



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA

GUILHERME NUNES DA SILVA

**EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: A DESVALORIZAÇÃO DAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA E O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES**

RECIFE
2025

GUILHERME NUNES DA SILVA

**EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: A DESVALORIZAÇÃO DAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA E O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Disciplina de Seminário de TCC II, Curso de Educação Física (Licenciatura) da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof. Dra. Verônica Toledo Saldanha

RECIFE
2025

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

Silva, Guilherme Nunes Silva da.

Educação física escolar: A desvalorização das aulas de educação física e o impacto na saúde mental dos adolescentes / Guilherme Nunes Silva da Silva. - Recife, 2025.

28 p., tab.

Orientador(a): Verônica Toledo Saldanha Saldanha

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Licenciatura, 2025.

Inclui referências.

1. Educação física escolar. 2. Saúde mental . 3. Adolescência . 4. Novo ensino médio . I. Saldanha, Verônica Toledo Saldanha . (Orientação). II. Título.

370 CDD (22.ed.)

GUILHERME NUNES DA SILVA

**EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: A DESVALORIZAÇÃO DAS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA E O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Disciplina de Seminário de TCC II, Curso de Educação Física (Licenciatura) da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Aprovado em: 05/12/2025

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Verônica Toledo Saldanha
UFPE

Renato Machado Saldanha
UFPE

Jessica Angela da Silva
UFPE

Dedico este trabalho à minha mãe, Débora, pelo amor incondicional, pela força e pelo apoio em cada etapa da minha vida. Sua dedicação, seus conselhos e sua presença constante foram essenciais para que eu chegassem até aqui. Este TCC é também fruto de tudo o que você me ensinou. Obrigado por acreditar em mim.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, dedico esta conquista a Deus, fonte de força e sabedoria que me guiaram nesta jornada. Estendo minha profunda gratidão à minha família, em especial à minha mãe, Débora, e à minha irmã, Carla, pelo incondicional amor, apoio e incentivo constante. Agradeço também à minha namorada, Adrielle, cuja compreensão, paciência e motivação diária foram o suporte essencial para superar os momentos mais desafiadores. Registro meus sinceros agradecimentos à minha orientadora, professora Verônica, pela dedicação, valiosa orientação e disponibilidade ao longo de todo o processo de elaboração deste trabalho, contribuindo de forma essencial para o meu desenvolvimento acadêmico. Aos meus colegas de turma, expresso minha gratidão pela parceria, pelas trocas de experiências e pelo apoio mútuo, que tornaram essa trajetória mais leve e significativa. Por fim, meu reconhecimento a todos que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a concretização deste Trabalho de Conclusão de Curso.

RESUMO

A Educação Física escolar desempenha um papel fundamental na formação integral dos estudantes, contribuindo para o desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo e social. No entanto, observa-se um processo de desvalorização dessa disciplina no ambiente escolar, marcado pela redução da carga horária, falta de infraestrutura, ausência de materiais e atuação de profissionais não especializados. Essas questões se intensificaram com as mudanças trazidas pela Lei nº 13.415/2017, que instituiu o Novo Ensino Médio. Paralelamente, cresce a preocupação com a saúde mental dos adolescentes, agravada por fatores como isolamento e falta de estímulos socioemocionais. Nesse contexto, este trabalho busca analisar a relação entre a desvalorização da Educação Física e seus impactos na saúde mental de adolescentes, com base em uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa. A pesquisa destaca a importância da Educação Física como ferramenta essencial na promoção da saúde e no bem-estar psicossocial dos jovens, defendendo sua valorização nas políticas educacionais.

Palavras-chave: Educação Física escolar. Saúde mental. Adolescência. Novo Ensino Médio.

ABSTRACT

School Physical Education plays a key role in students' comprehensive development, fostering motor, cognitive, emotional, and social growth. However, there is an ongoing process of devaluation of this discipline in schools, evidenced by reduced class hours, inadequate infrastructure, lack of materials, and unqualified teaching professionals. These issues have been exacerbated by the structural changes brought by Law No. 13.415/2017, which redefined Brazil's high school curriculum. Simultaneously, concerns about adolescent mental health have grown, driven by factors such as physical inactivity, social isolation, and lack of emotional support. This study aims to analyze the relationship between the devaluation of Physical Education and its impacts on adolescent mental health, through a qualitative bibliographic review. The research highlights the crucial role of Physical Education in promoting health and psychosocial well-being, and advocates for its recognition in educational policies.

Keywords: School Physical Education. Mental health. Adolescence. New High School Reform.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. REVISÃO DA LITERATURA.....	10
2.1 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.....	10
2.2 O PROCESSO DE DESVALORIZAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR....	11
2.3 SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA.....	11
2.4 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE MENTAL.....	12
3. OBJETIVOS.....	14
3.1 GERAL.....	14
3.2 ESPECÍFICOS.....	14
4. MATERIAIS E MÉTODOS.....	15
5. RESULTADOS.....	17
6. DISCUSSÃO.....	22
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
REFERÊNCIAS.....	26

1. INTRODUÇÃO

A Educação Física escolar de acordo com Bracht (2017) é uma disciplina obrigatória e essencial para o desenvolvimento completo dos estudantes, pois contribui significativamente para aprimorar aspectos emocionais e sociais. Para Bracht (2019), a importância da disciplina vai muito além da movimentação corporal em si, sendo um espaço de construção de sentidos, valores e significados que ajudam os alunos a compreenderem seu corpo, suas emoções e a sociedade em que vivem. Além disso, quando bem planejada, a Educação Física pode estimular comportamentos saudáveis que se estendem para além da vida escolar, tornando-se fatores de proteção ao longo da vida (Guedes e Guedes, 2011).

No entanto, apesar de sua relevância, a Educação Física tem enfrentado um processo de desvalorização dentro do ambiente escolar. Essa realidade se expressa na redução da carga horária, na falta de infraestrutura adequada, na escassez de materiais, desvalorização do profissional e na atuação de professores muitas vezes sem formação específica, o que compromete a aplicação de metodologias eficazes e a motivação dos alunos (Darido, 2003).

Em um estudo realizado por Krug (2022), entrevistando professores de educação física da educação básica, mostra que a desvalorização do profissional de EF, assim como outros fatores, gera como uma das principais consequências a desvalorização e falta de reconhecimento da disciplina de EF no currículo escolar.

Tem sido visado recentemente a implementação do novo ensino médio (BRASIL, Lei nº 13.415/2017), que promoveu mudanças significativas na estrutura curricular da educação básica brasileira. Diante disso, se levantaram diversos questionamentos sobre o impacto da estruturação do novo ensino médio na disciplina de Educação Física. A implementação da lei resultou na reestruturação dos componentes da Formação Geral Básica, o que, por sua vez, levou à redução da carga horária obrigatória da Educação Física (EF) e, consequentemente, à supressão da disciplina (Beltrão, Teixeira e Taffarel, 2024).

Segundo Melo et al. (2020) a redução da carga horária desse componente curricular se contrapõe às preocupações constantes com a construção de uma sociedade que valorize hábitos mais ativos e saudáveis. Tais hábitos deveriam ser

baseados na prática regular de atividades físicas, aliada à consciência de sua relação sociocultural e ético-moral com as práticas da cultura corporal de movimento.

Para Nahas (2013), o ensino da educação física é essencial para a promoção da saúde, da qualidade de vida e da formação cidadã, sendo insubstituível na construção de uma vida ativa e consciente. Paralelamente a esse contexto de desvalorização da educação física escolar, surge uma legítima preocupação com a saúde mental dos adolescentes. Segundo a Organização Mundial de Saúde OMS (2021) um em cada sete jovens de 10 a 19 anos sofre de um transtorno mental, o que representa 15% da carga global de doenças nessa faixa etária. Neste cenário, a Educação Física escolar se destaca como uma ferramenta estratégica, pois, além de seu papel no desenvolvimento motor e físico, também contribui para aspectos psicossociais importantes como a autoestima, a expressão emocional e a convivência social (Nahas, 2013; Guedes; Guedes, 2011).

A relevância da temática torna-se clara, identificar as causas da desvalorização da educação física escolar e os impactos sobre a saúde mental de adolescentes, relevante não apenas do ponto de vista acadêmico, mas também social e educacional. A reflexão crítica sobre essa relação pode contribuir para fortalecer o papel da disciplina nas políticas públicas de educação e saúde, garantindo uma formação mais humana, inclusiva e promotora do bem-estar.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A Educação Física e seus objetivos na escola segundo Betti e Zuliani (2002), tem a finalidade de contribuir para a formação de um cidadão crítico, capaz de analisar as manifestações contemporâneas da cultura corporal, como o esporte-espetáculo veiculado pela mídia, as atividades de academias e outras práticas alternativas.

Nesse sentido, a Educação Física, enquanto parte integrante do currículo da educação Básica, deve assumir a missão de inserir e integrar os estudantes na cultura corporal de movimento, preparando-os para produzir, reproduzir e transformar essas práticas (Betti e Zuliani, 2002). Isso implica proporcionar ao aluno os meios necessários para vivenciar o jogo, o esporte, as danças, as ginásticas e atividades físicas, promovendo sua apropriação consciente e crítica, voltada para a melhoria da qualidade de vida (Betti e Zuliani, 2002).

Conforme estabelecem os Parâmetros Curriculares Nacionais, a Educação Física no contexto escolar abrange uma diversidade de saberes construídos e vivenciados socialmente sobre o corpo e o movimento. Dentre esses conhecimentos, destacam-se as práticas corporais culturais voltadas para o lazer, a expressão de emoções, sentimentos e afetos, além de seu potencial na promoção, recuperação e preservação da saúde.

Durante as aulas de EF, a implementação de práticas corporais planejadas com foco na cooperação e inclusão é um meio eficaz para fortalecer a autoestima dos estudantes, atenuar os sintomas de estresse e fomentar um forte sentimento de pertencimento ao grupo (De Sousa Almeida, 2025).

Segundo Orfei e Tavares (2009), a Educação Física Escolar não se limita à promoção da saúde como sua única e exclusiva finalidade, mas busca proporcionar aos alunos o acesso a uma ampla coletânea de conhecimentos e vivências que favoreçam a autonomia e o empoderamento em relação à prática de atividades físicas ao longo da vida. Essa abordagem contribui diretamente para a qualidade de vida e efetividade dos programas pedagógicos desenvolvidos

2.2 O PROCESSO DE DESVALORIZAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Atualmente, ainda é comum dentro do ambiente escolar, professores, gestores e estudantes enxergarem a Educação Física apenas como uma atividade complementar, voltada para o lazer, ignorando seu papel no processo educacional (Maia. et al., 2019). Diante desse cenário, a educação física se torna uma aula recreativa tendo apenas uma orientação superficial do professor, colocando a disciplina aquém do verdadeiro propósito, a contribuição na construção de cidadãos críticos (Maia. et al., 2019).

Uma prática que tem sido bastante comentada no âmbito escolar é o famigerado "Rola bola", nessa aula os alunos fazem apenas as atividades do seu interesse, os meninos escolhem jogar futebol, as meninas, vôlei e queimada. A principal característica desse modelo é a falta de uma intervenção sistematizada do professor (Darido, 2012).

Em análise realizada por Pinheiro e Miranda (2025), a depreciativa da educação física está ligada a alguns pontos, como à escassez de recursos, à infraestrutura inadequada e à falta de políticas públicas que valorizem a área, levando à marginalização tanto da disciplina quanto do professor no contexto escolar. A Educação Física escolar continua sendo desvalorizada mesmo após avanços legislativos, sua prática é frequentemente reduzida a uma atividade secundária, desvinculada de sua função educativa (Bueno, 2023).

Com os avanços legislativos, o novo ensino médio é implementado pela Lei nº 13.415/2017 contendo alguns pontos que devem ser levados em consideração. De acordo com Beltrão, Taffarel e Teixeira (2020), a Educação física, juntamente com disciplinas como arte, filosofia e sociologia, assume um papel secundário em comparação com as disciplinas de língua portuguesa e matemática. Ela deixa de ser um componente curricular obrigatório e passa a ser tratada apenas como um estudo obrigatório, integrado a um componente curricular conforme a área de conhecimento.

2.3 SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA

A adolescência é uma fase marcante do desenvolvimento humano, caracterizada por intensas transformações físicas, emocionais, cognitivas e sociais. Essas significativas etapas do ciclo vital envolvem uma mente, acompanhadas de conflitos internos e tensões sociais, o que torna o adolescente mudanças no corpo especialmente sensível às influências do ambiente familiar, escolar e cultural (Papalia e Feldman 2013).

Segundo a Organização Mundial de Saúde OMS (2021) um em cada sete jovens de 10 a 19 anos sofre de um transtorno mental. Os fatores que aumentam o risco de problemas de saúde mental são bem documentados e envolvem, entre outros, experiências de abuso físico e sexual na infância, exposição à violência no ambiente familiar, escolar ou comunitário, além de condições como pobreza, exclusão social e dificuldades educacionais (Pinto. *et. al.*, 2014).

2.4 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA SAÚDE MENTAL

A inclusão da prática de exercícios físicos, tanto em sessões coletivas quanto individuais, no tratamento de transtornos mentais, visa promover a saúde e aumentar a capacidade do usuário para a realização de suas atividades diárias (Assunção; Assunção, 2020). Santos *et al.* (2023) concluíram, por meio de estudos nacionais e internacionais, que a atividade física está diretamente ligada à redução de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, melhorando o bem-estar emocional e a qualidade de vida. Os autores destacam que esses benefícios são válidos tanto para indivíduos saudáveis quanto para aqueles com transtornos mentais, confirmando o exercício como uma estratégia eficaz de promoção da saúde mental.

Entre adolescentes, grupo particularmente vulnerável ao estresse, Peixoto *et al.* (2018) constataram que a prática regular de atividade física está associada à redução do estresse psicológico.

A ansiedade e a depressão representam problemas significativos de saúde mental na população jovem. Um estudo de protocolo conduzido por Cunha, Hartwig; Bergman (2023), que envolveu adolescentes de 14 a 19 anos em ambiente escolar, demonstrou os seguintes benefícios de intervenções específicas:

- **Grupo 1 (Exercícios de Respiração Diafragmática):** Houve uma redução do estresse psicológico e fisiológico, além de um auxílio no controle da ansiedade.
- **Grupo 2 (Exercícios Cardiorrespiratórios e de Força):** Constatou-se que intervenções com atividades físicas são benéficas para a saúde mental de adolescentes, promovendo melhorias na autoimagem, satisfação com a vida, felicidade e bem-estar.
- **Grupo 3 (Atividades Cooperativas):** Devido à carência de estudos específicos, esta intervenção foi direcionada para o desenvolvimento de habilidades sociais e para a promoção de experiências positivas dentro do contexto do esporte escolar.

3. OBJETIVOS

3.1 GERAL

Analisar a desvalorização da Educação Física escolar e seus impactos na saúde mental dos adolescentes, destacando a importância da disciplina na promoção da saúde e da formação integral.

3.2 ESPECÍFICOS

- Investigar as causas da desvalorização da Educação Física no contexto escolar;
- Compreender como a ausência de práticas corporais regulares nas escolas influencia negativamente a saúde mental de adolescentes;
- Apresentar, com base na literatura, o papel da Educação Física na formação cidadã, afetiva e social dos estudantes;
- Identificar como a estrutura do novo ensino médio afeta o desempenho efetivo da educação física escolar.

4. MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho foi desenvolvido a partir de uma abordagem qualitativa, por meio de uma revisão bibliográfica, com o intuito de investigar a relação entre a desvalorização da Educação Física no ambiente escolar e seus efeitos sobre a saúde mental de adolescentes. A escolha por esse tipo de pesquisa se justifica pela possibilidade de reunir, interpretar e confrontar produções acadêmicas relevantes já publicadas, o que permite consolidar um panorama sobre o tema em questão.

A base teórica do estudo foi construída com a contribuição de autores amplamente reconhecidos na área. Entre eles, destaca-se Bracht (2017, 2019), que discute a função formativa da Educação Física para o desenvolvimento global dos estudantes; Guedes e Guedes (2011), que enfatizam a importância da atividade física para o bem-estar psicológico na infância e adolescência; Nahas (2013), que aborda o papel da prática corporal na promoção da saúde e qualidade de vida; e Darido (2003), que analisa os desafios estruturais enfrentados pela disciplina no contexto escolar. Complementarmente, serão utilizados documentos normativos, como a Lei nº 13.415/2017, que reestruturou o Ensino Médio no Brasil, e estatísticas da Organização Mundial da Saúde (2021), as quais indicam o crescimento dos transtornos mentais entre jovens.

A seleção do material seguiu critérios previamente estabelecidos, de modo a garantir a relevância e atualidade da pesquisa. Foram incluídos textos científicos publicados entre os anos de 1995 e 2025, tais como artigos, livros, dissertações, teses e documentos institucionais que abordam a Educação Física no ambiente da escola, as implicações do novo ensino médio e a saúde mental de adolescentes. Os estudos que abordam diretamente a relação entre práticas corporais e aspectos psicossociais dos estudantes dessa faixa etária receberão atenção especial.

Após a leitura foram excluídos da análise os materiais sem fundamentação científica, publicações anteriores ao ano de 1995, textos voltados apenas à prática esportiva de alto rendimento e produções que não tenham relação com o foco da pesquisa. As fontes serão localizadas por meio de busca em plataformas e repositórios acadêmicos, como SciELO, Google Acadêmico, CAPES e bases específicas da área de Educação e Saúde. A busca bibliográfica foi realizada

utilizando as seguintes palavras-chaves: “Educação física escolar”, “Saúde mental”, “Adolescentes” e “Desvalorização da educação física”. Foi utilizado o operador booleano “AND”, para combinar termos (ex.: “Educação física escolar” AND “Saúde mental”).

A análise dos textos selecionados será realizada por meio da Análise de Conteúdo, seguindo as diretrizes propostas por Bardin, que permite a descoberta dos núcleos de sentido que compõem a comunicação. Pré-análise: Leitura flutuante do material para familiarização, organização do *corpus* e definição das unidades de registro (palavras, frases, temas). Exploração do Material: Codificação, classificação e categorização dos dados brutos. Esta etapa visa identificar os argumentos recorrentes e as divergências entre os autores. Tratamento, Inferência e Interpretação dos Resultados: A análise crítica será feita com base na triangulação dos dados obtidos, buscando identificar as Categorias Centrais que respondem aos objetivos específicos do trabalho.

As principais Categorias de Análise estabelecidas para a codificação serão:

Categoria	Critério de Análise	Relação com o Objetivo Específico
I. Fatores de Desvalorização Curricular	Identificação das causas estruturais, legais e pedagógicas (Ex.: NEM, infraestrutura, postura profissional) que marginalizam a EF.	Investigar as causas da desvalorização da Educação Física.
II. Relação da Prática Corporal e Bem-Estar	Identificação e síntese dos benefícios psicossociais da atividade física (Ex.: redução de ansiedade/estresse, melhora da autoimagem).	Compreender como a ausência de práticas influencia a saúde mental.
III. Papel Formativo da EF	Elementos que definem a EF para além do esporte e lazer (Ex.: formação cidadã, afetiva e social, cultura corporal).	Apresentar o papel da EF na formação cidadã, afetiva e social.

5. RESULTADOS

Este capítulo apresenta e organiza os dados resultantes do levantamento bibliográfico, conforme a metodologia descrita na seção de Materiais e Métodos. O material selecionado — que inclui artigos científicos, teses e documentos institucionais — foi rigorosamente analisado e sintetizado. O objetivo foi mapear os principais argumentos que estabelecem a conexão entre a desvalorização da Educação Física escolar e seus impactos na saúde mental de adolescentes.

A Tabela 1, a seguir, resume os achados centrais desta revisão. Ela detalha o(s) autor(es), o ano de publicação, o objetivo de cada estudo, seus resultados chave e conclusões, fornecendo, assim, a base empírica essencial para o desenvolvimento da discussão.

Tabela 1

Autores	Ano	Objetivos	Resultados	Conclusão
Pinheiro; Miranda	2025	Identificar os fatores que contribuem para essa subvalorização da educação física e analisar suas causas.	Após o levantamento bibliográfico ficou claro que alguns fatores como a falta de investimentos e as abordagens dos professores em relação à própria disciplina, possuem impacto desmotivacional nos alunos e também avariando a educação física	O estudo aponta que a Educação Física é frequentemente subestimada no contexto escolar, o que impõe diversos desafios aos profissionais da área.
Bueno	2023	Analizar a função da educação física escolar a partir da pedagogia histórico-crítica	A negligência do professor de Educação Física em abordar adequadamente os conteúdos da disciplina, a	A Educação Física na escola deve ser compreendida e justificada por sua especificidade, que reside na

Autores	Ano	Objetivos	Resultados	Conclusão
			estruturação do sistema educacional e as formas de avaliação no Brasil, que contribuem para uma secundarização do conteúdo e uma diminuição das aulas, visto que o conteúdo não é tido como relevante.	transmissão intencional da cultura corporal. Se não cumprir essa função, há o risco de que esse conhecimento, em suas formas mais desenvolvidas, não seja apreendido por todos os seres humanos.
Cunha; Hartwig; Bergman	2023	Intervenções nas aulas de educação física e a saúde mental de escolares.	Intervenções nas aulas de EF melhoram a autoestima, satisfação com a vida e habilidades sociais.	Como hipóteses, espera-se que todas as intervenções reduzam os sintomas de ansiedade e depressão dos adolescentes, quando verificados seus efeitos em relação ao GC.
Santos. et al.	2023	Avaliação dos efeitos da atividade física na saúde mental.	Os resultados obtidos revelam consistentemente que a atividade física regular está associada à melhoria do bem-estar psicológico e emocional, bem como à redução dos sintomas de	Em conclusão, esta revisão sistemática reafirma a eficácia da atividade física na promoção da saúde mental. Os resultados têm implicações importantes para a prática clínica e políticas de

Autores	Ano	Objetivos	Resultados	Conclusão
			ansiedade, depressão e estresse.	saúde, enfatizando a relevância da prescrição de exercícios como estratégia para o bem-estar emocional e psicológico.
Assunção; Assunção	2020	Avaliar com base na literatura as possíveis repercussões do exercício físico no tratamento dos transtornos mentais.	A prática do exercício físico surge não apenas como lazer, diversão ou com caráter ocupacional, mas sim como ferramenta essencial de recuperação física e psicológica não medicamentosa, socialização e manutenção da funcionalidade do indivíduo, fazendo com que mesmo que acometido de transtorno mental, continue se sentindo saudável, útil, apto e incluso na sociedade.	Conclui-se que o profissional de educação física não pode ser visto como auxiliar dentro da rede de cuidado da saúde mental, deve ser visto como um profissional de saúde mental com autonomia nas decisões do direcionamento do plano terapêutico do paciente e como grande amplitude de atuação dentro das atividades desenvolvidas pela equipe multidisciplinar.
Beltrão; Taffarel; teixeira	2020	Examinar condição componente curricular a do da	Estreitamento da grade curricular, desvalorização do profissional de	O artigo aponta, que a educação física passa a ser considerada

Autores	Ano	Objetivos	Resultados	Conclusão
		educação física no ensino médio, após as alterações promovidas pela lei n. 13.415/2017, pelas DCNEM de 2018 e pela BNCC,	educação física e da disciplina, a BNCC pouco se refere à educação física, apenas às práticas corporais.	auxiliar, compreendida como um simples meio para o desenvolvimento de habilidades; em função disso, perdendo a condição de obrigatória e o status de componente curricular não está assegurado.
Maia. et al.	2019	Refletir sobre a possível desvalorização da Educação Física na escola brasileira, identificando os fatores e/ou sujeitos que contribuem para esta situação.	Com base na literatura, os autores identificaram 5 aspectos que corroboram para a desvalorização da educação física, são esses: Postura do profissional, decisões dos gestores, experiência negativa dos alunos, infraestrutura e a representação em vestibulares.	É Identificado alguns causadores da desvalorização da educação física e é sugerido possíveis soluções para os problemas encontrados.
Pinto. et al.	2014	Identificar os fatores de risco associados a problemas de saúde mental de adolescentes.	Problemas de saúde mental foram agrupados em fatores: individuais; relacionados a drogas; escolares; familiares; sociais; e relacionados a	A revisão integrativa permitiu apontar questões importantes a serem abordadas em ações preventivas pelo profissional da saúde.

Autores	Ano	Objetivos	Resultados	Conclusão
			DST/aids.	
Darido	2012	Apresentar conteúdos e didática da educação física mostrando a realidade, aspectos Legais e Possibilidades	A análise realizada evidencia que a Educação Física escolar no Brasil foi historicamente marcada por práticas que contribuíram para sua desvalorização e para a exclusão de diversos estudantes.	A autora conclui que a percepção equivocada da Educação Física escolar como disciplina secundária ou dispensável é consequência de um conjunto de fatores — históricos, pedagógicos e legais — que, ao longo do tempo, culminaram na sua desvalorização.
Orfei e Tavares	2009	Promoção da saúde na escola através das aulas de educação física	A Educação Física escolar deve promover a análise crítica de valores sociais, como padrões de beleza e saúde, a ética no esporte profissional, discriminação sexual e racial, além da aquisição de hábitos saudáveis e promoção da saúde.	Professores de educação física precisam adotar uma nova postura educacional, priorizando, além das atividades esportivas e recreativas, a educação para a saúde. O objetivo é selecionar e desenvolver experiências que não apenas tornem os alunos fisicamente ativos na infância e adolescência, mas que os guiem a um estilo de vida saudável por toda a vida.

Autores	Ano	Objetivos	Resultados	Conclusão
Betti e Zuliani	2002	Propor conteúdos, metodologias e estratégias adequados aos diferentes níveis de ensino.	Um apanhado geral de metodologias do ensino da Educação Física, com diversos princípios: Princípio da inclusão, diversidade, complexidade e adequação ao aluno	Conclui-se que a Educação Física precisa inovar pedagogicamente e intensificar a conexão entre teoria e prática. Essa ação é fundamental para que a disciplina continue a contribuir de maneira eficaz para a formação integral de crianças e jovens.

Fonte: Próprio autor

6. DISCUSSÃO

A presente revisão bibliográfica estabeleceu um diálogo crítico entre o cenário de desvalorização da Educação Física (EF) escolar e a urgência do cuidado com a saúde mental na adolescência, construindo a argumentação central do trabalho por meio da articulação de corpos de literatura distintos.

Os achados da pesquisa confirmam que a EF tem sido sistematicamente marginalizada no ambiente escolar. Essa realidade é expressa em múltiplos fatores, conforme apontam Darido (2012) e Pinheiro; Miranda (2025):

- Prejuízo Legal e Estrutural: A desvalorização se manifesta na redução da carga horária, na falta de infraestrutura e materiais adequados. Darido (2012) resume essa situação como um conjunto de fatores históricos, pedagógicos e legais.
- Impacto do Novo Ensino Médio: As alterações promovidas pela Lei nº 13.415/2017 (Novo Ensino Médio) agravaram o cenário, levando a EF a um papel secundário em relação a outras disciplinas. Beltrão, Taffarel e Teixeira (2020) destacam que o componente curricular perde *status*, sendo tratado apenas como estudo obrigatório integrado e não mais como componente curricular obrigatório.

- Postura Pedagógica: A percepção equivocada da disciplina, vista apenas como atividade complementar ou de lazer ("rola bola"), compromete sua função educativa e sua contribuição na formação cidadã.

Paralelamente à desvalorização, o estudo reforça a relevância da EF no contexto da saúde mental. A Organização Mundial de Saúde (OMS) indica que um em cada sete jovens de 10 a 19 anos sofre de um transtorno mental, sublinhando a vulnerabilidade da faixa etária.

- Evidências dos Benefícios: Santos. *et al.* (2023) concluíram, a partir de estudos, que a atividade física está diretamente associada à redução de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, promovendo o bem-estar emocional e psicológico.
- Intervenções Específicas: Cunha, Hartwig e Bergman (2023) demonstraram que intervenções nas aulas de EF, como exercícios cardiorrespiratórios e atividades cooperativas, são benéficas para a saúde mental, promovendo melhorias na autoimagem, satisfação com a vida e felicidade.
- Reconhecimento Profissional: Assunção; Assunção (2020) enfatizam que o profissional de Educação Física não deve ser visto apenas como auxiliar, mas sim como um profissional de saúde mental com autonomia para integrar a equipe multidisciplinar, dada a eficácia do exercício como ferramenta não medicamentosa de recuperação.

Embora esta revisão não tenha encontrado um estudo que estabeleça o nexo causal direto entre a desvalorização curricular e a piora nos indicadores de saúde mental, o argumento construído é de causalidade indireta.

A desvalorização da EF (Achado 1) culmina na restrição ou ineficácia da prática sistematizada. Ao restringir este acesso, a escola nega aos adolescentes o uso de um fator protetivo cientificamente comprovado (Achado 2) contra o estresse e a ansiedade. A desvalorização, portanto, contribui indiretamente para a vulnerabilidade da saúde mental, impedindo que a disciplina cumpra integralmente seu papel essencial na formação e proteção psicossocial.

Por se tratar de uma revisão bibliográfica qualitativa, a principal limitação deste estudo foi a ausência de coleta de dados primários, restringindo a análise à interpretação e confronto da literatura existente.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho de revisão bibliográfica alcançou seu objetivo de analisar a desvalorização da Educação Física escolar e seus impactos na saúde mental dos adolescentes.

A pesquisa confirma que a Educação Física é um componente curricular insubstituível para o desenvolvimento integral, sendo essencial na promoção da saúde, qualidade de vida e formação cidadã. No entanto, sua desvalorização acentuada pela reestruturação do Ensino Médio e agravada por questões estruturais cria uma lacuna de cuidado crucial no ambiente escolar.

A principal conclusão é que a desvalorização da Educação Física impacta negativamente a saúde mental da população jovem, pois restringe o acesso a uma atividade que comprovadamente reduz sintomas de depressão e ansiedade e promove o bem-estar psicossocial.

O estudo, portanto, reforça a necessidade de valorização imediata da disciplina nas políticas educacionais, garantindo sua carga horária, infraestrutura e a atuação de profissionais qualificados. A Educação Física deve ser reconhecida como uma estratégia pública de saúde e bem-estar, contribuindo para uma formação mais humana e integral.

Sugere-se para pesquisas futuras a realização de estudos de natureza empírica que possam quantificar o impacto da desvalorização da EF em indicadores diretos de saúde mental, como níveis de estresse e ansiedade em adolescentes e Investigar a percepção dos adolescentes, professores e gestores sobre as mudanças trazidas pelo Novo Ensino Médio e sua consequência prática na efetividade das aulas de EF e no bem-estar discente.

REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, J. I. C.; ASSUNÇÃO, J. R. A importância do exercício físico no tratamento dos transtornos mentais. Práticas E Cuidado: **Revista De Saúde Coletiva**, 1, e9992, 2020. Disponível em:
<https://www.revistas.uneb.br/index.php/saudecoletiva/article/view/9992>. Acesso em:
Acesso em: 28 jul. 2025

BELTRÃO, J. A.; TEIXEIRA, D. .omão; TAFFAREL, C.N.Z. A supressão da Educação Física nas matrizes curriculares do novo Ensino Médio. **Revista Ponto de Vista**, v. 13, n. 2, p. 01-20, 2024. Disponível em:
https://scholar.google.com/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=novo+ensino+m%C3%A9dio+and+educa%C3%A7%C3%A3o+fisica&btnG=#d=gs_cit&t=1766078326211&u=%2Fscholar%3Fq%3Dinfo%3ApB7P5eXkLbwJ%3Ascholar.google.com%2F%26output%3Dcite%26scirp%3D2%26hl%3Dpt-BR. Acesso em: 24 jul. 2025

BELTRÃO, J. A; TAFFAREL, C. N. Z; TEIXEIRA, D. R. A educação física no novo ensino médio: implicações e tendências promovidas pela reforma e pela bncc. **Revista Práxis Educacional**, Vitória da Conquista – Bahia – Brasil, v. 16, n. 43, p. 656-680, Edição Especial, 2020. Disponível em:
<http://educa.fcc.org.br/pdf/apraxis/v16n43/2178-2679-apraxis-16-43-656.pdf>. Acesso em: 24 jul. 2025

BETTI, M.; ZULIANI, L. R. Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.1, n.1, p. 73- 81, 2002. Disponível em:
<https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1363>. Acesso em: 24 jul. 2025.

BRACHT, V. **Educação Física escolar: Autonomia ou heteronomia pedagógica?** 2. ed. Campinas: Autores Associados, 2017.

BRACHT, V. **Educação Física escolar: identidade e desafios**. São Paulo: Cortez, 2019.

BRASIL. **Lei nº 13.415, de 16 de fevereiro de 2017**. Altera as Leis nºs 9.394/1996 (LDB), 11.494/2007 e 11.692/2008. Disponível em:
https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2017/lei/l13415.htm. Acesso em: 28 jul. 2025.

BRASIL. **Parâmetros curriculares nacionais: educação física.** Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997. Disponível em: <https://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/introducao.pdf>. Acesso: 18 jun. 2025.

BUENO, E. **A desvalorização da educação física na escola: contribuições a partir da pedagogia histórico-crítica.** 2023. Monografia. (finalização do curso de Licenciatura em Educação Física) Universidade Federal de Goiás. Disponível em: <https://repositorio.bc.ufg.br/riserver/api/core/bitstreams/6b70af96-c3b0-4885-9ed1-56eefca4ed2/content>. Acesso em: 24 jul. 2025.

CUNHA, G.O.K.; HARTWIG, T.W.; BERGMANN, G.G. Intervenções nas aulas de educação física e saúde mental de escolares: Estudo de protocolo. **Revista Brasil. Ativ. Fís. Saúde**, 2023; 28:e0302. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/15012/11289>. Acesso em: 26 jul. 2025.

DARIDO, S. C. **Educação Física na escola: questões e reflexões.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

DARIDO, S. C. **Educação Física na escola: Realidade, Aspectos Legais e Possibilidades.** Acervo digital da Unesp, 2012. Disponível em: <https://acervodigital.unesp.br/bitstream/123456789/41547/4/01d19t01.pdf>. Acesso em: 12 jul. 2025

DE SOUSA ALMEIDA, A. T. **Desafios e potencialidades da educação física escolar para o desenvolvimento da saúde mental em alunos do ensino médio.** Educação & Inovação, 2025. Disponível em: <https://www.educacaotecnologica.com.br/index.php/ojs/article/view/138>. Acesso em: 26 jul. 2025

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Atividade física, aptidão física e saúde em crianças e adolescentes.** Londrina: Midiograf, 2011.

KRUG, Hugo Norberto. A desvalorização profissional do professor de educação física da educação básica: causas e consequências. **Revista Facisa On-line**, v. 11, n. 1, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unicathedral.edu.br/index.php/revistafacisa/article/view/721>. Acesso em: 18 nov. 2025

MAIA, F. E. et al. **Memórias e reflexões sobre a desvalorização da educação física na escola brasileira.** Práticas Educativas, Memórias e Oralidades, [S. I.], v. 1,

n. 3, p. 1– 12, 2019. Disponível em:
<https://revistas.uece.br/index.php/revpemo/article/view/3580>. Acesso em: 16 jun. 2025.

MELO, I. S. et al. EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO:: IMPACTOS DA REDUÇÃO DA CARGA HORÁRIA PARA OS ALUNOS. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 6, n. 1, 2022. Disponível em:
<https://remunom.ojsbr.com/multidisciplinar/article/view/1077>. Acesso em: 16 jun. 2025.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.

ORFEI, J. M.; Tavares, V. P. **Promoção da saúde na escola através das aulas de Educação Física. Alimentação, Atividade Física e Qualidade de Vida dos Escolares do Município de Vinhedo-SP**. Campinas: IPES Editorial, 81-87, 2009. Disponível em:
https://fef.unicamp.br/wp-content/uploads/sites/70/2025/02/escolares_cap10.pdf. Acesso: 20 jun. 2025.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PEIXOTO, M. B.; SILVA, I. C. M.; RAMIREZ, V. V.; GONÇALVES, H. **Atividade física e estresse psicológico em adolescentes: revisão sistemática**. Saúde em Redes, v. 4, n. 1, p. 143–159, 2018. Disponível em:
<https://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/894>. Acesso em: 26 jun. 2025

PINHEIRO, J. R.; MIRANDA, J. V. J. A desvalorização da Educação Física Escolar no Brasil: uma análise crítica. **Revista Brasileira Multidisciplinar**, Montes Claros – MG, v. 3, n. 1, p. 1-15, 2025. Disponível em:
<https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renef/article/view/8822>. Acesso em: 22 jul. 2025.

PINTO, A. C. S. et al. Fatores de risco associados a problemas de saúde mental em adolescentes: revisão integrativa. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 2014. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/yZbz4QkgvWmVY5mDrXMNhKF/?lang=pt>. Acesso em: 28 jul. 2025.

SANTOS, H. S. *et al.* Avaliação dos efeitos da atividade física na saúde mental: uma revisão sistemática. **Revista Ibero-americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 7, 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/10780>. Acesso em: 23 jun. 2025.

VALLE, P .R. D., FERREIRA, J. L. Análise de conteúdo na perspectiva de bardin: contribuições e limitações para a pesquisa qualitativa em educação. **Educ. Rev. Belo Horizonte**. v.41, e49377, 2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edur/a/hhywJFvh7ysP5rGPn3QRFWf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 23 jun. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Adolescent mental health**. Geneva: WHO, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescentmental-health>. Acesso em: 29 jul. 2025.