente estudado; E também foi analisada a lei federal 13.415 que serviu como base para a criação desse novo currículo do ensino médio; E pesquisas feitas no site da OMS, e no ministerio da saude.

3. SAÚDE MENTAL

3.1 DEFINIÇÃO E ENTENDIMENTO SOBRE SAÚDE MENTAL

Primeiramente, precisa-se entender do que se trata a saúde mental, e tudo que ela envolve, e sua importância para sociedade no geral; Saímos recentemente de uma pandemia, onde ela nos serviu como propósito de se atentar mais na questão de saúde, principalmente na saúde mental que recentemente ganhou muita força, pois questões como a depressão, ansiedade e transtornos mentais que são doenças relacionadas a mente eram banalizadas, e não dada a devida importância (Brito *et al*, 2023).

E quando fala-se de saúde mental, a primeira coisa quem vem na cabeça são as próprias doenças, que já são muito conhecidas, mas a saúde mental não é só apenas sobre ter ou não algum transtorno mental, pois se seguirmos essa linha de pensamento, caso não apresente nenhum sintoma ou transtorno eu teria uma boa saúde mental, e não necessariamente é isso que acontece, pois a saúde mental envolve muito fatores (OMS, 2017).

Sabendo-se disso, não podemos dizer que para termos uma boa saúde mental, e apenas o fato que não tenhamos nenhum sintoma dessas doenças; Segundo a OMS, ter saúde mental vai muito além do que apenas não apresentar sintomas de transtornos mentais, “A saúde mental trata-se de um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. Ou seja, a saúde mental implica em muito mais que a ausência de doenças mentais” (OMS, 2017).

Então, fica explícito que para se ter uma boa saúde mental, o indivíduo tem que ser produtivo, seja qual for sua área de atuação, trabalho e na própria vida pessoal, e ser capaz de lidar com o estresse rotineiro do dia a dia. E esse simples fato já nos mostra a importância da saúde mental, pois durante nosso dia a dia, estamos sempre sujeito a passar por algum estresse, que já é comum na vida do brasileiro, e se não

tivermos uma saúde mental equilibrada estamos mais propensos a desenvolver algum transtorno pelos fatos estressante da nossa vida.

Ter uma saúde mental forte, traz inúmeros benefícios ao indivíduo, como por exemplo a autoestima e a confiança, elementos esses que são necessários a qualquer pessoa, principalmente quando falamos nos jovens, que passam por uma fase de se auto afirmar, de tomar decisões, então ter esses elementos que a saúde mental proporciona, pode fazer total diferença na progressão de vida. (Esteves, 2023).

A saúde mental tem um impacto na sociedade, pois pessoas saudáveis mentalmente, tem baixos níveis de estresses, e um bom nível de humor, esses elementos influenciam nas relações entre pessoas/interação social, conseqüentemente melhora a comunicação, o que pode evitar diretamente chances de mal entendido, que podem resultar evitando confusões desnecessárias (Hospital santa mônica, 2018).

Quando pensamos no trabalho, na produção daquele indivíduo temos um impacto positivo, por que com saúde mental temos um aumento na disposição, mais energia para fazer as tarefas do dia, pois sempre quando estamos cansados não é o corpo, mas, a mente que cansa primeiro, e a mente que comanda o corpo; Com o aumento na disposição, vamos ganhar de brinde uma melhora no desempenho mental, um raciocínio mais efetivo, rápido, evitando pensamentos desnecessários que poderiam atrapalhar a pessoa (Hospital santa mônica, 2018).

3.2 ENSINO MÉDIO: CARACTERIZAÇÃO

Para entendermos sobre a educação física, temos que começar pela Base Nacional Comum Curricular(BNCC), que é o que vai ser utilizado como referencial obrigatório para elaboração dos planos pedagógicos de ensino no país, do infantil até o médio, o que nos interessa e o ensino médio, que recentemente sofreu mudanças pela reforma que ocorreu, embasada através da lei 13.415 do ano de 2017; e assim surgiu o novo ensino médio.

Esse novo modelo traz uma formação por áreas de conhecimento buscando uma formação técnica e profissionalizante, a fim de produzir mão de obra pronta para o

mercado de trabalho, ou seja dependendo do modelo do comércio local da região as escolas utilizarão um modelo de formação para atender as necessidades econômicas da região, e caso o aluno queria optar por outra formação e uma área diferente, terá que se deslocar para outro local para estudar.

A Lei 13.415, nos traz no Art.35-A o seguinte: “§ 2º A Base Nacional Comum Curricular referente ao ensino médio incluirá obrigatoriamente estudos e práticas de educação física, arte, sociologia e filosofia.”; Pela lei está garantida a obrigatoriedade da educação física no ensino médio, porém temos uma falha nela, pois ela não estabelece uma carga horária mínima de aulas por semana, estão fica em aberto como utilizar a carga horária, podendo ter várias aulas, apenas uma aula, ou até ser optativa, que não deixa de ser ofertada, cujo e o que acontece nos terceiros anos do ensino médio, onde a grande maioria dos estudantes optam por não pagar. (Brasil, 2017)

Assim, a educação física acabou perdendo espaço na grade curricular, e podemos ver até uma certa incoerência entre o que traz na BNCC e o estabelecido pelo ministério da educação, onde pelo ministério da educação física vem como optativa, porém na BNCC, que cita a educação física como ferramenta de promoção à saúde, então como pode um ponto trazer a educação física como importante, mas o outro tratar como sem importância literalmente.

E estamos numa situação de pós-pandemia, teoricamente deveríamos ver uma valorização da disciplina até pela importância que foi dada a ela pela promoção e manutenção da saúde, porém o que vemos é a redução da importância da educação física na formação dos jovens, e incentivo às práticas saudáveis.

Isso nos faz pensar em outro ponto que surgiu com esse cenário, que é a comercialização do produto educação física, pois nesse cenário atual houve um aumento expressivo na procura por atividades físicas muito por fins de saúde, e o momento, também que meio como uma moda atual a fim de ser consumido, ex: academia, que é o mais famoso atualmente, sendo assim acaba que não é fornecido nas escolas, algo que é direito de todos e deveria ser garantido por lei.

Nosso público alvo, alunos do ensino médio, com diversas realidades diferentes, com uma média faixa etária de 14 - 18 anos, entendendo o contexto desse jovem, como ele chega no ensino médio, quais os fatores que agregam na sua formação.

Esse público está muito suscetível ao estresse acadêmico, pois eles chegam num nível no ensino médio, que é de muita pressão, que pode ser causado por diversos fatores, como por exemplo o ENEM(exame nacional do ensino médio), que pode influenciar a vida desse aluno dependendo do seu desempenho.(Solidade *et al*, 2021).

Fatores como família, condição econômica, como esse aluno lida com tudo isso, as expectativas em cima dele, as cobranças que colocam esse aluno com uma responsabilidade de já entregar resultados de já ter sucesso. São coisas que tiram o foco das aulas.

Além de ser uma fase da vida de muitas dúvidas, de descobrimento sobre si mesmo, sobre o que gosta, desejos e medos; É uma situação em que a mente desse jovem tá um turbilhão de ideias, e muito suscetível aos níveis de estresse, podendo ser o gatilho a influenciar o comportamento e as decisões. (Esteves, 2023).

Por isso se deve atentar tanto na saúde mental nessa fase da vida, “Segundo a OMS, globalmente, temos crianças e jovens, uma em cada sete, (idades compreendidas entre os 10 e os 19anos) que sofrem de algum transtorno mental, responsáveis pela taxa de 13% de morbidade nessa faixa etária.” (Esteves, 2023).

Esses dados nos mostra o quanto essa faixa etária está suscetível a esse tipos de problemas, visto que estão numa fase de muita cobrança, de descobrimento sobre si mesmo, então os níveis de estresse vão lá em cima, e se não cuidarmos desses jovens, pode resultar numa sociedade futura com sérios problemas de transtornos mentais, sem poder de decisão, resultado numa sociedade frágil e doente.

O fato é que esses problemas de saúde são mais sérios do que pensamos, um dado alarmante sobre isso, e muito recente: “A depressão, a ansiedade e os transtornos de comportamento encontram-se nas principais causas de doença. O suicídio é a quarta causa de morte entre os jovens de idades compreendidas entre os 15 e 19anos.” (OMS, 2021).

A atividade física resolveria esses problemas, mas quando analisamos um artigo que fez uma pesquisa da relação da atividade física e o tempo de tela das crianças/jovens, vemos que a prática de atividade física como recreação e diversão vem se perdendo com tempo, isso se dá muito por conta do aumento da tecnologia,

assim tendo mais canais de entretenimento, diferentemente de antigamente que era bem menos(Greca, 2016).

Conforme as crianças vão crescendo isso vai se perdendo cada vez mais, assim quando chegam no ensino médio, encontramos uma maior prevalência de comportamento sedentário, além da falta de consciência da importância da atividade física (Greca, 2016).

Então o cenário que encontramos quando chegamos na sala de aula, são alunos em sua maioria sedentários, com péssimos hábitos, alta dependências das telas, falta de conhecimento sobre a importância do exercício, e muitas vezes falta conhecimento sobre modalidades esportivas, jogos esportivos, todas essas coisas que podem ser apreendidas, vivenciadas e estimuladas nas aulas de educação física.

4.A EDUCAÇÃO FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA O ENSINO MÉDIO

4.1- A EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA VOLTADA AO ENSINO MÉDIO: BENEFÍCIOS E APLICAÇÕES

A Educação física é de extrema importância nos jovens do ensino médio, pois ela traz inúmeros benefícios seja na saúde, no fator social e na própria autoestima.

A disciplina da educação física no ensino médio é um importante meio de educação sobre saúde nas escolas, pois é onde eles terão maior contato com a temática, utilizando métodos que motivam mais facilmente a atenção desses alunos se em comparação a outras disciplinas.

Foi observado que atividade física de pelo menos 300 min/semana, tem efeito positivo sobre a saúde mental, pois através dela criamos uma série de situações que estimulam os alunos, seja situações de tomada de decisão em um curto tempo, seja o trabalho em equipe, que promove a interação entre os alunos, aqui trabalhando os aspectos sociais, que serão refletidos mais a frente(Solidade *et al*, 2021).

Contudo com o tempo de aula que é destinado ao ensino médio acerca da aula de educação física, não se mostra eficientemente em relação ao tempo hábil para que se possa ser trabalhado todo o assunto, e ainda gerar compreensão sobre a saúde.

Essa idade é muito crucial para a formação do indivíduo, e de acordo com dados do artigo, 50% dos transtornos mentais têm início na adolescência (Ferreira *et al*, 2020).

Com 3 grupos, um controle, um de insuficientemente ativo, e um ativo, os critérios foram, acima de 300 min/semana ativo, e abaixo de 300 min/semana insuficientemente ativo, e o grupo controle com zero atividade física por semana, foi observado que o grupo inativo teve maiores chances de desenvolver transtornos mentais, os insuficientemente ativos ficaram estáveis nesse sentido, e o grupo ativo teve reduzida as chances de desenvolver transtornos mentais (Ferreira *et al*, 2020).

A atividade regular impacta positivamente na concentração e no funcionamento psicológico do adolescente em comparação ao indivíduo com zero atividade física, e essas habilidades principalmente a concentração ajuda muito no dia a dia nas aulas regulares do ensino médio (Ferreira *et al*, 2020).

A prática regular de atividade física ajuda no processo de manutenção da saúde mental, prevenindo e diminuindo as chances de desenvolver alguma doença, ou transtorno mental no futuro.

Um ponto que foi encontrado nessas pesquisas, que é adicional, mas é um ponto positivo é na relação social, no qual ajuda na criação de laços entre os alunos.

Algo que é muito observado hoje em dia na escola, são cada vez mais segregação entre grupos, o que não é muito interessante, e muitas das vezes eles não interagem entre si, e o único lugar que se pode ser possível é numa aula de educação física.

Alunos imigrantes através do aumento da aulas de educação física num período de 29 semanas houve melhoras nos aspectos de saúde mental e no fator social, promovidos pela interação que é gerada através das aulas (Åvitsland *et al*, 2020)

Trazendo para a realidade brasileira, e difícil de se trabalhar tudo que é pedido nos planos de ensino, ainda mais com tão pouco tempo de aula, e sabemos que hoje, não temos como trabalhar a atividade física regular com os alunos, também em função do tempo, mas isso não significa que devemos aceitar e ficar com braços cruzados.

As aulas são uma oportunidade para apresentar diversas modalidades esportivas aos alunos, por que o que acontece muito e que o alunos não praticam atividades físicas por não se identificar com nenhuma modalidade, que já lhes foi apresentada, o que geralmente temos como mais usuais: futebol/futsal, basquete, vôlei e handebol;

Então se o aluno não se identifica com nenhuma das quatro modalidades, ele não vai fazer nada, então é papel do professor apresentar outras modalidades que vão acabar agradando o aluno e assim o incentivando a prática esportiva, é importante o incentivo do professor em relação a isso também.

Por isso é importante usar as aulas como meio de conscientização em relação a importância de se manter ativo como benefício a saúde física e mental, uma disciplina

que envolve o corpo humano, os movimentos do corpo, não pode passar em branco sem abordar questões da saúde em suas aulas, e de suma importância que os alunos sejam cientes dos benefícios da atividade física regular, para que assim se sintam motivados a começar.

E com a prática regular da atividade física, trazendo benefícios na saúde mental, como já vimos anteriormente, também temos elementos que são trabalhados nos esportes que podem ser levados para dentro da sala de aula, elementos esses como: foco, concentração, raciocínio rápido e lógico, melhora na capacidade de aprendizagem, são habilidades muito úteis no processo de aprendizagem.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Síntese do resultados:

Quadro 1- Principais resultados encontrados nas pesquisas.

Autores	Título do artigo	Resultados
ÅVITSLAND, A. et al	Effects of School-Based Physical Activity Interventions on Mental Health in Adolescents: The School in Motion Cluster Randomized Controlled Trial.	Nossos resultados indicam que intervenções de AF em escolas podem causar mudanças clinicamente significativas nas dificuldades psicológicas nesses subgrupos, e essas alterações podem reduzir as chances de desenvolvimento de transtornos mentais.
BRITO, A. T. de S. et al	Associação entre atividade física e saúde mental durante a pandemia COVID-19: um estudo transversal.	Foi analisado que quanto maior o nível de atividade física alta, menor as chances de apresentar sintomas de ansiedade e depressão; E quanto menor os níveis de atividade física, maior as chances de apresentar transtornos mentais.
FERREIRA, V. R. et al	Inatividade física no lazer e na escola está associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência.	A inatividade física no lazer e na escola foi associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência. Os resultados sugerem que prática esportiva, educação física escolar e atividade física durante o lazer, mesmo sem atingir a recomendação atual, têm relação com a saúde mental dos jovens.
GRECA, J. P. de A.; SILVA, D. A. S.; LOCH, M. R	Physical activity and screen time in children and adolescents in a medium size town in the South of Brazil.	Em conclusão, nossos resultados apoiam evidências de que os níveis de atividade física são menores em estudantes mais velhos do que em estudantes mais jovens. Além disso, os alunos mais velhos passaram mais tempo com atividades sedentárias do que seus colegas mais jovens. A prevalência de inatividade física foi maior nas meninas do que nos meninos. Os meninos mais velhos apresentaram menores níveis de atividade física e maior quantidade de tempo de tela do

		que os mais novos.
SOLIDADE, V. T. da <i>et al.</i>	Atividade física e saúde mental em adolescentes brasileiros escolarizados: Uma revisão sistemática.	Concluiu-se que a atividade física escolar está positivamente associada à saúde mental, pois promove bem-estar físico e psicológico e reduz os níveis de estresse, impactando na redução da insônia e dos problemas de isolamento social, atenuando o sentimento de solidão e melhorando a percepção da imagem corporal, considerando que a realização de atividades físicas é um dos requisitos essenciais para o desenvolvimento adequado de crianças e adolescentes.

Fonte: José André Eugênio da Silva (2024)

Esse quadro vem trazendo alguns dos resultados que foram encontrados nos respectivos artigos, informações essa que embasa nossa pesquisa, e confirma os pontos que procuramos com nosso trabalho.

Todos os artigos trazem como resultado a relação de forma benéfica para saúde mental, ainda que não seja a quantidade necessária, mas todo e qualquer tipo de atividade física tem sim impactos na saúde mental, e além de outros fatores, mas que ,não são nosso foco neste estudo.

Tendo em vista todas as informações apresentadas, evidencia que a prática de atividade física através das aulas de educação física traz uma série de benefícios, aos alunos, pois sua prática promove a interação social e o trabalho em grupo, além de trabalhar o foco e concentração, e melhora na qualidade de vida, como o sono, confiança entre diversas qualidades.

Citando experiências próprias vividas em estágio no ensino médio, tanto no modelo do antigo ensino médio e no novo modelo de ensino médio, e notório o bem estar que a educação física promove aos alunos, o foco durante as atividades, o gasto de energia, que conseqüentemente deixa eles mais calmos para o decorrer das atividades acadêmicas.

E o momento que os alunos podem desestressar, ficar leves, se preocupar só com aquele momento, quando vemos a alegria deles em praticar e se divertir jogando,

e interagindo entre si, só aí já nos prova o quão necessária e crucial pode ser a presença da educação física na formação desse meninos.

Um fato que percebi nas minhas experiências e o fato de usar as aulas como ferramenta de promoção à saúde e de estímulo a adotar as práticas de atividade física, por que nas aulas e um excelente local para apresentar diversas práticas corporais e esportes, então a chance de um aluno se interessar por alguma atividade e adotá-la pra sua vida é muito maior.

A educação física ajuda na manutenção da saúde mental e sua prevenção, como foi comprovado anteriormente, e funciona como tratamento de doenças mentais, pois alunos que já apresentavam sintomas, após as intervenções tiveram seus níveis de doenças mentais diminuídos.

6. CONCLUSÃO

As aulas de educação física promovem a saúde mental e o bem estar dos alunos, pois através das aulas e estimulado a prática de atividade física regular pelos alunos, e ao mesmo tempo e trabalhado a importância de ter um estilo de vida saudável e como isso pode interferir na sua saúde, além de contribuir para sua formação para como integrante da sociedade.

Analisando a relação entre atividade física e a saúde mental, foi esclarecido que sim tem uma relação, onde com a prática regular, a um impacto como forma de prevenção, manutenção e de tratamento, pois indivíduos que já apresentavam sintomas, tiveram seus níveis revertidos, apresentando uma melhora.

Assim identificamos a atividade física como meio de prevenção para doenças mentais, e uma vez que notamos a relação de quanto mais atividade praticamos, menores são as chances de desenvolver sintomas de doenças mentais, se mostrando um ferramenta muito eficaz nesse sentido.

E temos acesso a ela nas aulas de educação física, que é onde aprendemos sobre sua importância, e o que ela pode nos promover, e funcionando como estímulo para que os alunos mantenham um estilo de vida saudável, pois tudo que aprendemos e adotamos nessa fase da vida, e o que levamos para nosso estilo de vida mais a frente, que é o que nos forma como pessoa.

Concluindo que as aulas de educação física são muito importantes no processo de conscientização desses alunos, é uma ferramenta de estímulo às práticas de atividade física, sendo elas que de forma regular promovem a manutenção e previnem contra as doenças mentais.

REFERÊNCIAS

ÅVITSLAND, A. *et al.* Effects of School-Based Physical Activity Interventions on Mental Health in Adolescents: The School in Motion Cluster Randomized Controlled Trial. **Mental health and physical activity**, Amesterdã, v. 19, 2020

BRASIL. Ministério da saúde. Saúde mental no trabalho” é tema do Dia Mundial da Saúde Mental 2017, comemorado em 10 de outubro. disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/>. Acesso em : 28 set. 2022.

BRASIL. **lei nº 13.415, de 16 de fevereiro de 2017.** Altera as Leis nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, e 11.494, de 20 de junho 2007, que regulamenta o Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação Básica e de Valorização dos Profissionais da Educação, a Consolidação das Leis do Trabalho - CLT, aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, e o Decreto-Lei nº 236, de 28 de fevereiro de 1967; revoga a Lei nº 11.161, de 5 de agosto de 2005; e institui a Política de Fomento à Implementação de Escolas de Ensino Médio em Tempo Integral. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/l13415.htm. Acesso em 20 fev. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2023.

BRITO, A. T. de S. *et al.* Associação entre atividade física e saúde mental durante a pandemia COVID-19: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 28, p. 1–8, 2023.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, United States, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.

ESTEVEES, M. L. Salud mental en jóvenes. **Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology**, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 301–306, 2023.

FERREIRA, V. R. *et al.* Inatividade física no lazer e na escola está associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência. **Revista de Saúde Pública**, [S. l.], v. 54, p. 128, 2020.

GRECA, J. P. de A.; SILVA, D. A. S.; LOCH, M. R. Physical activity and screen time in children and adolescents in a medium size town in the South of Brazil. **Revista Paulista de Pediatria (English Edition)**, São Paulo, v. 34, n. 3, p. 316-322, 2016.

HOSPITAL SANTA MÔNICA, “A saúde mental e a importância dela na vida das pessoas”. São Paulo, 2018. Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/a-saude-mental-e-a-importancia-dela-na-vida-das-pessoas/#:~:text=A%20sa%C3%BAde%20mental%20%C3%A9%20um,um%20conv%C3%ADvio%20social%20mais%20saud%C3%A1vel>. acesso em 13 mar. 2024.

SCAPIN, G. J.; FERREIRA, L. S. O Abandono do trabalho pedagógico na educação Física do novo ensino médio. **Cadernos de pesquisa**, São Paulo, v. 52, 2022.

SOLIDADE, V. T. da *et al.* Atividade física e saúde mental em adolescentes brasileiros escolarizados: Uma revisão sistemática. **Revista brasileira de cineantropometria & desempenho humano**, Florianópolis, v. 23, 2021.

SOUZA, M. T. de; SILVA, M. D. da; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>.

