



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**

**CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**

**WÊNIA NAIANY DE FRANÇA OLIVEIRA**

**COMO A ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA AJUDA NA SAUDE MENTAL DE  
ADOLESCENTES?**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

**2026**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**

**CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**

**LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**WÊNIA NAIANY DE FRANÇA OLIVEIRA**

**COMO A ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA AJUDA NA SAÚDE MENTAL DE  
ADOLESCENTES?**

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

**Orientador (a):** Dra. Raquel da Silva Aragão.

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

**2026**

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

Oliveira, Wênia Naiany de França .

Como a atividade física na escola ajuda na saúde mental de adolescentes ? /  
Wênia Naiany de França Oliveira. - Vitória de Santo Antão, 2025.  
63, tab.

Orientador(a): Raquel da Silva Aragão

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de  
Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Educação Física - Licenciatura, 2025.  
Inclui referências, apêndices, anexos.

1. Saúde mental. 2. Adolescência. 3. Educação Física . 4. Atividade Física. 5.  
Escola. I. Aragão, Raquel da Silva . (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

**WÊNIA NAIANY DE FRANÇA OLIVEIRA**

**COMO A ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA AJUDA NA SAÚDE MENTAL DE  
ADOLESCENTES?**

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

Aprovado em: 19/12/2025.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>o</sup>. Dra. Raquel da Silva Aragão (Orientador)

Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof<sup>o</sup>. Dr. Magna Sales (Examinador Interno)

Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof<sup>o</sup>. Ms.: Raphaella Christine (Examinador Interno)

Universidade Federal de Pernambuco

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, aos meus pais, George de Oliveira e Jainete Maria de França Oliveira, Emiliane Augusta Silva, ao meu sobrinho, Ailton Gabriel Oliveira de Souza, a minha orientadora, Raquel da Silva Aragão, ao professor Bruno Cesar Izídio e à Ana Jaqueline, aos meus amigos, a Escola Othon Paraíso, e, finalmente, a mim mesma, por ter resistido, persistido e acreditado, mesmo nos dias mais difíceis. Por não ter desistido do que um dia parecia impossível.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, primeiramente, a Deus, pela força e sabedoria concedidas durante toda a realização deste trabalho.

Manifesto minha profunda gratidão aos meus pais, George de Oliveira e Jainete Maria de França Oliveira, pelo apoio incondicional, incentivo e amor durante toda a minha formação.

À minha companheira, Emiliane Augusta Silva, pelo suporte emocional e compreensão nos momentos desafiadores.

À minha orientadora, Raquel da Silva Aragão, pela paciência, valiosa orientação, e pelo compartilhamento de conhecimentos que foram fundamentais para a conclusão deste trabalho.

Ao professor Bruno Cesar Izídio e à Ana Jaqueline, pelo apoio, dedicação e incentivo durante minha trajetória acadêmica.

Às equipes de vôlei masculina e feminina da Escola Othon Paraíso, e aos alunos em geral, pela motivação, espírito de equipe e contribuição para meu desenvolvimento pessoal e esportivo.

Aos meus amigos, pelo companheirismo, estímulo e pelas contribuições que enriqueceram minha caminhada acadêmica.

À Escola Othon Paraíso, pelo ambiente educacional de excelência e pelas oportunidades oferecidas para meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Por fim, agradeço a todos que, direta ou indiretamente, colaboraram para a concretização deste trabalho.

## RESUMO

A saúde mental dos adolescentes, marcada pela elevada prevalência de ansiedade, estresse e sintomas depressivos, demanda intervenções urgentes no contexto escolar. Pressões acadêmicas, influência das redes sociais e vulnerabilidades próprias da adolescência intensificam esse cenário. Este trabalho investiga o papel da Educação Física na promoção do bem-estar emocional e na prevenção de transtornos mentais entre estudantes. Partindo da hipótese de que a prática regular e orientada de atividades físicas na escola contribui significativamente para a autoestima, socialização e manejo de conflitos, a pesquisa utilizou uma metodologia mista (quantitativa e qualitativa), aprovada pelo Comitê de Ética (CAAE: 91679025.9.0000.9430), envolvendo 100 participantes (71 estudantes, 20 professores e 9 gestores) da Escola de Referência em Ensino Médio Othon Paraiso, no Recife. Os dados, coletados por meio de questionários estruturados (escala Likert) e perguntas abertas, indicam altos níveis de ansiedade e estresse entre os adolescentes, bem como uma percepção limitada da seriedade com que a escola trata a saúde mental. No entanto, estudantes, professores e gestores reconhecem amplamente os benefícios da atividade física na redução do estresse, melhoria do humor e fortalecimento das interações sociais. A discussão reforça a importância de diversificar as práticas corporais — como lutas, jogos cooperativos e yoga — e ampliar o suporte psicológico na escola, alinhando-se ao Modelo Biopsicossocial de saúde. Conclui-se que a Educação Física exerce papel central na promoção da saúde mental e social dos adolescentes, configurando-se como um pilar essencial para a formação humana integral. Sua ampliação e qualificação são fundamentais para responder às demandas crescentes de bem-estar no ambiente escolar.

**Palavras-chave:** saúde mental; adolescência; educação física; atividade física; escola

## ABSTRACT

Adolescent mental health, marked by a high prevalence of anxiety, stress, and depressive symptoms, demands urgent intervention within the school environment. Academic pressure, the influence of social media, and vulnerabilities inherent to adolescence intensify this scenario. This study investigates the role of Physical Education in promoting emotional well-being and preventing mental disorders among students. Based on the hypothesis that regular and guided physical activity at school significantly contributes to self-esteem, socialization, and conflict management, the research employed a mixed-methods approach (quantitative and qualitative), approved by the Ethics Committee (CAAE: 91679025.9.0000.9430), and involved 100 participants (71 students, 20 teachers, and 9 administrators) from the Othon Paraiso High School in Recife, Brazil. Data collected through structured questionnaires (Likert scales) and open-ended questions revealed high levels of anxiety and stress among adolescents, as well as a perception that the school does not adequately address mental health issues. However, students, teachers, and administrators widely recognize the benefits of physical activity in reducing stress, improving mood, and strengthening social interactions. The discussion highlights the importance of diversifying physical practices—such as martial arts, cooperative games, and yoga—and expanding psychological support within the school, in alignment with the Biopsychosocial Model of health. The study concludes that Physical Education plays a central role in promoting adolescents' mental and social health, standing as an essential pillar for holistic human development. Its expansion and improvement are fundamental to meeting growing demands for well-being in the school context.

**Keywords:** mental health; adolescence; physical education; Physical activity; School.



## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Fluxo de coleta e análise de dados.	24
<b>Figura 2.</b> Distribuição por gênero e idade da amostra de estudantes.	25
<b>Figura 3.</b> Resposta dos estudantes a afirmação: Os adolescentes da minha escola apresentam sinais frequentes de estresse e ansiedade.	26
<b>Figura 4.</b> Resposta dos estudantes a afirmação: A saúde mental dos adolescentes é tratada com seriedade na escola	26
<b>Figura 5.</b> Resposta dos estudantes a afirmação: A escola oferece apoio psicológico ou emocional aos estudantes que precisam	27
<b>Figura 6.</b> Resposta dos estudantes a afirmação: A prática regular de atividade física contribui para o bem-estar emocional dos estudantes	27
<b>Figura 7.</b> Resposta dos estudantes a afirmação: As aulas práticas de Educação Física me ajudam a aliviar o estresse do dia a dia.	28
<b>Figura 8.</b> Resposta dos estudantes a afirmação: A convivência nas aulas práticas de Educação Física favorece a socialização e o sentimento de pertencimento	28
<b>Figura 9.</b> Resposta dos estudantes a afirmação: Sinto prazer em participar das aulas práticas de Educação Física na escola	29
<b>Figura 10.</b> Resposta dos estudantes a afirmação: Gosto mais das aulas práticas do que das aulas teóricas de Educação Física na escola.	29
<b>Figura 11.</b> Resposta dos estudantes a pergunta sobre os esportes/atividades que mais gostam de praticar (dentro ou fora da escola).	30
<b>Figura 12.</b> Resposta dos estudantes sobre a frequência da prática de atividades fora da escola.	30
<b>Figura 13.</b> Resposta dos estudantes a pergunta sobre os esportes/atividades que mais realizam na escola).	31
<b>Figura 14.</b> Resposta dos professores e gestores a afirmação: Os adolescentes da escola apresentam sinais frequentes de estresse e ansiedade.	32

**Figura 15.** Respostas dos professores e gestores a pergunta aberta: Quais 32  
situações fora da escola (como em casa, com amigos ou nas redes sociais) você  
acha que mais influenciam o bem-estar emocional ou mental dos estudantes?

**Figura 16.** Resposta dos professores e gestores a afirmação: A saúde mental dos 33  
adolescentes é tratada com seriedade na escola.

**Figura 17.** Resposta dos professores e gestores a afirmação: Os professores estão 33  
preparados para identificar sinais de problemas emocionais nos alunos

**Figura 18.** Resposta dos professores e gestores a afirmação: As aulas práticas de 34  
Educação Física ajudam os adolescentes a aliviarem o estresse do dia a dia

**Figura 19.** Resposta dos professores e gestores a afirmação: A convivência nas 34  
aulas práticas de Educação Física favorece a socialização e o sentimento de  
pertencimento.

**Figura 20.** Resposta dos professores e gestores a afirmação: A convivência nas 35  
aulas práticas de Educação Física favorece a socialização e o sentimento de  
pertencimento.

**Figura 21.** Resposta dos professores e gestores para a pergunta sobre o que 36  
poderia ser feito pela escola para ajudar os estudantes a cuidarem melhor da  
saúde mental e a se sentirem mais acolhidos.

**Figura 22.** Resposta dos professores e gestores para a pergunta sobre quais 37  
esportes ou atividades físicas gostaria que fossem mais oferecidos nas aulas de  
Educação Física.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>12</b>
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEORICO</b>	<b>15</b>
	2.1. Saúde Mental: Conceitos e Dimensões	15
	2.2. Adolescência: Transformações e Vulnerabilidades	16
	2.3. Atividade Física: Conceito e Benefícios Gerais	17
	2.4. Atividade Física e Saúde Mental na Adolescência	18
<b>3.</b>	<b>HIPOTESE</b>	<b>20</b>
<b>4.</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>21</b>
<b>4.1</b>	<b>Objetivo geral</b>	<b>21</b>
<b>4.2</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>21</b>
<b>5</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>22</b>
	5.1 Desenho da Pesquisa (tipo de estudo)	22
	5.2 Local da pesquisa	22
	5.3 Amostra de Participantes	22
	5.4 Critérios de Inclusão e Exclusão	23
	5.4.1 Critério de inclusão	23
	5.4.2.Critério de exclusão	23
	5.5 Recrutamento dos Participantes	23
	5.6 Instrumentos de Coleta de Dados	23
	5.6.1 Questionário Estruturado (Quantitativo)	23
	5.6.2 Perguntas abertas (Qualitativo complementar)	24
	5.7 Procedimentos para a coleta e análise dos dados	24
<b>6</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>25</b>
<b>7</b>	<b>DISCUSSÃO</b>	<b>38</b>

<b>8.</b>	<b>CONCLUSÃO</b>	<b>43</b>
<b>9.</b>	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>46</b>
	<b>APÊNDICES</b>	
	<b>ANEXOS</b>	

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 1 em cada 7 adolescentes de 10 a 19 anos no mundo vive com algum transtorno mental (OMS, 2023). Estudos globais recentes mostram que, em 2021, aproximadamente 15,2% dos jovens nessa faixa etária apresentavam ao menos um transtorno mental (Estudo Global de Saúde Mental, 2021). Os transtornos mais comuns entre adolescentes foram os transtornos de ansiedade, que afetaram cerca de 4,9% desse grupo, e os transtornos depressivos, que atingiram aproximadamente 2,4% (Estudo Global de Saúde Mental, 2021). Além disso, distúrbios de conduta e o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) também figuraram entre as condições mais prevalentes nessa população jovem (Estudo Global de Saúde Mental, 2021).

A realidade torna-se ainda mais preocupante quando se reconhece que muitos desses casos permanecem sem diagnóstico ou tratamento adequado, sobretudo em contextos marcados pela vulnerabilidade social. Essa problemática pode ser compreendida a partir do referencial das inequidades em saúde, discutido pela Comissão dos Determinantes Sociais da Saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS), que evidencia como fatores estruturais, políticos e socioeconômicos influenciam diretamente o acesso aos serviços e a qualidade da atenção ofertada. Nesse sentido, Marmot (2015) reforça que desigualdades sistemáticas na distribuição de recursos, oportunidades e condições de vida produzem impactos profundos no processo de adoecimento, perpetuando ciclos de exclusão e marginalização.

Nesse sentido, Patel (2007, p. 1234) destaca que uma proporção significativa dessa população não recebe nenhum tipo de cuidado apropriado, evidenciando lacunas críticas nos sistemas de saúde e reforçando a necessidade urgente de políticas públicas direcionadas. Isso evidencia a urgência de políticas públicas e sistemas de apoio que promovam acesso à saúde mental, acolhimento e cuidado para os jovens. A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, o que torna os jovens mais vulneráveis a conflitos internos e externos (Costa; Silva, 2020; Knight et al., 2018).

Além disso, muitos enfrentam a ausência de diálogo, apoio e compreensão tanto no ambiente familiar quanto escolar, o que pode agravar ainda mais os quadros de sofrimento psíquico (UNICEF, 2021). Dados recentes apontam que cerca de 15% dos adolescentes no mundo apresentam algum transtorno mental, sendo a ansiedade e a depressão os mais prevalentes, com impacto direto no desempenho escolar, relacionamentos e percepção de autoeficácia (OMS, 2024).

Estudos também indicam que fatores como pressão acadêmica, baixa coesão familiar e exposição a ambientes estressantes estão associados ao aumento de sintomas depressivos e ansiosos em jovens (Patel *et al.*, 2018). No mesmo sentido, pesquisas mostram que o uso excessivo ou disfuncional das redes sociais contribui significativamente para maior risco de depressão, comparação social negativa, insatisfação corporal e isolamento emocional entre adolescentes (Odgers; Jensen, 2020). Assim, compreender o impacto desses elementos é essencial para identificar fatores de risco e desenvolver estratégias de prevenção que promovam saúde mental e bem-estar nessa fase do desenvolvimento. (Eira; Ribeiro, 2020).

Diante desse cenário, torna-se fundamental que a sociedade promova ações de acolhimento, informação e prevenção, valorizando a escuta ativa e o suporte psicológico. Segundo Damásio *et al.* (2019), políticas de saúde mental na escola devem ser articuladas com estratégias de promoção do bem-estar e prevenção de agravos psíquicos, com foco no fortalecimento dos vínculos sociais e emocionais. Iniciativas que promovem o protagonismo juvenil, a escuta sensível e a construção de ambientes afetivamente seguros têm se mostrado eficazes na promoção da saúde mental (Vasconcelos; Marinho-Araújo, 2018; Rocha *et al.*, 2020).

As escolas, enquanto espaços formativos e de convivência, devem atuar de forma integrada para criar ambientes seguros e saudáveis. Nesse contexto, a atividade física, especialmente por meio das aulas de Educação Física, pode ser uma importante aliada na promoção da saúde mental (Basso *et al.*, 2018; Stanton *et al.*, 2020). Pesquisas apontam que a prática regular de exercícios físicos está associada à redução dos sintomas de ansiedade e depressão, ao aumento da autoestima e à melhora do humor (Basso *et al.*, 2018; Stanton *et al.*, 2020). Além disso, atividades corporais favorecem a socialização, o sentimento de pertencimento e o alívio do estresse diário (Silva; Reis, 2021; Wilson *et al.*, 2019).

Estudos indicam que a prática regular de atividades físicas está relacionada à melhora no humor, na qualidade do sono e no desempenho cognitivo, além de atuar como fator de proteção contra sintomas depressivos e ansiosos em adolescentes (Rodrigues *et al.*, 2019; Biddle *et al.*, 2019). Assim, integrar a atividade física às estratégias de cuidado com a saúde mental é uma ação preventiva e transformadora, essencial para o desenvolvimento pleno e saudável dos adolescentes. Reconhecer essa relação é um passo necessário para promover o bem-estar emocional e garantir melhores perspectivas de vida para os jovens, uma vez que, conforme destaca Winnicott (1971), é no relacionamento saudável com o outro que o indivíduo encontra as bases para seu crescimento emocional.

O aumento dos transtornos mentais entre adolescentes, como ansiedade e depressão, é um problema crescente, especialmente diante das mudanças e pressões típicas dessa fase da vida, uma vez que, como destacam Polanczyk *et al.* (2015), os transtornos mentais na juventude têm apresentado prevalências cada vez maiores e impacto significativo no desenvolvimento saudável. Nesse contexto, questiona-se como a escola pode ajudar na prevenção desses problemas e, em particular, qual o papel da atividade física nas aulas de Educação Física. A prática regular de exercícios pode contribuir para o bem-estar emocional, a socialização e a autoestima dos jovens, tornando-se uma importante aliada na promoção da saúde mental no ambiente escolar.

## 2 REFERÊNCIAL TEORICO

### 2.1. Saúde Mental: Conceitos e Dimensões

A saúde mental é definida pela Organização Mundial da Saúde como “um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade” (OMS, 2022). Esse conceito vai além da simples ausência de transtornos mentais, envolvendo um estado positivo de equilíbrio emocional, psicológico e social que permite ao indivíduo funcionar plenamente em diferentes contextos da vida diária (OMS,2024)

Saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe as suas próprias capacidades, consegue lidar com os stress normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e é capaz de contribuir para a sua comunidade. (OMS,2024)

A manutenção do fenômeno em estudo resulta da interação complexa entre múltiplos fatores que se influenciam mutuamente, conforme destaca o Modelo Biopsicossocial de Engel (1977), que integra processos biológicos, psicológicos e sociais no desenvolvimento humano. Do ponto de vista biológico, elementos como predisposição genética, funcionamento neuroquímico e maturação cerebral exercem influência direta sobre a forma como o indivíduo processa informações, reage aos desafios e desenvolve padrões de comportamento ao longo do tempo. Essa perspectiva é fundamentada pela neurociência do desenvolvimento, conforme apontam Kandel (2000) e estudos sobre plasticidade cerebral, que evidenciam como alterações biológicas podem impactar o comportamento e a adaptação ao longo da vida.

No campo psicológico, aspectos essenciais como autoestima, habilidades de regulação emocional, experiências prévias e traços de personalidade contribuem para a construção de resiliência ou para o aumento da vulnerabilidade do indivíduo. Tais conceitos são sustentados pela Teoria do Apego de Bowlby (1969), que enfatiza a importância das primeiras relações afetivas, e pelos modelos de enfrentamento e estresse de Lazarus e Folkman (1984), que analisam a interação entre avaliação cognitiva de eventos e respostas adaptativas. Esses componentes moldam a maneira como a pessoa interpreta situações, lida com adversidades e estabelece estratégias de enfrentamento diante das demandas da vida. Nesse contexto, a Abordagem Cognitivo-Comportamental (Beck, 1976) oferece subsídios para compreender como pensamentos e esquemas mentais influenciam a interpretação de experiências e a construção de estratégias de coping.



Os fatores sociais também desempenham papel significativo, e incluem o suporte familiar, as relações interpessoais, redes de apoio e interação em diversos ambientes. A relevância desses elementos está de acordo com a Teoria Ecológica do Desenvolvimento Humano de Bronfenbrenner (1979), que considera que a influência de múltiplos sistemas sociais sobre o desenvolvimento individual. Por fim, o contexto cultural exerce forte impacto, transmitindo valores, crenças, normas e expectativas que orientam a interpretação das experiências e a forma de se posicionar no mundo (WHO, 2025). Enfim, compreende-se que esses fatores não atuam isoladamente; eles se relacionam continuamente, contribuindo para a manutenção e evolução da saúde mental ao longo do tempo.

Portanto, cada um desses fatores pode favorecer ou dificultar o desenvolvimento saudável, influenciando o bem-estar e a capacidade de adaptação do indivíduo em seu contexto cotidiano, conforme nos estudos sobre saúde e senso de coerência de Antonovsky (1987) e Sarason (1974).

## **2.2. Adolescência: Transformações e Vulnerabilidades**

A adolescência é um período marcado por intensas mudanças biológicas, psicológicas e sociais que influenciam a forma como o indivíduo se percebe e se relaciona com o mundo. Nessa fase, Sawyer et al. (2018), destaca que, “a partir de evidências neurobiológicas e sociais contemporâneas, redefinem a adolescência como um processo mais prolongado e complexo, envolvendo transformações significativas na identidade, na autonomia e nas relações sociais”. Nesse estágio, ocorrem transformações físicas, alterações emocionais e cognitivas que contribuem para a construção da identidade (OMS, 2024). Estatuto da Criança e do Adolescente (Brasil, 1990) define como adolescente a pessoa entre 12 e 18 anos incompletos. Entretanto, o início e o fim dessa fase podem variar de acordo com fatores culturais, sociais e históricos. Steinberg e Morris (2001, p. 68) apontam que a adolescência não deve ser vista como um período uniforme, mas sim como uma etapa de transição com diferenças significativas entre culturas e contextos históricos. Portanto, entende-se que esse período não é apenas biológico, mas também influenciado pelo contexto em que o jovem está inserido. Blakemore e Choudhury (2006, p. 170) defendem que a adolescência “é caracterizada por uma remodelação neural significativa”. Do ponto de vista neurológico, há uma remodelação cerebral nessa fase. O córtex pré-frontal, área associada ao planejamento e ao controle de impulsos, ainda está em desenvolvimento, o que torna o adolescente mais suscetível a comportamentos impulsivos e de risco (Steinberg, 2014). Segundo Giedd (2015), o cérebro do

adolescente encontra-se em constante construção, afetando especialmente as regiões responsáveis pelo julgamento e tomada de decisão.

Psicologicamente, é um momento de busca por identidade e pertencimento social, a exposição a pressões acadêmicas, conflitos familiares e redes sociais intensifica as exigências emocionais e aumenta a vulnerabilidade a transtornos mentais (Moura *et al.*, 2020). Conforme dados da Organização Mundial da Saúde, cerca de 1 em cada 7 jovens entre 10 e 19 anos apresenta algum transtorno mental. Depressão, ansiedade e comportamentos de risco estão entre as principais causas de incapacidade nessa faixa etária (WHO, 2023).

### **2.3. Atividade Física: Conceito e Benefícios Gerais**

A atividade física é definida como “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso” (Caspersen *et al.*, 1985). Esse conceito abrange tanto práticas estruturadas, como a realização de esportes, quanto ações cotidianas, como caminhar ou subir escadas. Seus benefícios físicos são amplamente reconhecidos, incluindo a prevenção de doenças crônicas, a melhora da saúde cardiovascular e o fortalecimento muscular e ósseo (Hallal *et al.*, 2012). Entretanto, seus efeitos positivos sobre a saúde mental têm recebido atenção crescente, evidenciando que seu impacto vai além do corpo.

De acordo com Biddle e Asare (2011), a prática regular de atividade física está associada à liberação de neurotransmissores como endorfinas, dopamina e serotonina, que promovem sensação de bem-estar. Isso contribui para a regulação do humor, melhora do sono, aumento da autoestima e redução do estresse (Silva *et al.*, 2025). No contexto da adolescência, tais benefícios tornam-se especialmente relevantes, uma vez que esse período é marcado por maior vulnerabilidade emocional e aumento de sintomas ansiosos e depressivos. Estudos mostram que adolescentes fisicamente ativos apresentam redução de até 20% nos sintomas depressivos quando comparados aos sedentários (WHO, 2022). Além disso, revisão sistemática realizada por Rodríguez-Ayllón *et al.* (2019) evidencia que a prática regular de atividade física está associada à melhora significativa do humor, da função cognitiva e da autorregulação emocional entre adolescentes.

Do mesmo modo, observou-se que atividades moderadas a vigorosas contribuem para menores índices de estresse, maior engajamento escolar e melhor percepção de bem-estar psicológico (Rezende *et al.*, 2021). Esses resultados reforçam que a atividade física atua não

apenas como um fator protetor da saúde física, mas também como um importante aliado na promoção da saúde mental durante a adolescência.

#### **2.4. Atividade Física e Saúde Mental na Adolescência**

Na adolescência, os efeitos da atividade física são ainda mais significativos. Estudos apontam que ela atua como fator de proteção contra transtornos mentais comuns nessa fase (Rodrigues *et al.*, 2022). Esses autores ressaltam que a prática regular de exercícios se configura como uma intervenção acessível e altamente eficaz na promoção do bem-estar psicológico entre adolescentes.

Os mecanismos que explicam essa relação incluem:

- Neurobiológicos: plasticidade cerebral, regulação neuroquímica e estímulo ao desenvolvimento do córtex pré-frontal (Chambers *et al.*, 2003).
- Psicossociais: fortalecimento da autoestima, sensação de competência, interação com pares e pertencimento (Biddle & Asare, 2011).
- Comportamentais: melhor qualidade do sono, redução do tempo de tela e maior regulação emocional (Penedo & Dahn, 2005).

A escola é um dos principais espaços de socialização durante a adolescência e, portanto, exerce papel crucial na promoção da saúde mental. Incorporar atividades físicas à rotina escolar não apenas melhora a saúde física dos alunos, mas também tem impacto positivo em seu bem-estar emocional e desempenho acadêmico (Darido & Rangel, 2005). Segundo Marques *et al.* (2021), escolas que oferecem programas diversificados e inclusivos de atividade física tendem a reduzir comportamentos agressivos, melhorar a autoestima e fortalecer o senso de pertencimento dos alunos. Além disso, atividades em grupo, como esportes coletivos, favorecem o desenvolvimento de habilidades sociais como cooperação e resolução de conflitos (Ferreira & Gomes, 2019). Estudos indicam que adolescentes fisicamente ativos demonstram melhor desempenho escolar, maior concentração e satisfação com a vida escolar (Silva *et al.*, 2025). Esses fatores estão intimamente ligados ao desenvolvimento emocional saudável e à prevenção de comportamentos de risco.

Outro ponto importante é a capacidade da escola de identificar precocemente sinais de sofrimento psíquico. Professores e profissionais da educação, quando bem capacitados, podem perceber alterações comportamentais e encaminhar os alunos a serviços de apoio (WHO, 2024). A atividade física, nesse contexto, também atua como um instrumento de

prevenção e cuidado integral. O ambiente escolar configura-se como um espaço estratégico para a promoção de efeitos positivos da atividade física sobre a saúde mental. A implementação de aulas de educação física, intervalos ativos e programas esportivos extracurriculares possibilita que os adolescentes se engajem regularmente em atividades físicas, contribuindo para o fortalecimento do bem-estar psicológico e o desenvolvimento de habilidades sociais essenciais, como cooperação, empatia e resiliência (Rodríguez-Ayllón *et al.*, 2019; Rezende *et al.*, 2021).

Estudos com adolescentes brasileiros indicam que aqueles que participam de atividades físicas regulares apresentam menor incidência de estresse acadêmico e relatam maior satisfação com a vida escolar e social (Silva *et al.*, 2023). Dessa forma, a promoção da prática de atividade física no contexto escolar não apenas auxilia na prevenção de doenças físicas, mas também se configura como uma estratégia eficaz para o fortalecimento da saúde mental na adolescência, refletindo diretamente no bem-estar, na qualidade de vida e no desempenho acadêmico dos estudantes.

### **3 HIPOTESE**

Parte-se da hipótese de que a prática regular e orientada da atividade física no ambiente escolar contribui de forma significativa para a saúde mental de adolescentes, fazendo assim, com que eles possam melhorar suas relações interpessoais, emoções, conflitos, frustrações e desafios, tanto na escola como fora dela. Além disso, supõe-se que o esporte e as atividades físicas em grupo favorecem a socialização, a cooperação e a empatia, contribuindo para a redução de comportamentos agressivos, do isolamento social e de episódios de ansiedade e estresse.

## **4 OBJETIVOS**

### **4.1 Objetivo Geral**

Analisar como a Educação Física na escola é importante para a promoção de saúde e para evitar doenças mentais.

### **4.2 Objetivos Específicos**

- Identificar como as atividades físicas propostas refletem na prática de educação física dos estudantes nas escolas entrevistadas;
- Demonstrar através de dados coletados a importância de atividades físicas no âmbito escolar;
- Compreender através de dados estatísticos as necessidades que compõe tal prática nas escolas.

## **5 METODOLOGIA**

Essa pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Acadêmico da Vitória (CEP-CAV) com o parecer nº 7.880.199 e com registro de CAAE: 91679025.9.0000.9430. A presente pesquisa adotou uma abordagem quantitativa e qualitativa (método misto), com o objetivo de compreender de forma mais ampla os fatores que influenciam a saúde mental dos adolescentes e o papel da atividade física no ambiente escolar.

A etapa quantitativa foi desenvolvida por meio da aplicação de questionários estruturados, compostos por perguntas fechadas, a fim de levantar dados objetivos relacionados à percepção dos estudantes e profissionais da escola sobre aspectos como: comportamento dos adolescentes no cotidiano escolar, que impactam sua saúde mental, frequência e qualidade das práticas de atividade física no currículo, bem como os benefícios percebidos dessas práticas.

A etapa qualitativa foi conduzida por meio de perguntas abertas incluídas no mesmo questionário, permitindo aos respondentes expressarem, com maior liberdade, suas observações, experiências e sugestões relacionadas à temática da pesquisa. Essa abordagem permitirá a análise interpretativa dos dados, considerando a complexidade das relações entre saúde mental, ambiente escolar e práticas corporais.

### **5.1 Desenho da Pesquisa (tipo de estudo):**

Pesquisa Quantitativa e Qualitativa.

### **5.2 Local da pesquisa:**

A investigação foi realizada na Escola de Referência em Ensino Médio Othon Paraiso, localizada na avenida Manoel Gonçalves da Luz – 140, Mustardinha, Recife –PE.CEP. 50751-200. Esta escola foi escolhida por conveniência, por ser local de estágio da estudante de graduação, por apresentar um quantitativo elevado de estudantes de diferentes bairros no entorno da escola, por apresentar equipe de apoio psicopedagógico.

### **5.3 Amostra de Participantes:**

Foram entrevistadas 100 pessoas, sendo 71 estudantes (do 1º Ano ao 3º Ano do Ensino Médio), 20 Professores e 9 Gestores. O número de estudantes e de professores foi determinado considerando a quantidade de estudantes matriculados no ensino médio e de professores que trabalham na escola de forma a ter uma análise representativa deles. Os gestores foram considerados todos aqueles que trabalham no gerenciamento da escola,

incluindo o gestor principal (diretor), vice e secretárias, totalizando 09 pessoas.

## **5.4 Critérios de Inclusão e Exclusão**

### **5.4.1 Critério de inclusão**

Alunos de escola pública de ambos os sexos de idade entre 15 e 17 anos, estudantes do ensino médio regular; Professores graduados que atuem em escola pública trabalhando com adolescentes entre 15 e 17 há, pelo menos, um ano; Gestores de escola pública que atenda adolescentes entre 15 e 17 anos com, ao menos, um ano de atuação na escola da pesquisa.

### **5.4.2 Critérios de exclusão**

Antes dos participantes da pesquisa responderem ao questionário foi perguntado se eles estão se sentindo bem física, cognitiva e mentalmente para realizarem aquela atividade naquele momento. Caso a resposta fosse negativa, eles não responderam ao questionário e foram retirados da pesquisa. Professores e gestores afastados de suas funções, seja por férias, licenças ou outros afastamentos.

## **5.5 Recrutamento dos Participantes:**

O recrutamento foi realizado de forma presencial na escola escolhida. Os estudantes, professores e gestores foram informados da pesquisa presencialmente pela estudante Wênia Oliveira quando receberam informações sobre a pesquisa e tiveram oportunidades de fazer perguntas, solicitar esclarecimento, recebendo os TCLE e TALE (para os estudantes) para que pudessem assinar e entregar. A estudante também se disponibilizou presencialmente e através de seu contato no Whatsapp para esclarecer dúvidas dos pais dos estudantes.

## **5.6 Instrumentos de Coleta de Dados - Apêndices A e B**

### **5.6.1 Questionário Estruturado (Quantitativo)**

- Objetivo: Levantar dados objetivos sobre sintomas, comportamentos, percepção de bem-estar etc.
- Formato: Escalas Likert
- Conteúdos:
  - Frequência de sentimentos (ansiedade, tristeza, irritabilidade)
  - Frequência de atividade física
  - Relações familiares e escolares



- Acesso a redes de apoio

#### 5.6.2 Perguntas abertas (Qualitativo complementar)

- Objetivo: possibilidade de expressar mais livremente suas observações, experiências e sugestões sobre a temática.
- Formato: Perguntas abertas

Estes questionários foram elaborados pelas autoras do projeto.

#### 5.7 Procedimentos para a coleta e análise dos dados

Os questionários foram aplicados presencialmente pela pesquisadora Wênia Oliveira na escola selecionada em sala de aula disponibilizada pela direção da escola. Os questionários são autoaplicáveis, mas todos os participantes tiveram a liberdade de fazer perguntas e pedirem esclarecimentos de qualquer dúvida.

O Fluxo de coleta e análise de dados está esquematizado na figura 1.

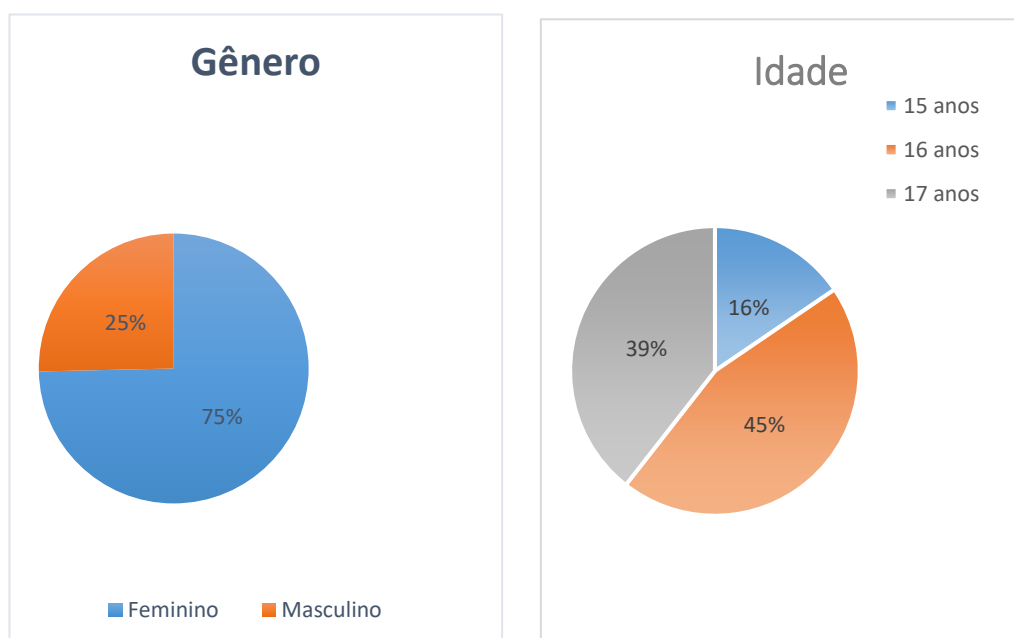


**Figura 1.** Fluxo de coleta e análise de dados. (Fonte: A Autora, 2026)

## 6 RESULTADOS

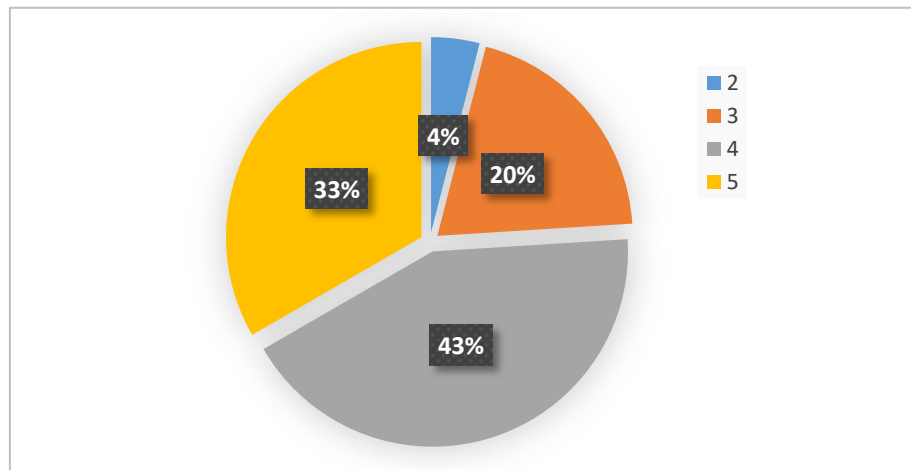
A pesquisa contou com a participação de 100 indivíduos, distribuídos entre 71 discentes, 20 docentes e 09 integrantes da equipe gestora. O instrumento de coleta de dados foi aplicado em conformidade com o projeto previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, garantindo o cumprimento dos princípios éticos de confidencialidade e consentimento informado.

Inicialmente serão apresentados os resultados das respostas ao questionário pelos estudantes. A amostra foi constituída em sua maioria por mulheres (74,6%) (Fig.2) e com a faixa de idade variando entre 15 e 17 anos (Fig. 2).

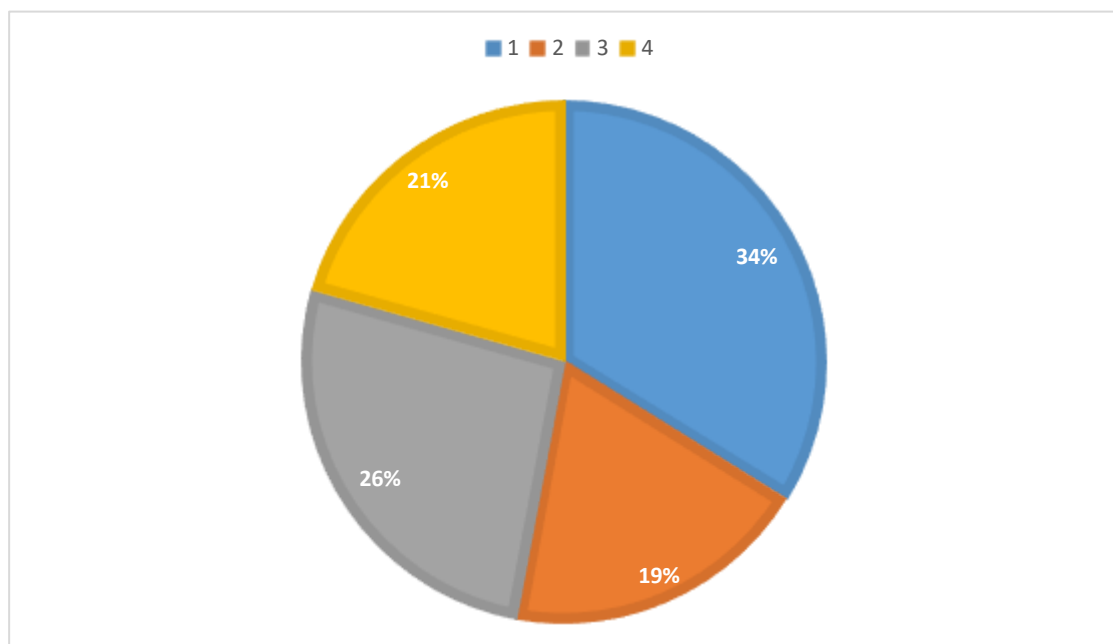


**Figura 2.** Distribuição por gênero e idade da amostra de estudantes. (Fonte: A Autora,2026)

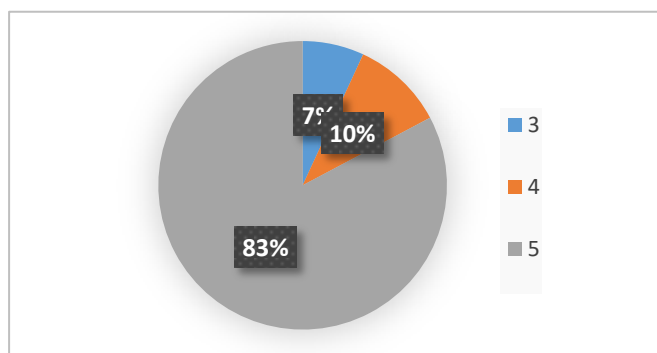
No que se refere à temática da saúde mental no ambiente escolar, os dados revelam que a maior parte dos participantes concordaram que os adolescentes da escola apresentam sinais de ansiedade e estresse (Fig. 3). Ademais, os estudantes, em sua maioria, discordaram da afirmação de que a saúde mental dos adolescentes é tratada com seriedade na escola (Fig. 4), mas concordaram que a escola oferece apoio psicológico ou emocional aos estudantes (Fig. 5).



**Figura 3.** Resposta dos estudantes a afirmação: Os adolescentes da minha escola apresentam sinais frequentes de estresse e ansiedade. Resultados na Escala de Likert: 1- Discordo totalmente - 2- Discordo Parcialmente - 3 - Neutro - 4- Concordo Parcialmente - 5 - Concordo totalmente. (Fonte: A Autora,2026)



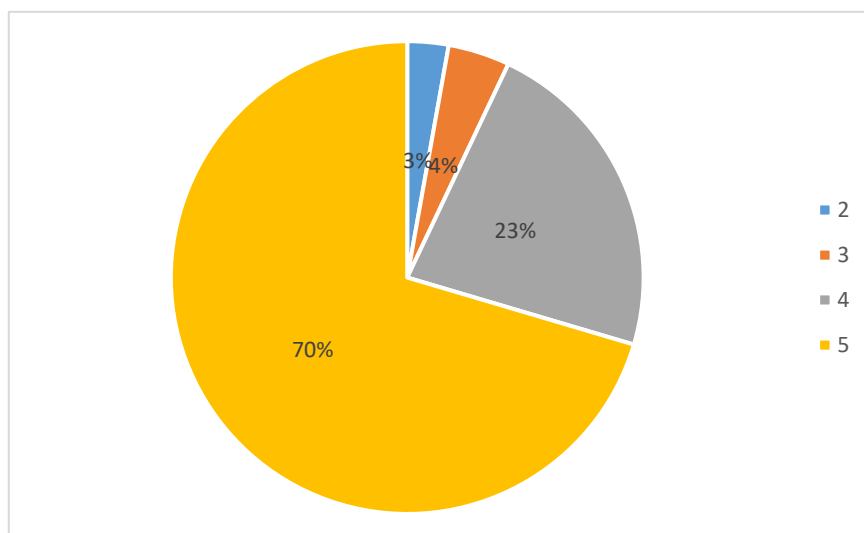
**Figura 4.** Resposta dos estudantes a afirmação: A saúde mental dos adolescentes é tratada com seriedade na escola. Resultados na Escala de Likert: 1- Discordo totalmente - 2- Discordo Parcialmente - 3 - Neutro - 4- Concordo Parcialmente - 5 - Concordo totalmente. (Fonte: A Autora,2026)



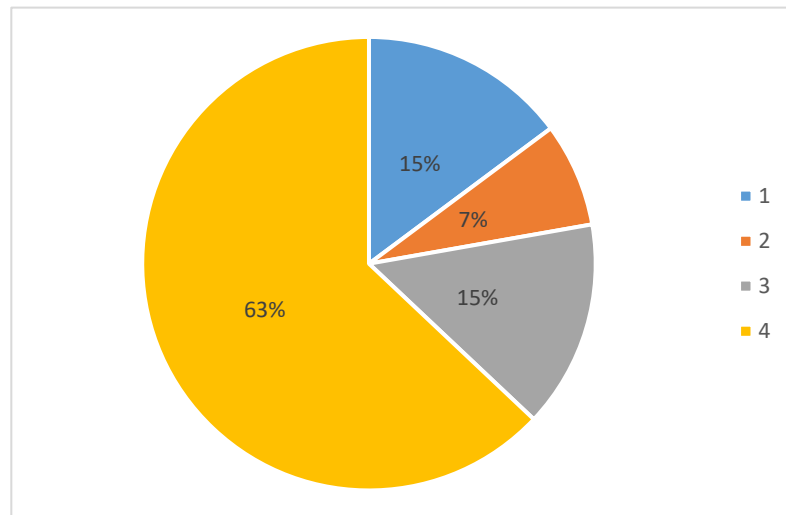
**Figura 5.** Resposta dos estudantes a afirmação: A escola oferece apoio psicológico ou emocional aos estudantes que precisam. Resultados na Escala de Likert: 1- Discordo totalmente - 2- Discordo Parcialmente - 3 - Neutro - 4- Concordo Parcialmente - 5 - Concordo totalmente. (Fonte: A Autora,2026)

### Atividades Físicas e Bem-Estar Escolar

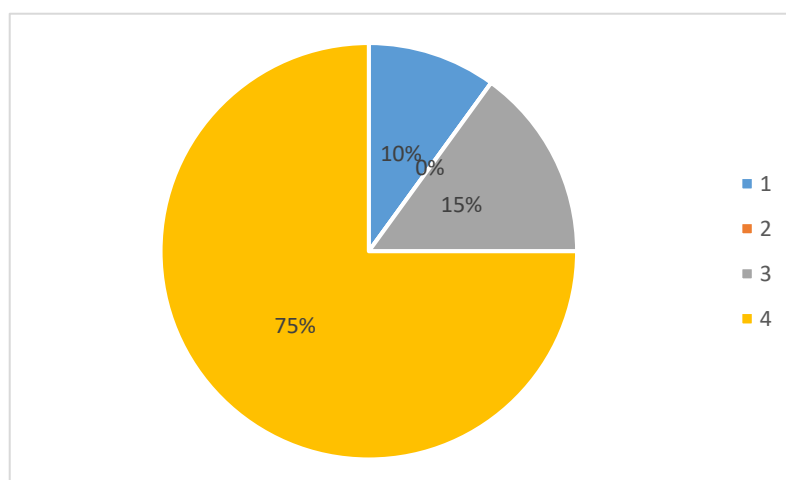
A maioria dos estudantes concordaram totalmente com a afirmação de que a prática de atividade física regular contribui para o seu bem-estar emocional (Fig. 6). De acordo com a maioria dos estudantes, tais práticas contribuem para a redução do estresse (Fig. 7), além de favorecerem a socialização e a melhoria da convivência entre alunos, professores e gestores (Fig. 8). Porém, os resultados foram mistos quando perguntados sobre o prazer em participar das aulas de Educação Física (Fig. 9), mas a maioria relatar gostar mais das aulas práticas do que das teóricas (Fig. 10).



**Figura 6.** Resposta dos estudantes a afirmação: A prática regular de atividade física contribui para o bem-estar emocional dos estudantes. Resultados na Escala de Likert: 1- Discordo totalmente - 2- Discordo Parcialmente - 3 - Neutro - 4- Concordo Parcialmente - 5 - Concordo totalmente. (Fonte: A Autora,2026)

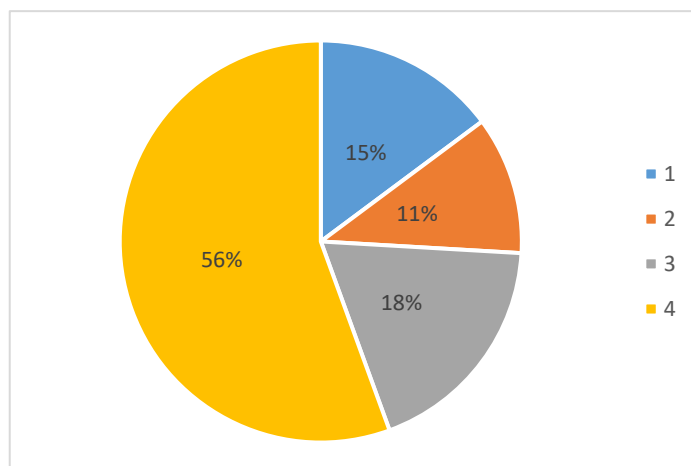


**Figura 7.** Resposta dos estudantes a afirmação: As aulas práticas de Educação Física me ajudam a aliviar o estresse do dia a dia. Resultados na Escala de Likert: 1- Discordo totalmente - 2- Discordo Parcialmente - 3 - Neutro - 4- Concordo Parcialmente - 5 - Concordo totalmente. (Fonte: A Autora,2026)

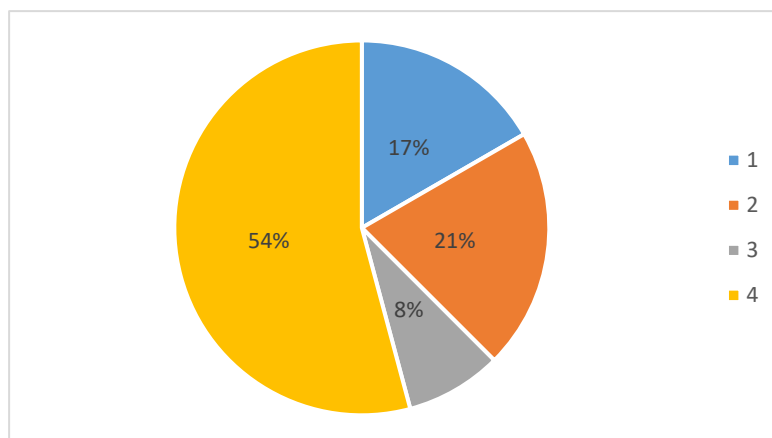


**Figura 8.** Resposta dos estudantes a afirmação: A convivência nas aulas práticas de Educação Física favorece a socialização e o sentimento de pertencimento. Resultados na Escala de

Likert: 1- Discordo totalmente - 2- Discordo Parcialmente - 3 - Neutro - 4- Concordo Parcialmente - 5 - Concordo totalmente. (Fonte: A Autora,2026)



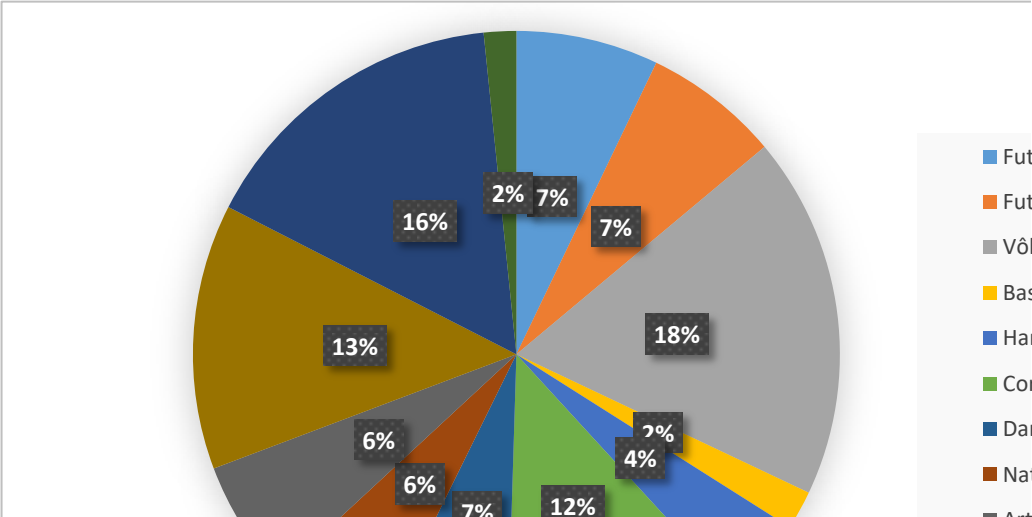
**Figura 9.** Resposta dos estudantes a afirmação: Sinto prazer em participar das aulas práticas de Educação Física na escola. Resultados na Escala de Likert: 1- Discordo totalmente - 2- Discordo Parcialmente - 3 - Neutro - 4- Concordo Parcialmente - 5 - Concordo totalmente. (Fonte: A Autora,2026)



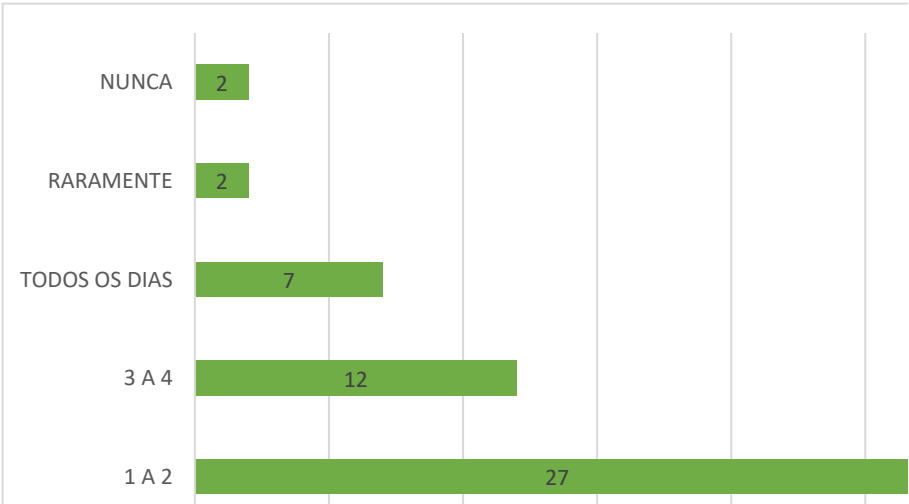
**Figura 10.** Resposta dos estudantes a afirmação: Gosto mais das aulas práticas do que das aulas teóricas de Educação Física na escola. Resultados na Escala de Likert: 1- Discordo totalmente - 2- Discordo Parcialmente - 3 - Neutro - 4- Concordo Parcialmente - 5 - Concordo totalmente. (Fonte: A Autora,2026)

Os estudantes foram perguntados sobre os esportes e atividades que gostam de realizar dentro ou fora da escola sendo permitida a escolha de mais de uma opção de atividade. Os mais citados foram, em ordem, vôlei, jogos recreativos, treinamento funcional/academia,

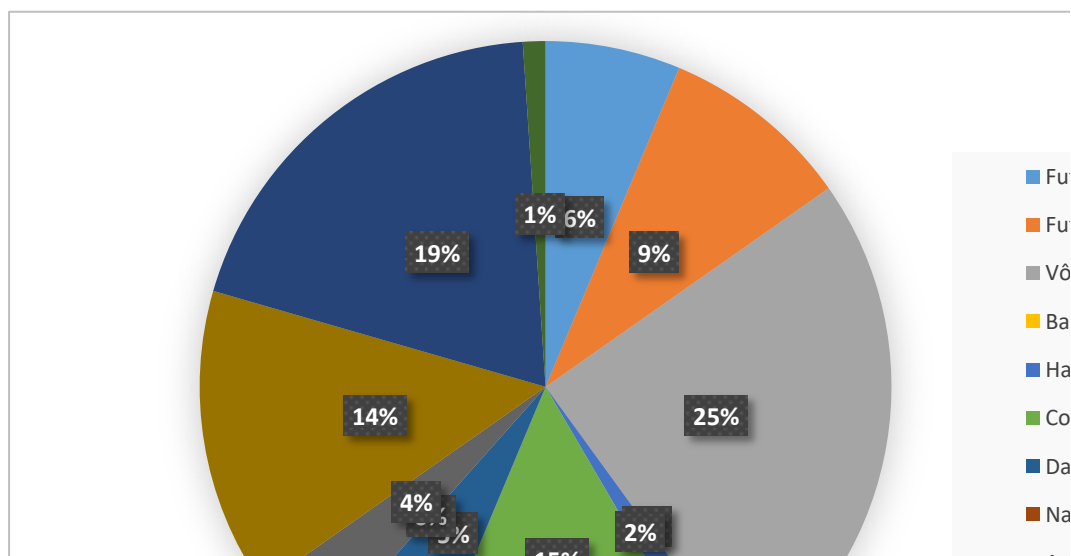
corrida/caminhada (Fig. 11). Os estudantes também apresentavam a frequência de 1 a 4 dias de prática dessas atividades fora da escola por semana (Fig.12). A resposta sobre os esportes e atividades que praticam na escola seguiu muito próxima com aquelas de preferência do estudante (Fig. 13).



**Figura 11.** Resposta dos estudantes a pergunta sobre os esportes/atividades que mais gostam de praticar (dentro ou fora da escola). (Fonte: A Autora,2026)



**Figura 12.** Resposta dos estudantes sobre a frequência da prática de atividades fora da escola. (Fonte: A Autora,2026)

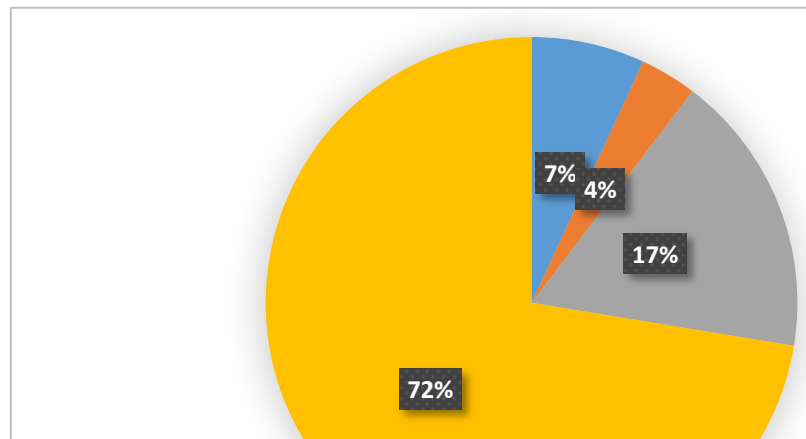


**Figura 13.** Resposta dos estudantes a pergunta sobre os esportes/atividades que mais realizam na escola). (Fonte: A Autora,2026)

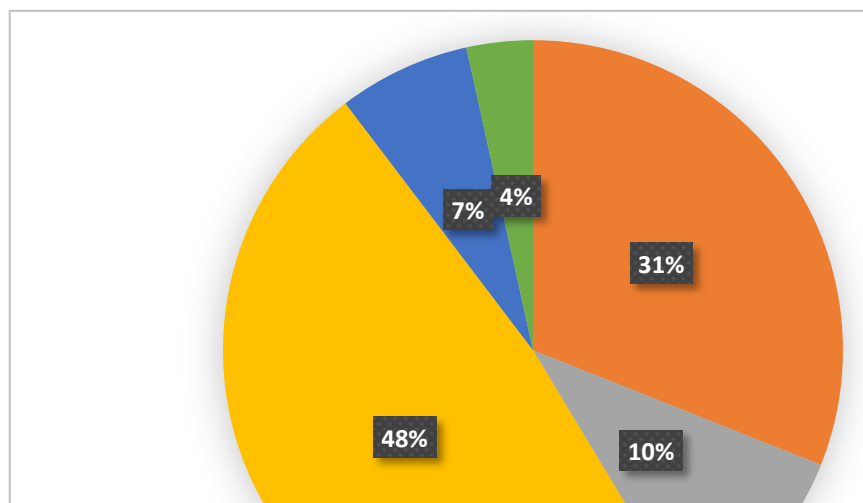
Em relação às respostas dos professores e gestores, observou-se forte convergência com os achados obtidos entre os estudantes. A maior parte dos docentes concordou que, no cotidiano escolar, é possível identificar sinais recorrentes de estresse e ansiedade entre os alunos (Fig. 14). De acordo com os professores e gestores nas respostas abertas, esses indicadores parecem estar relacionados principalmente à pressão exercida por familiares quanto ao desempenho acadêmico, sobretudo em relação às notas e ao cumprimento de expectativas de sucesso escolar (Fig. 15).

Tal pressão, segundo os docentes, tende a gerar um ambiente emocionalmente tenso, no qual muitos estudantes demonstram receio de falhar, insegurança diante de avaliações e sensação constante de cobrança. Os professores e gestores também destacaram o uso constante do telefone celular como um fator potencialmente agravante (Fig. 15). Para eles, o contato permanente com redes sociais e aplicativos de mensagens contribui para a sobrecarga emocional dos alunos, seja pela comparação social, pela exposição a conteúdos que reforçam padrões inalcançáveis, ou pela dificuldade de desconexão, que reduz o tempo dedicado ao descanso e à autorregulação emocional. Alguns docentes mencionaram ainda que o uso excessivo do celular em sala de aula compromete a atenção, intensificando a sensação de dificuldade no acompanhamento das atividades, o que retroalimenta os níveis de ansiedade.



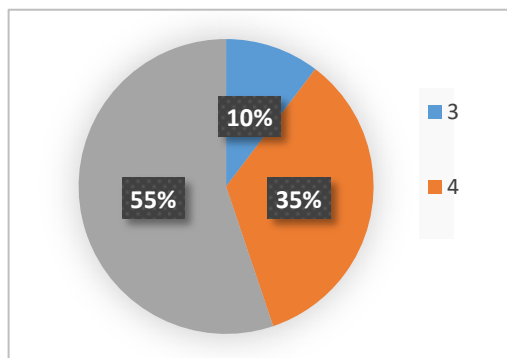


**Figura 14.** Resposta dos professores e gestores a afirmação: Os adolescentes da escola apresentam sinais frequentes de estresse e ansiedade. Resultados na Escala de Likert: 1- Discordo totalmente - 2- Discordo Parcialmente - 3 - Neutro - 4- Concordo Parcialmente - 5 - Concordo totalmente. (Fonte: A Autora,2026)

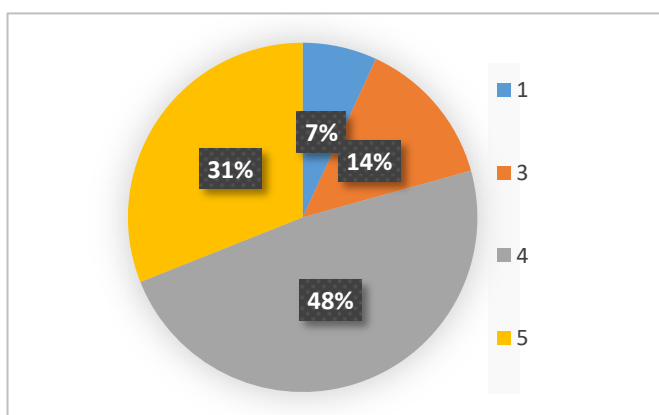


**Figura 15.** Respostas dos professores e gestores a pergunta aberta: Quais situações fora da escola (como em casa, com amigos ou nas redes sociais) você acha que mais influenciam o bem-estar emocional ou mental dos estudantes? (Fonte: A Autora,2026)

Em contrapartida, os questionários também revelam que a saúde mental dos estudantes é, segundo professores e gestores, tratada com seriedade pela instituição escolar (Fig. 16). Haveria esforço contínuo para reconhecer e intervir diante de comportamentos que indiquem sofrimento emocional. Os docentes e gestores afirmam possuir relativa facilidade para identificar episódios de estresse agudo e crises de ansiedade entre os alunos (Fig. 17).



**Figura 16.** Resposta dos professores e gestores a afirmação: A saúde mental dos adolescentes é tratada com seriedade na escola. Resultados na Escala de Likert: 1- Discordo totalmente - 2- Discordo Parcialmente - 3 - Neutro - 4- Concordo Parcialmente - 5 - Concordo totalmente. (Fonte: A Autora,2026)

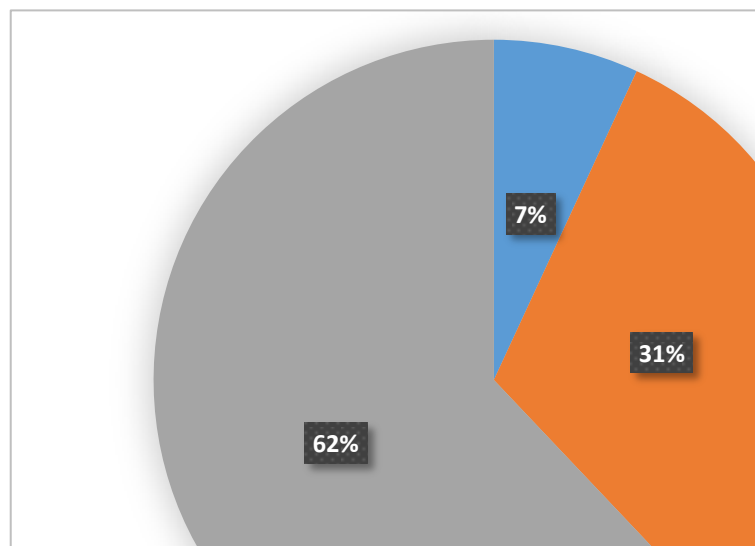


**Figura 17.** Resposta dos professores e gestores a afirmação: Os professores estão preparados para identificar sinais de problemas emocionais nos alunos. Resultados na Escala de Likert: 1- Discordo totalmente - 2- Discordo Parcialmente - 3 - Neutro - 4- Concordo Parcialmente - 5 - Concordo totalmente. (Fonte: A Autora,2026)

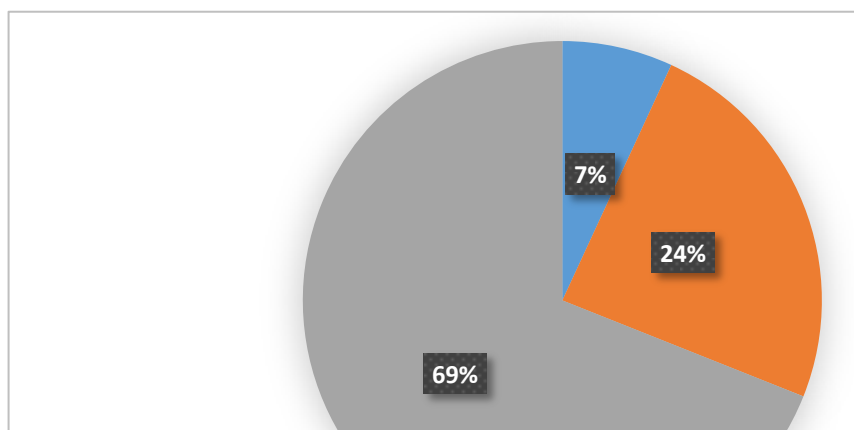
No que diz respeito às atividades físicas no contexto escolar, professores e gestores demonstraram consenso quanto aos benefícios dessas práticas para o bem-estar emocional dos estudantes (Fig. 18). Os participantes do estudo afirmaram que a realização regular de

atividades físicas contribui significativamente para a redução de episódios de estresse e ansiedade (Fig. 19). Foi destacado que as atividades físicas desempenham papel importante na promoção da socialização, uma vez que incentivam o trabalho em equipe, a cooperação e a interação entre diferentes grupos de alunos. Esses aspectos são especialmente relevantes para o fortalecimento de vínculos sociais e para a construção de um ambiente escolar mais acolhedor e integrado (Fig. 20).

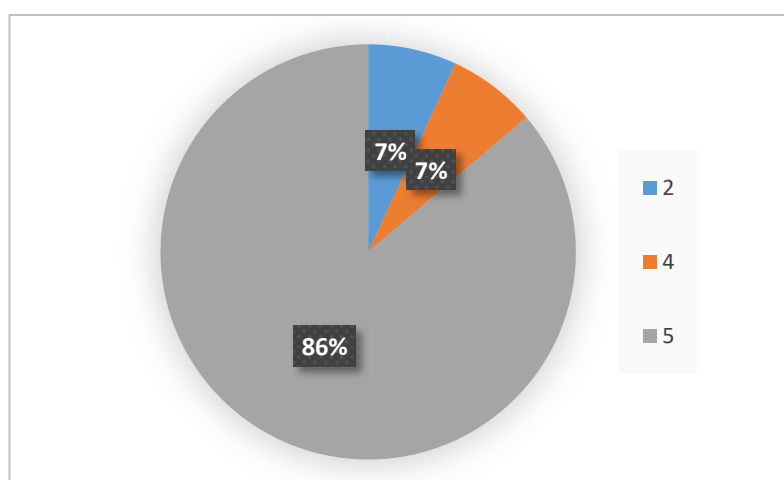
Gestores também ressaltaram que a inclusão de práticas esportivas e recreativas no cotidiano escolar contribui para o desenvolvimento de hábitos saudáveis, ampliando a conscientização dos estudantes sobre a importância da atividade física para a saúde integral. Dessa forma, as evidências apontam que tais práticas ultrapassam a dimensão corporal, atuando como um recurso pedagógico e preventivo no cuidado com a saúde mental.



**Figura 18.** Resposta dos professores e gestores a afirmação: A prática regular de atividade física contribui para o bem-estar emocional dos estudantes. Resultados na Escala de Likert: 1- Discordo totalmente - 2- Discordo Parcialmente - 3 - Neutro - 4- Concordo Parcialmente - 5 - Concordo totalmente. (Fonte: A Autora,2026)



**Figura 19.** Resposta dos professores e gestores a afirmação: As aulas práticas de Educação Física ajudam os adolescentes a aliviarem o estresse do dia a dia. Resultados na Escala de Likert: 1- Discordo totalmente - 2- Discordo Parcialmente - 3 - Neutro - 4- Concordo Parcialmente - 5 - Concordo totalmente. (Fonte: A Autora,2026)

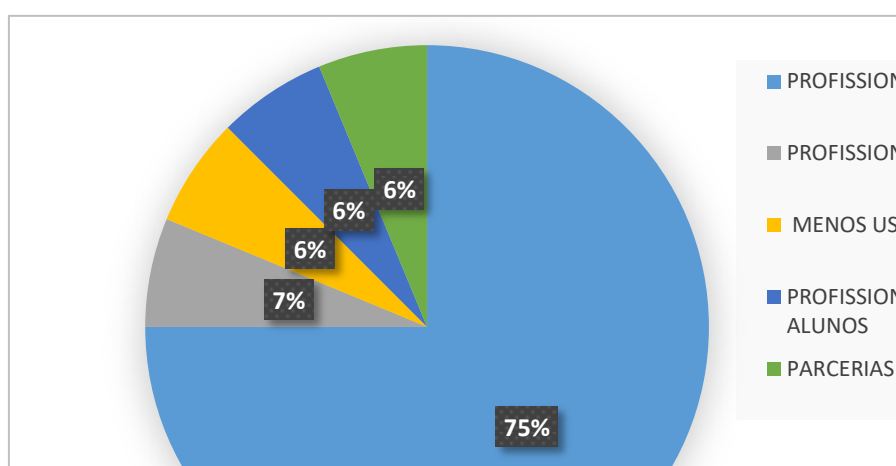


**Figura 20.** Resposta dos professores e gestores a afirmação: A convivência nas aulas práticas de Educação Física favorece a socialização e o sentimento de pertencimento. Resultados na Escala de Likert: 1- Discordo totalmente - 2- Discordo Parcialmente - 3 - Neutro - 4- Concordo Parcialmente - 5 - Concordo totalmente. (Fonte: A Autora,2026)

No tocante às estratégias que podem ser implementadas para aprimorar o cuidado com a saúde mental dos estudantes no ambiente escolar, a maioria dos professores e gestores destacou a necessidade de ampliar o número de profissionais capacitados para identificar precocemente sinais de sofrimento emocional e oferecer suporte adequado aos alunos (Fig.

20). Segundo os participantes, a presença de equipes mais robustas — envolvendo psicólogos, orientadores educacionais e outros especialistas — contribuiria para tornar a escola um espaço ainda mais acolhedor, seguro e responsivo às demandas subjetivas dos estudantes (Fig. 20).

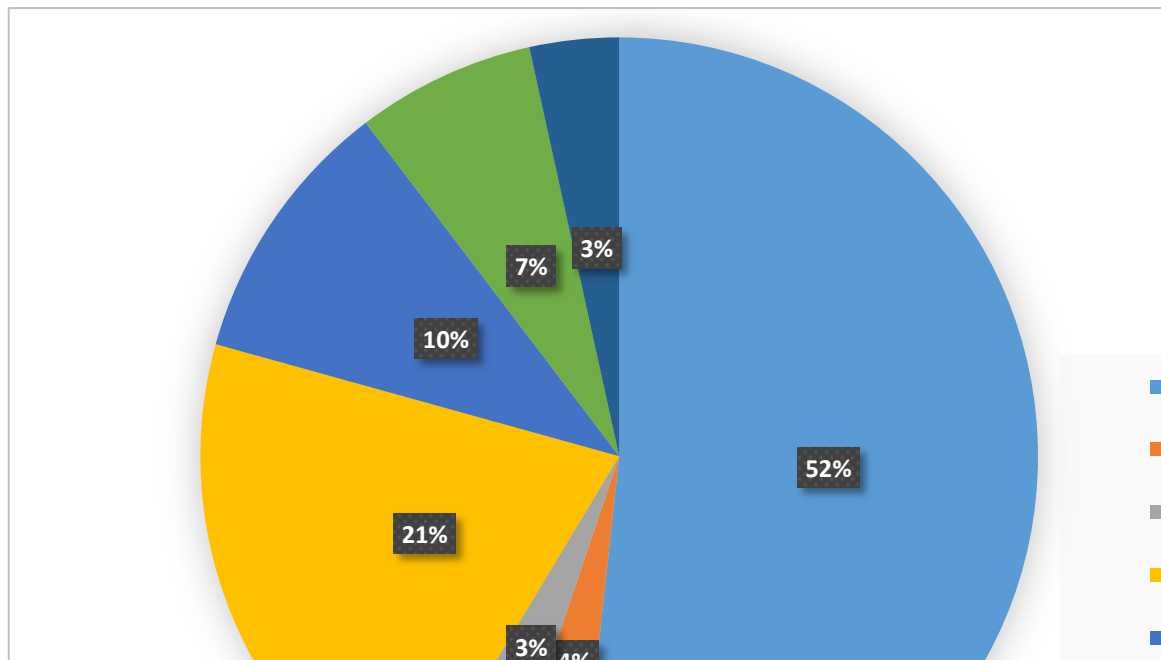
Além disso, foi ressaltada a importância de contar com profissionais mais receptivos e preparados para estabelecer vínculos de confiança, capazes de promover um ambiente de escuta ativa e acolhimento (Fig. 20). Os respondentes também mencionaram a necessidade de uma redução gradual do uso de tecnologias no cotidiano escolar, argumentando que o excesso de estímulos digitais pode intensificar quadros de ansiedade e dispersão, afetando a saúde emocional dos alunos (Fig. 20). Outro ponto citado foi a relevância da implementação e revisão contínua dos Projetos Político-Pedagógicos (PPPs), de modo que incluam ações sistemáticas voltadas à promoção do bem-estar e à prevenção de adoecimentos psíquicos (Fig. 20). A integração entre políticas institucionais, formação docente e suporte profissional aparece, assim, como elemento central para a construção de um ambiente escolar mais sensível às questões emocionais (Fig. 20).



**Figura 21.** Resposta dos professores e gestores para a pergunta sobre o que poderia ser feito pela escola para ajudar os estudantes a cuidarem melhor da saúde mental e a se sentirem mais acolhidos. (Fonte: A Autora, 2026)

Em relação às sugestões de atividades físicas que poderiam ser incorporadas à rotina escolar, professores e gestores apontaram diversas práticas capazes de contribuir tanto para o desenvolvimento corporal quanto para o fortalecimento das habilidades cognitivas e socioemocionais dos estudantes. Entre as propostas mais recorrentes, destacaram-se atividades de dança e modalidades de lutas, consideradas pelos profissionais como estratégias eficazes para promover disciplina, coordenação motora, expressão corporal e concentração, além de favorecerem o autocontrole e a gestão das emoções (Fig. 21).

Também foram mencionadas práticas de yoga e exercícios de relaxamento, os quais, segundo os respondentes, poderiam auxiliar na redução dos níveis de estresse e ansiedade, proporcionando momentos de calma, respiração consciente e equilíbrio emocional ao longo da rotina escolar. (Fig. 21) Jogos e brincadeiras foram igualmente citados como recursos pedagógicos relevantes, capazes de estimular a socialização, o pensamento estratégico, a criatividade e o trabalho em equipe, ao mesmo tempo em que tornam o ambiente escolar mais leve e acolhedor (Fig. 21).



**Figura 22.** Resposta dos professores e gestores para a pergunta sobre quais esportes ou atividades físicas gostaria que fossem mais oferecidos nas aulas de Educação Física. (Fonte: A Autora, 2026)

## 7 DISCUSSÃO

A análise dos dados evidencia aspectos relevantes sobre a relação entre a prática de atividades físicas, a saúde mental e o bem-estar psicossocial no ambiente escolar. A predominância da participação discente e o perfil majoritariamente feminino da amostra refletem a representatividade do público escolar, reforçando a importância de compreender as percepções dos alunos acerca da saúde e da qualidade de vida no contexto educacional.

Os resultados mostram que a maioria dos alunos já presenciou ou vivenciou situações relacionadas à ansiedade dentro da escola, indicando uma percepção coletiva de que a saúde mental ainda não recebe a atenção necessária nas instituições de ensino. Esse dado converge com pesquisas que apontam o aumento do estresse e da ansiedade entre adolescentes e jovens, especialmente devido a pressões acadêmicas, sociais e familiares (Costa *et al.*, 2020; Silva & Moraes, 2021). O ambiente escolar, por sua natureza formativa, pode atuar tanto como fator de proteção quanto como gatilho para sintomas emocionais (Costa & Soares, 2020). Portanto, é essencial que a escola, enquanto espaço de formação integral, adote práticas pedagógicas que promovam não apenas o desenvolvimento cognitivo, mas também o emocional e o social dos estudantes.

Nesse contexto, a Educação Física surge como componente curricular fundamental para a promoção da saúde mental e do bem-estar. Estudos indicam que a prática regular de atividades físicas está associada à redução do estresse, à redução dos níveis de ansiedade, melhora do humor e aumento da sensação de satisfação pessoal e aspectos fundamentais para o equilíbrio emocional dos adolescentes, à melhora das relações interpessoais e ao fortalecimento da autoestima (Nahas, 2017; Palma, 2020). Os dados da pesquisa corroboram essa perspectiva: 93% dos alunos relataram sentir-se melhor física e psicologicamente ao participar das aulas práticas, descrevendo esses momentos como forma de “escape” das pressões escolares, das cobranças por desempenho e das preocupações cotidianas.

Muitos estudantes também afirmaram praticar atividades físicas fora da escola, ainda que com baixa frequência (geralmente uma a duas vezes por semana), o que reforça o papel da escola como espaço privilegiado para a prática regular de exercícios. Segundo Guedes e Guedes (2015), a instituição escolar exerce influência determinante na criação de hábitos saudáveis e na consolidação de um estilo de vida ativo entre crianças e adolescentes. Dessa forma, a Educação Física desempenha função estratégica na formação de sujeitos mais conscientes sobre o cuidado com o corpo e a saúde mental.

A preferência marcante dos alunos pelas aulas práticas (54%) evidencia a valorização da vivência corporal e do movimento como elementos centrais no processo de aprendizagem. Esse resultado demonstra que a maior parte dos estudantes valoriza as experiências corporais diretas, que permitem o movimento, a socialização e a vivência concreta das atividades físicas. A preferência por aulas práticas e integradas à realidade dos alunos reforça a importância de estratégias pedagógicas que aliem movimento, reflexão e prazer. Essa preferência é coerente com a natureza dinâmica da disciplina, cujo objetivo é proporcionar o desenvolvimento integral do aluno por meio da cultura corporal de movimento (Bracht, 2010; Darido & Rangel, 2015).

Tal achado também confirma a perspectiva de Bracht (2010) e Palma (2020), que defendem que a experiência prática é essencial para o desenvolvimento de uma aprendizagem significativa em Educação Física. O caráter lúdico e socializador das atividades corporais favorece o engajamento e a motivação dos estudantes, corroborando a ideia de Freire (2006) de que o aprendizado ocorre de forma mais efetiva quando o aluno é participante ativo, construindo conhecimento por meio da ação e reflexão sobre o movimento.

Por outro lado, o percentual reduzido de estudantes que preferem aulas teóricas indica a necessidade de repensar as metodologias utilizadas nesses momentos. A teoria é essencial para a compreensão crítica do corpo, da saúde e da prática esportiva; contudo, deve ser abordada de forma contextualizada e significativa, de modo que o aluno perceba sua aplicação prática no cotidiano (Palma, 2020). Dessa forma, observa-se que a valorização das práticas corporais na escola pode atuar não apenas no desenvolvimento físico dos estudantes, mas também como um recurso pedagógico e emocional, contribuindo para um ambiente mais saudável, cooperativo e equilibrado.

As modalidades esportivas mais citadas refletem a predominância dos esportes coletivos tradicionais no ambiente escolar, alinhando-se à tradição pedagógica da Educação Física Brasileira, que historicamente valoriza os esportes de quadra pela facilidade de organização e disponibilidade de infraestrutura (Darido & Rangel, 2015; Betti & Zuliani, 2002). Contudo, também se destacou o interesse por jogos populares, como o queimado, e práticas mais inclusivas e recreativas, evidenciando o potencial dessas atividades para promover maior participação e integração entre os estudantes (Freire, 2006).

Outro aspecto relevante é o aumento da participação em corrida e caminhada no contexto escolar, o que pode indicar uma adaptação das aulas às necessidades de alunos que preferem atividades menos competitivas e mais voltadas para a saúde e o bem-estar. Por outro



lado, modalidades como dança, natação e artes marciais apresentam reduzida frequência de prática nas escolas, embora despertem interesse entre os alunos. Essa discrepância pode ser associada à falta de infraestrutura, materiais específicos e à carga horária limitada da disciplina, fatores que dificultam a diversificação das práticas corporais e comprometem a efetivação de uma Educação Física voltada à cultura corporal de movimento em sua totalidade (Bracht, 2010).

De modo geral, os resultados indicam que os alunos se sentem bem, satisfeitos e motivados durante as atividades físicas, relatando prazer e expectativa positiva em relação às aulas. Esses achados reforçam que a prática corporal na escola transcende o desenvolvimento motor, atuando também nas dimensões emocional, cognitiva e social. Conforme defendem Bracht (2010) e Darido e Rangel (2015), a Educação Física deve ser compreendida como componente curricular essencial para a formação integral do sujeito, articulando corpo, mente e sociedade em uma perspectiva de promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida.

Os professores perceberam, no cotidiano escolar, a presença crescente de sinais de estresse e ansiedade entre os estudantes, em concordância com a literatura que aponta o aumento de adoecimentos emocionais em contextos de cobranças externas e exigências de desempenho. Conforme Lazarus e Folkman (1984), situações avaliativas podem ser estressoras significativas, especialmente quando o aluno sente não possuir recursos suficientes para atender às expectativas. Essa perspectiva é coerente com os apontamentos de Costa e Soares (2020) e Silva e Moraes (2021), que destacam o ambiente escolar como espaço privilegiado tanto para a prevenção quanto para a manifestação de sintomas psicológicos.

Nesse sentido, a pressão familiar emerge como um dos principais fatores desencadeadores de ansiedade, corroborando estudos como os de Steinberger (2014). A dificuldade em lidar com avaliações, somada ao receio de desapontar familiares, contribui para um ambiente emocionalmente tenso, reforçando a necessidade de repensar as relações entre escola e família. Vygotsky (1998) enfatiza que o desenvolvimento humano ocorre pela interação com o meio, e ambientes marcados por tensões e exigências excessivas impactam negativamente a autorregulação emocional e o engajamento escolar.

Outro fator relevante identificado pelos professores foi o uso constante do celular, apontado como agravante do estresse e da ansiedade. Estudos indicam que o uso intensivo de redes sociais favorece comparações sociais prejudiciais e amplia a sensação de inadequação (Twenge, 2017). Além disso, a hiperconectividade dificulta o descanso cognitivo, contribuindo para irritabilidade, desatenção e impulsividade (Rosen *et al.*, 2014). Assim, o

contexto escolar contemporâneo, atravessado por estímulos digitais, requer mediação e limites claros para minimizar impactos na concentração e na aprendizagem. Os fatores identificados — pressão familiar, exigências de desempenho e uso excessivo de tecnologia — não apenas coexistem, mas se inter-relacionam, ampliando os níveis de estresse e ansiedade entre os estudantes. Tais achados reforçam a importância de práticas pedagógicas e institucionais que promovam ambientes acolhedores, equilibrando demandas acadêmicas com suporte emocional e estratégias de regulação.

Os resultados indicam que, apesar desses desafios, a escola tem buscado tratar a saúde mental com seriedade. Professores conseguem identificar sinais de sofrimento emocional, apoiados na convivência diária com os alunos (Del Prette & Del Prette, 2003). Sinais como retraimento social, alterações de humor, choro frequente, dificuldades de concentração e queda no desempenho são reconhecidos como indicadores de sofrimento emocional em crianças e adolescentes, corroborando o DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013). A existência de protocolos internos formais ou informais para encaminhamento de estudantes demonstra esforço institucional em estruturar práticas de cuidado e acolhimento. Conforme Bispo e Fonseca (2018), fluxos de atendimento e articulação com equipes multidisciplinares são essenciais para garantir respostas adequadas a crises emocionais. A postura docente de escuta ativa e construção de relações de confiança se alinha à abordagem humanista de Carl Rogers (1997), reforçando o papel da escola como espaço de prevenção e intervenção no desenvolvimento integral dos estudantes.

Professores e gestores reconhecem os benefícios das atividades físicas não apenas para o desenvolvimento motor, mas também para a promoção da saúde mental. A prática regular de exercícios contribui para a redução de estresse e ansiedade (Biddle & Asare, 2011; Lubans *et al.*, 2016), funcionando como estratégia de autorregulação emocional e promovendo socialização, cooperação e fortalecimento de vínculos interpessoais (Eime *et al.*, 2013). Além disso, a inserção de práticas esportivas e recreativas estimula hábitos saudáveis, melhoria da qualidade de vida e desenvolvimento de competências socioemocionais, como disciplina, resiliência e autoestima (World Health Organization, 2020; Bailey *et al.*, 2013).

As atividades físicas estruturadas, incluindo dança, lutas, yoga e exercícios de relaxamento, foram destacadas como recursos que favorecem disciplina, coordenação, concentração, expressão corporal e regulação emocional (Diamond & Ling, 2016; Lubans *et al.*, 2016; Khalsa *et al.*, 2012; Woodyard, 2011). Jogos e brincadeiras também se mostraram eficazes para estimular socialização, pensamento estratégico, criatividade e trabalho em

equipe (Pellegrini & Smith, 1998; Eime *et al.*, 2013). Dessa forma, a prática corporal escolar transcende a dimensão motora, atuando como instrumento de promoção da saúde integral, alinhando corpo, mente e relações sociais de maneira inclusiva e articulada. Essas sugestões reforçam a percepção de que a atividade física, em suas diferentes modalidades, ultrapassa a dimensão meramente motora, assumindo um papel significativo na promoção do bem-estar integral dos estudantes. A variedade de práticas propostas também indica a compreensão dos profissionais de que intervenções diversificadas podem atender melhor às diferentes necessidades, interesses e perfis dos alunos.

Por fim, os resultados reforçam que a saúde mental dos estudantes depende de uma abordagem integrada, envolvendo formação docente, políticas institucionais e suporte profissional qualificado. A presença de psicólogos, orientadores e outros profissionais especializados, associada à mediação do uso de tecnologias e à implementação de Projetos Político-Pedagógicos (PPPs) voltados ao bem-estar, contribui para a criação de um ambiente escolar seguro, acolhedor e favorável ao desenvolvimento integral dos alunos (Rutter, 2012; Fonseca & Bispo, 2018; Greenberg *et al.*, 2003).

Esses achados indicam que a atividade física, em suas diferentes modalidades, transcende a dimensão puramente motora, assumindo papel central na promoção da saúde integral. A diversidade das práticas propostas pelos professores e gestores demonstra compreensão da necessidade de intervenções variadas, capazes de atender às diferentes necessidades, interesses e perfis dos estudantes, alinhando-se a uma perspectiva de educação integral e inclusiva, na qual o corpo, a mente e as relações sociais são contempladas de forma articulada.

## 8 CONCLUSÃO

A análise dos resultados desta pesquisa evidencia de maneira clara a relevância da Educação Física escolar como um componente curricular que vai muito além do desenvolvimento motor, desempenhando papel essencial na promoção da saúde física, mental e social dos estudantes. Ao investigar as percepções de discentes, docentes e gestores sobre o tema, foi possível constatar que a prática regular de atividades físicas no ambiente escolar está intimamente associada ao bem-estar psicológico, à redução do estresse e à melhoria das relações interpessoais.

O estudo revelou que uma parcela expressiva dos alunos já presenciou ou vivenciou situações de ansiedade entre colegas, o que demonstra a crescente incidência de questões relacionadas à saúde mental no contexto escolar. Tal achado reforça a necessidade de a escola assumir uma postura mais ativa frente a essas demandas, desenvolvendo ações integradas de cuidado emocional e acolhimento, bem como estratégias pedagógicas que contemplem a formação socioemocional dos estudantes.

Ao mesmo tempo, os dados mostraram que a Educação Física tem se configurado como um importante espaço de proteção emocional. Os alunos relataram que, ao participar das aulas práticas, sentem-se mais tranquilos, satisfeitos e motivados, identificando esses momentos como oportunidades de descontração e alívio das tensões cotidianas. A análise da percepção dos professores reforça essa constatação. Os professores também relataram que práticas de Educação Física funcionam como importantes mecanismos de autorregulação emocional, proporcionando momentos de descontração, interação social e desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Além disso, destacaram que a integração de atividades físicas ao currículo contribui para a construção de vínculos de confiança e para a promoção de um ambiente escolar mais acolhedor, alinhando-se às abordagens de Carl Rogers (1997) sobre escuta ativa e postura empática.

A preferência marcante dos estudantes por aulas práticas em detrimento das teóricas demonstra a importância do movimento como forma de aprendizagem significativa. Esse achado converge com as concepções de Bracht (2010) e Darido e Rangel (2015), que entendem a Educação Física como um campo de saber que articula o conhecimento teórico à vivência corporal, promovendo a formação integral do indivíduo. Além disso, as práticas corporais, ao promoverem interação, ludicidade e cooperação, fortalecem os laços sociais e estimulam valores como respeito, solidariedade e empatia — elementos fundamentais para o convívio democrático no ambiente escolar.

A análise dos esportes preferidos e praticados pelos alunos também revelou aspectos relevantes sobre o cotidiano da Educação Física. A predominância de modalidades coletivas tradicionais, como voleibol, evidencia tanto o enraizamento histórico dessas práticas no currículo escolar quanto a limitação de infraestrutura que impede uma maior diversificação das experiências corporais. Mesmo assim, o interesse por jogos recreativos e práticas não competitivas, como o queimado, dança e caminhada, aponta para um desejo dos alunos por atividades mais inclusivas, participativas e voltadas ao prazer do movimento. Essa perspectiva reforça a importância de repensar as metodologias utilizadas nas aulas, equilibrando a dimensão lúdica, a formação socioemocional e a reflexão crítica sobre o corpo e a cultura corporal de movimento.

Diante desse panorama, é possível afirmar que a Educação Física deve ser compreendida como um espaço privilegiado de formação humana integral, que articula as dimensões física, cognitiva, afetiva e social. A prática corporal, quando conduzida de forma planejada, crítica e inclusiva, torna-se uma ferramenta poderosa para a promoção da saúde e para o fortalecimento da saúde mental, especialmente em um contexto em que adolescentes enfrentam pressões acadêmicas, tecnológicas e sociais cada vez mais intensas. Nesse sentido, os professores reforçam a necessidade de estratégias estruturadas de cuidado, incluindo a ampliação de equipes capacitadas com psicólogos, orientadores e outros profissionais especializados, e a mediação no uso de tecnologias digitais, medidas apontadas como essenciais para reduzir ansiedade, dispersão e sobrecarga cognitiva (Rutter, 2012; Fonseca & Bispo, 2018; Twenge, 2017; Rosen *et al.*, 2014).

Além disso, os resultados obtidos indicam a necessidade de políticas educacionais que ampliem o investimento em infraestrutura, formação docente e programas interdisciplinares voltados à saúde e ao bem-estar dos estudantes. Como destacam Lima (2022) e Brasil (2017), é fundamental que os profissionais da educação sejam capacitados para identificar sinais de sofrimento emocional e atuar de forma preventiva, contribuindo para um ambiente escolar mais acolhedor e sensível às necessidades dos alunos.

Portanto, conclui-se que a Educação Física escolar, quando valorizada em sua totalidade, tem potencial para se constituir como um agente de transformação social e emocional, promovendo não apenas a aptidão física, mas também a saúde mental, a convivência harmoniosa e a construção de identidades mais autônomas e saudáveis. A escola, ao reconhecer o corpo como dimensão fundamental da experiência humana, torna-se capaz de

promover o desenvolvimento integral do estudante e de formar cidadãos críticos, equilibrados e conscientes de seu papel na sociedade.

Em síntese, a prática corporal no ambiente escolar transcende a ideia de simples exercício físico: ela representa um ato educativo e emancipador, capaz de integrar corpo, mente e sociedade em uma perspectiva de qualidade de vida, pertencimento e bem-estar coletivo. Assim, reafirma-se a Educação Física como um pilar indispensável para a construção de uma escola mais humana, inclusiva e promotora de saúde — um espaço em que aprender e movimentar-se se tornam processos indissociáveis de ser e viver com plenitude.

## REFERÊNCIAS

- ANTONOVSKY, A. **Health, stress and coping: new perspectives on mental and physical well-being**. San Francisco( EUA); Londres ( Reino Unido): Jossey-Bass Publishers, 1979. 255 p. (The Jossey-Bass Social and Behavioral Science Series).
- ASSOCIATION, American Psychiatric. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5**. 5. ed. Arlington, EUA: American Psychiatric Publishing, 2013. 947 p.
- BAILEY, R.; HILLMAN, C.; ARENT, S.; PETITPAS, A. Physical activity: an underestimated investment in human capital? **Journal of Physical Activity and Health**, San Francisco, EUA, [S.l.], v. 10, n. 3, p. 289-308, mar. 2013. Human Kinetics. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>. Acesso em: 11 jan. 2026.
- BASSO, J. C. *et al.* Physical exercise and mental health in adolescents: a systematic review. **Journal of Adolescent Health**, Nova Orleans, EUA, p. 99-105, jan. 2018.
- BECK, A. T. **Cognitive therapy and the emotional disorders**. New York, EUA: International Universities Press, 1976. 360 p.
- BETTI, M.; ZULIANI, L. R. **Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista**. São Paulo, Brasil: Manole, 2002. 320 p.
- BIDDLE, S. J. H.; ASARE, M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. **British Journal of Sports Medicine**, Londres, Reino Unido,[S.l.], v. 45, n. 11, p. 886-895, 1 ago. 2011. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>. Acesso em: 11 jan. 2026.
- BIDDLE, S. J. H.; CIACCIONI, S.; THOMAS, G.; VERGEER, I. Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated review of reviews and an analysis of causality. **Psychology of Sport and Exercise**, Londres, Reino Unido, [S.l.], v. 42, p. 146-155, maio 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>. Acesso em: 11 jan. 2026.
- BLAKEMORE, S.J.; CHOUDHURY, S. Development of the adolescent brain: implications for executive function and social cognition. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, Nova York, EUA, [S.l.], v. 47, n. 3-4, p. 296-312, 22 fev. 2006. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01611.x>. Acesso em: 11 jan. 2026.
- BOWLBY, J. **Attachment and loss: attachment**. Londres, Reino Unido: Hogarth Press, 1969. 401 p. (Volume 1 da trilogia Attachment and Loss).
- BRACHT, V. **A constituição das teorias pedagógicas da Educação Física**. Campinas, Brasil: Autores Associados, 2010. 200 p.
- BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente**.

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Lei nº 2/2017, de 22 de dezembro de 2017.** Base Nacional Comum Curricular. 1. ed. Brasília, DF, 22 dez. 2017.

BRITO, L. C.; CUNHA, G. R. **A saúde mental de adolescentes e os impactos das pressões sociais.** *Revista Psicologia em Foco*, Frederico Westphalen (RS), Brasil, v. 13, n. 2, p. 45-58, jul. 2021.

BRONFENBRENNER, U. **The ecology of human development: experiments by nature and design.** Cambridge, MA, EUA: Harvard University Press, 1979. 330 p.

BÖCKEL, M. R.; LOPES, F. M. Educação física escolar e saúde mental: um olhar para o sujeito adolescente. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Brasília, Brasil. v. 42, p. 12-12, jan. 2020.

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*, Washington, D.C., EUA, v. 100, n. 2, p. 126-131, mar. 1985.

CHANDRASHEKHAR, R. *et al.* Wearable focal muscle vibration on pain, balance, mobility, and sensation in individuals with diabetic peripheral neuropathy: a pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Porto, Portugal. [S.l.], v. 18, n. 5, p. 2415, 2 mar. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18052415>. Acesso em: 11 jan. 2026.

COSTA, L. F.; SOARES, J. P. **Saúde mental e ambiente escolar: desafios e perspectivas.** *Revista Educação & Saúde*, Anápolis, Brasil, v. 8, n. 2, p. 45-59, 18 dez. 2020.

COSTA, L. M.; SILVA, R. C. **Adolescência e vulnerabilidades emocionais: desafios da atualidade.** *Revista Psicologia em Foco*, Frederico Westphalen (RS), Brasil, v. 12, n. 2, p. 45-59, 1 jan. 2021.

COSTA, M. J.; SILVA, R. A.; MORAES, P. C. Ansiedade e desempenho escolar: um estudo com adolescentes. *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, Pombal, Brasil. v. 10, n. 1, p. 12-23, jan. 2020.

DAMÁSIO, B. F. **Promoção da saúde mental na escola: estratégias e intervenções possíveis.** *Psicologia Escolar e Educacional*, São Paulo, Brasil, v. 23, n. 1, p. 89-98, jan. 2019.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica.** 3. ed. Rio de Janeiro, Brasil: Guanabara Koogan, 2015. 320 p.

DIAMOND, A.; LING, D. S. Developmental and cognitive benefits of physical activity and exercise. *Annual Review of Psychology*, Palo Alto, CA, EUA, v. 67, n. 1, p. 503-528, dez. 2016.

ENGEL, G. L. **The need for a new medical model: a challenge for biomedicine.** *Science*, São Francisco, EUA.[S.l.], v. 196, n. 4286, p. 129-136, 8 abr. 1977. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1126/science.847460>. Acesso em: 11 jan. 2026.



FERREIRA, M. A.; NAHAS, M. V. **Atividade física e qualidade de vida: enfoque na promoção da saúde**. Florianópolis, Brasil: Universidade Federal de Santa Catarina, 2019. 320 p.

FERREIRA, V. S.; GOMES, W. B. A educação física e o desenvolvimento emocional na adolescência. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, São Paulo, Brasil, v. 41, n. 2, p. 112-119, jun. 2019.

FREIRE, J. B. **Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física**. São Paulo, Brasil: Scipione, 2006. 300 p.

GIEDD, J. N. The teen brain: insights from neuroimaging. **Journal of Adolescent Health**, Nova York, EUA, v. 52, p. 2-6, abr. 2015.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Atividade física, aptidão física e saúde**. Londrina, Brasil: Midiograf, 2015. 250 p.

HALL, F. S.; MARKOU, A.; LEVIN, E. D.; UHL, G. R. Mouse models for studying genetic influences on factors determining smoking cessation success in humans. **Annals of the New York Academy of Sciences**, Nova York, EUA. [S.l.], v. 1248, n. 1, p. 39-70, fev. 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06415.x>. Acesso em: 11 jan. 2026.

ISMAEL, F.; BALTIERI, D.A. Role of personality traits in cocaine craving throughout an outpatient psychosocial treatment program. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, Brasil. [S.l.], v. 36, n. 1, p. 24-31, mar. 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2013-1206>. Acesso em: 11 jan. 2026.

KANDEL, E. R. **Principles of neural science**. 4. ed. Nova York, EUA: McGraw-Hill, 2000. 1600 p.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. Nova York, EUA: Springer Publishing Company, 1984. 445 p.

LIMA, T. R. **Saúde mental e formação docente: desafios para a escola contemporânea**. **Revista Brasileira de Educação**, São Paulo, Brasil, v. 27, p. 1-15, out. 2022.

MARMOT, M.G. **The health gap: the challenge of an unequal world**. Londres, Reino Unido: Bloomsbury Publishing, 2015. 450 p.

MOURA, D. R.; ALMEIDA, L. S.; SOUZA, P. C. Adolescência, redes sociais e saúde mental: desafios contemporâneos. **Revista Psicologia & Saúde**, São Paulo, Brasil, v. 12, n. 1, p. 33-48, mar. 2020.

NAHAS, M. J. da S. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Londrina, Brasil: Midiograf, 2017. 300 p.

NICKELSON, G. V. The global prevalence of mental disorders among adolescents: focus on sex, regional and socio-demographic differences. **Journal of Global Mental Health**, Cambridge, Reino Unido, v. 1, n. 1, p. 1-1, 16 out. 2025.

ODGERS, C. L.; JENSEN, M. R. Annual research review: adolescent mental health in the digital age. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, Cambridge, Reino Unido, [S.l.], v. 61, n. 3, p. 336-348, 17 jan. 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1111/jcpp.13190>. Acesso em: 11 jan. 2026.

OJA, P. *et al.* The health benefits of different sport disciplines for adults: systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, Londres, Reino Unido, v. 49, n. 7, p. 434-440, 07 abr. 2015.

OLIVEIRA, A. C.; RIBEIRO, R. M. Suporte familiar e bem-estar psicológico na adolescência. **Psicologia em Estudo**, São Paulo, Brasil, v. 25, n. 4, p. 567-576, 27 fev. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Adolescent mental health**. 1. ed. Genebra, Suíça: World Health Organization, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Mental health of adolescents**. 1. ed. Genebra, Suíça: World Health Organization, 2025.

PATEL, V.; FLISHER, A. J.; HETRICK, S.; MCGORRY, P. Mental health of young people: a global public-health challenge. **The Lancet**, New York, EUA, [S.l.], v. 369, n. 9569, p. 1302-1313, abr. 2007. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736\(07\)60368-7](http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736(07)60368-7). Acesso em: 11 jan. 2026.

PATEL, V. *et al.* The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. **The Lancet**, New York, EUA, [S.l.], v. 392, n. 10157, p. 1553-1598, out. 2018. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736\(18\)31612-x](http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736(18)31612-x). Acesso em: 11 jan. 2026.

PELLEGRINI, A. D.; SMITH, P. K. Physical activity play: the nature and function of a neglected aspect of play. **Child Development**, Cambridge, MA, EUA, [S.l.], v. 69, n. 3, p. 577-598, 1 jun. 1998. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8624.1998.tb06226.x>. Acesso em: 11 jan. 2026.

REZENDE, L. F. M.; SILVA, D. R.; OLIVEIRA, A. B.; COSTA, M. L. Physical activity and mental health indicators among adolescents: a population-based study. **Journal of Adolescent Health**, Nova York, EUA, v. 68, n. 3, p. 546-553, mar. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.012>. Acesso em: 11 jan. 2026.

RODRÍGUEZ-AYLLÓN, M. *et al.* Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of adolescents: a systematic review and meta-analysis. **Sports Medicine**, Genebra, Suíça, v. 49, p. 1383-1410, 16 abr. 2019.

ROGERS, C. R. **Tornar-se pessoa**. São Paulo, Brasil: Editora São Paulo, 1997. 360 p.

RUTTER, M.; SROUFE, L. A. Developmental psychopathology: concepts and challenges. Development and Psychopathology, **National Library of Medicine**, Cambridge, Reino Unido, [S.l.], v. 12, n. 3, p. 265-296, set. 2000. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1017/s0954579400003023>. Acesso em: 11 jan. 2026.

SAÚDE, World Health Organization (WHO). **Global recommendations on physical activity for health**. Genebra, Suíça: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>. Acesso em: 16 ago. 2025.

SAWYER, S. M.; AZZOPARDI, P. S.; WICKREMARATHNE, D.; PATTON, G. C. The age of adolescence. **The Lancet Child & Adolescent Health**, Londres, Reino Unido, v. 2, n. 3, p. 223-228, mar. 2018.

STEINBERG, L. **Adolescence**. 10. ed. New York, EUA: McGraw-Hill, 2014. 774 p.

STEINBERG, L.; MORRIS, A.S. Adolescent development. **Annual Review of Psychology**, Palo Alto, CA, EUA, [S.l.], v. 52, n. 1, p. 83-110, fev. 2001. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83>. Acesso em: 11 jan. 2026.

SUÍÇA. COMMISSION ON SOCIAL DETERMINANTS OF HEALTH. **Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health: final report of the commission on social determinants of health**. Genebra, Suíça. World Health Organization, 2008. 246 p.

SARASON, S.B. **Psychological sense of community: prospects for a community psychology**. San Francisco, EUA: Jossey-Bass, 1974. 164 p.

TWENGE, J. M. **iGen: why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood**. New York, EUA: Atria Books, 2017. 464 p.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**. 6. ed. São Paulo, Brasil: Martins Fontes, 1998. 250 p.

WINNICOTT, D. W. **O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional**. Porto Alegre, Brasil: Artmed, 1971. 200 p.

WOODYARD, C. Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. **International Journal of Yoga**, Mumbai, Índia, [S.l.], v. 4, n. 2, p. 49, 2011. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4103/0973-6131.85485>. Acesso em: 11 jan. 2026.

**APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ESTUDANTES****Questionário: Saúde Mental de Adolescentes no Ambiente Escolar – respondido pelos estudantes****1. Gênero:**

- ☐ Feminino  
☐ Masculino  
☐ Prefiro não informar  
☐ Outro: \_\_\_\_\_

**2. Idade:**

\_\_\_\_\_ anos

---

**Para as próximas questões, marque a alternativa que melhor representa sua opinião:**

**Escala de Likert:**

- (1). Discordo totalmente  
(2) Discordo parcialmente  
(3) Neutro / Não sei opinar  
(4) Concordo parcialmente  
(5) Concordo totalmente
- 

**3. Os adolescentes da minha escola apresentam sinais frequentes de estresse e ansiedade.**

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**4. A saúde mental dos adolescentes é tratada com seriedade na escola.**

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**5. A escola oferece apoio psicológico ou emocional aos estudantes que precisam.**

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**6. Os alunos se sentem à vontade para falar sobre suas emoções e dificuldades.**

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**7.** A pressão por desempenho escolar afeta negativamente a saúde mental dos estudantes.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**8.** Os professores estão preparados para identificar sinais de problemas emocionais nos alunos.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**9.** Os adolescentes demonstram sinais de isolamento, tristeza ou desmotivação com frequência.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**10.** A prática regular de atividade física contribui para o bem-estar emocional dos estudantes.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**11.** As aulas práticas de Educação Física me ajudam a aliviar o estresse do dia a dia.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**12.** A convivência nas aulas práticas de Educação Física favorece a socialização e o sentimento de pertencimento.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**13.** Os alunos participam ativamente das aulas práticas e Educação Física.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**14.** A Educação Física deve ser usada como estratégia para promover saúde mental na escola.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**15.** Sinto prazer em participar das aulas práticas de Educação Física na escola.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**16.** Sempre participo das aulas práticas de Educação Física na escola.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**17.** Gosto mais das aulas práticas do que das aulas teóricas de Educação Física na escola.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**18.** Realizo outros tipos de atividade física fora da escola.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**19.** Sinto que a escola oferece oportunidades suficientes para praticar os esportes que gosto.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**20.** Quais esportes ou atividades físicas você mais gosta de praticar (na escola ou fora dela)?

*(Marque todas as opções que você gosta)*

- ☐ Futebol
- ☐ Futsal
- ☐ Vôlei
- ☐ Basquete
- ☐ Handebol
- ☐ Corrida ou caminhada
- ☐ Dança
- ☐ Natação
- ☐ Artes marciais (judô, karatê, jiu-jítsu etc.)
- ☐ Treinamento funcional / academia
- ☐ Jogos recreativos (queimado, pega-pega, etc.)
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

**21.** Quais dessas atividades você realmente pratica atualmente (na escola ou fora dela)?

*(Marque as que você pratica com frequência)*

- ☐ Futebol
- ☐ Futsal
- ☐ Vôlei
- ☐ Basquete
- ☐ Handebol
- ☐ Corrida ou caminhada
- ☐ Dança
- ☐ Natação
- ☐ Artes marciais
- ☐ Treinamento funcional / academia
- ☐ Jogos recreativos
- ☐ Outro: \_\_\_\_\_

**22.** Com que frequência você pratica atividades físicas fora das aulas de Educação Física?

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente (menos de 1 vez por semana)
- ☐ 1 a 2 vezes por semana

- ( ) 3 a 4 vezes por semana  
( ) Todos os dias
- 

Parte II – Perguntas Abertas

**23.** Como você se sente, emocionalmente, na maior parte do tempo dentro da escola? Há algo que costuma afetar seu humor ou bem-estar durante as aulas ou nos intervalos?

---

---

**24.** Quais situações fora da escola (como em casa, com amigos ou nas redes sociais) você acha que mais influenciam o seu bem-estar emocional ou mental?

---

---

**25.** Você acredita que a prática de atividades físicas (nas aulas de Educação Física ou fora da escola) ajuda a melhorar seu humor, autoestima ou reduzir o estresse? Por quê?

---

---

**26.** Como você se sente durante ou depois das aulas de Educação Física? Elas contribuem de alguma forma para você se sentir melhor consigo mesmo(a) ou com os colegas?

---

---

**27.** O que você acha que poderia ser feito pela escola para ajudar os alunos a cuidarem melhor da saúde mental e a se sentirem mais acolhidos?

---

---

**28.** Que esportes ou atividades físicas você gostaria que fossem mais oferecidos nas aulas de Educação Física?

---

---

**APÊNDICE B- QUESTIONÁRIO APLICADO AOS PROFESSORES E GESTORES**

**Questionário: Saúde Mental de Adolescentes no Ambiente Escolar – respondido pelos professores e gestores**

**1. Gênero:**

- ☐ Feminino  
☐ Masculino  
☐ Prefiro não informar  
☐ Outro: \_\_\_\_\_

**2. Idade:**

\_\_\_\_\_ anos

**3. Você é:**

- ☐ Professor (a)  
☐ Gestor (a)/Coordenador(a)
- 

**Para as próximas questões, marque a alternativa que melhor representa sua opinião:**

**Escala de Likert:**

- (1). Discordo totalmente  
(2) Discordo parcialmente  
(3) Neutro / Não sei opinar  
(4) Concordo parcialmente  
(5) Concordo totalmente
- 

**4. Os adolescentes da escola apresentam sinais frequentes de estresse e ansiedade.**

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**5. A saúde mental dos adolescentes é tratada com seriedade na escola.**

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**6. A escola oferece apoio psicológico ou emocional aos estudantes que precisam.**

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**7. Os alunos se sentem à vontade para falar sobre suas emoções e dificuldades.**

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5



**8.** A pressão por desempenho escolar afeta negativamente a saúde mental dos estudantes.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**9.** Os professores estão preparados para identificar sinais de problemas emocionais nos alunos.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**10.** Os adolescentes demonstram sinais de isolamento, tristeza ou desmotivação com frequência.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**11.** A prática regular de atividade física contribui para o bem-estar emocional dos estudantes.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**12.** As aulas práticas de Educação Física ajudam os adolescentes a aliviarem o estresse do dia a dia.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**13.** A convivência nas aulas práticas de Educação Física favorece a socialização e o sentimento de pertencimento.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**14.** Os alunos participam ativamente das aulas práticas de Educação Física.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**15.** A Educação Física deve ser usada como estratégia para promover saúde mental na escola.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**16.** Atividades em grupo com competições nas aulas práticas de Educação Física são sempre bem recebidas pelos alunos.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**17.** Atividades individuais com competições nas aulas práticas de Educação Física são sempre bem recebidas pelos alunos.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**18.** Atividades em grupo com cooperação nas aulas práticas de Educação Física são sempre bem recebidas pelos alunos.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

**19.** Aulas teóricas de Educação Física são sempre bem recebidas pelos alunos.

☐ 1   ☐ 2   ☐ 3   ☐ 4   ☐ 5

---

Parte II – Perguntas Abertas

**20.** Como você acha que os estudantes se sentem, emocionalmente, na maior parte do tempo dentro da escola? Há algo que costuma afetar o humor ou bem-estar dos estudantes durante as aulas ou nos intervalos?

---

---

**21.** Quais situações fora da escola (como em casa, com amigos ou nas redes sociais) você acha que mais influenciam o bem-estar emocional ou mental dos estudantes?

---

---

**22.** Você acredita que a prática de atividades físicas (nas aulas de Educação Física ou fora da escola) ajuda a melhorar o humor, autoestima ou reduzir o estresse dos estudantes? Por quê?

---

---

**23.** Você acredita/percebe que as aulas de Educação Física contribuem de alguma forma para que os estudantes se sentam melhores consigo mesmos ou com os colegas?

---

---

**24.** O que você acha que poderia ser feito pela escola para ajudar os estudantes a cuidarem melhor da saúde mental e a se sentirem mais acolhidos?


---

---

**25.** Que esportes ou atividades físicas você gostaria que fossem mais oferecidos nas aulas de Educação Física?

## ANEXO C – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA

### PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DO CAV-UFPE

<b>CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO - CAV/UFPE</b> 
--

#### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

##### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** COMO A ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA AJUDA NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES?

**Pesquisador:** RAQUEL DA SILVA ARAGÃO

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 91679025.9.0000.9430

**Instituição Proponente:** UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

##### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 7.880.199

##### Apresentação do Projeto:

A atividade física pode influenciar a saúde mental de adolescentes. Este trabalho visa avaliar a percepção de estudantes e professores/gestores de escola pública sobre a saúde mental dos adolescentes e como a educação física escolar pode influenciar essa percepção. Participarão do projeto 70 estudantes, 20 professores e 10 gestores da Escola de Referência em Ensino Médio Oton Paraiso. Os participantes responderão a um questionário estruturado desenvolvido pelas pesquisadoras. O questionário conta com perguntas objetivas com divisão pela Escala Likert questões abertas para o aprofundamento do tema. Espera-se demonstrar que os estudantes apresentam boa percepção da influência das aulas da educação física com sua saúde mental.

##### Objetivo da Pesquisa:

Geral

Analisar como a Educação Física na escola é importante para a promoção de saúde e para evitar doenças mentais.

Específicos

Demonstrar através de dados coletados a importância de atividades físicas no âmbito escolar;

<b>Endereço:</b> Rua Dr. João Moura, 92 - Bela Vista			
<b>Bairro:</b> Matriz	<b>Cep:</b> 55.612-440		
<b>UF:</b> PE	<b>Município:</b> VITÓRIA DE SANTO ANTAO		
<b>Telefone:</b> (81)3114-4152	<b>E-mail:</b> cep.cav@ufpe.br		

**CENTRO ACADÊMICO DE  
VITÓRIA DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE PERNAMBUCO -  
CAV/UFPE**



Continuação do Parecer: 7.892.199

Compreender através de dados as necessidades que compõe tal prática nas escolas.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**Riscos:**

**Desconforto emocional:** Perguntas sobre sentimentos, traumas ou experiências difíceis podem gerar angústia ou reações negativas nos participantes (adolescentes, professores e/ou gestores). **Mitigação:** As perguntas serão elaboradas de forma sensível e respeitosa, evitando termos invasivos; os participantes poderão pular perguntas ou encerrar a participação a qualquer momento, sem prejuízo; será disponibilizado apoio emocional, com o psicólogo da escola.

**Exposição de informações sensíveis:** Há risco de violação de privacidade, especialmente se os dados não forem devidamente protegidos ou anonimizados. **Mitigação:** os dados serão anonimizados (não serão coletadas informações que permitam identificar os participantes); armazenamento seguro dos dados em ambiente protegido por senha e acesso restrito; todos os participantes serão informados de que as respostas terão sigilo absoluto e serão utilizadas apenas para fins científicos, sem divulgação individual.

**Estigmatização:** Adolescentes, professores ou gestores podem se sentir rotulados, julgados ou constrangidos por participar da pesquisa. **Mitigação:** A coleta será feita em ambiente privado, assegurando confidencialidade e evitando exposição entre colegas; a inclusão será ampla e não focada apenas em participantes com dificuldades, para evitar rotulagem; o tema será abordado com naturalidade e respeito, destacando a importância da saúde mental como parte da saúde integral de todos os envolvidos. **Falta de suporte após a pesquisa:** Caso a pesquisa identifique sinais de sofrimento psíquico ou necessidade de acolhimento entre os participantes (alunos, professores ou gestores), é essencial garantir suporte adequado. **Mitigação:** Estabelecer um plano de encaminhamento para serviços de apoio psicológico na escola; informar participantes e responsáveis sobre recursos disponíveis (nomes de profissionais, instituições, contatos úteis) de forma gratuita nas proximidades da escola ou moradia; oferecer uma devolutiva geral da pesquisa que valorize o cuidado com a saúde mental e incentive o autocuidado e o apoio mútuo dentro da comunidade escolar.

**Endereço:** Rua Dr. João Moura, 92 - Bela Vista  
**Cidade:** Recife  
**UF:** PE **Município:** VITÓRIA DE SANTO ANTAO **CEP:** 55.612-440  
**Telefone:** (81) 3114-4152 **E-mail:** oip.cav@ufpe.br

**CENTRO ACADÊMICO DE  
VITÓRIA DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE PERNAMBUCO -  
CAV/UFPE**



Continuação do Parecer: 7.890.199

**Benefícios:**

**Redução do estigma:** Ao abordar o tema abertamente com adolescentes, professores e gestores, contribuiu para quebrar tabus e preconceitos, tornando mais fácil para todos reconhecerem e falarem sobre sentimentos, dificuldades e emoções, sem julgamentos.

**Identificação precoce de problemas:** Conversas sobre saúde mental ajudam a detectar sinais iniciais de sofrimento psíquico, tanto nos estudantes quanto nos profissionais da educação, permitindo intervenções mais rápidas e eficazes, evitando agravamentos.

**Estímulo à busca por ajuda:** Com maior informação e acolhimento, adolescentes, professores e gestores se sentem mais confiantes para procurar apoio psicológico ou institucional, rompendo barreiras como vergonha, medo ou desconhecimento. Serão indicados o apoio psicológico da escola e locais que oferecem esse suporte de forma gratuita nas proximidades da escola e da moradia do estudante.

**Ambiente escolar mais saudável:** Integrar a saúde mental nas práticas pedagógicas e na gestão escolar contribui para uma cultura institucional de cuidado, bem-estar e respeito, impactando positivamente o clima escolar e a aprendizagem de todos. Com a devolutiva dos resultados dessa pesquisa para a comunidade escolar, espera-se ampliar a discussão sobre saúde mental e a promoção da atividade física.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Não cabe.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Todos os termos foram entregues pelo pesquisador.

**Recomendações:**

Não cabe.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

**Pendências:**

1. O título é uma afirmativa ou uma pergunta, justifique no projeto?

ATENDIDA

2. Explicar no projeto o porquê e como chegou a apenas uma escola pública?

ATENDIDA

**Endereço:** Rua Dr. João Moura, 92 - Bela Vista  
**Cidade:** Recife  
**UF:** PE **Município:** VITÓRIA DE SANTO ANTÃO  
**Telefone:** (81) 3114-4152 **E-mail:** cav@ufpe.br

**CENTRO ACADÊMICO DE  
VITÓRIA DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE PERNAMBUCO -  
CAV/UFPE**



Continuação do Parecer: 7.890.199

3 ☒ Explicar no projeto como chegou a essa amostra 100 indivíduos (alunos 70, professores 20, gestores 10 se numa escola, apenas um indivíduo é gestor) qual critério?

ATENDIDA

4 ☒ Explicar no projeto, no item Critérios de exclusão, como o pesquisador vai identificar estudantes, professores ou gestores que apresentam alguma condição de saúde física, cognitiva ou mental, para responder aos questionários?

ATENDIDA

5 ☒ Explicar no Projeto como vai ser realizado o recrutamento dos participantes, convite de forma presencial, email, por telefone?

ATENDIDA

6 ☒ Riscos: Explique no projeto e no TCLE e TALE, a coleta será feita em ambiente privado que ambiente privado será esse? Sala de aula, durante a aula de educação física, sala dos professores, sala do gestor?

ATENDIDA

7 ☒ Explicar/citar no projeto o autor do instrumento ou instrumentos, se o mesmo já foi validado, ou se é uma criação dos pesquisadores.

ATENDIDA

8 ☒ Explique no projeto e no TCLE e TALE quem irá estar presente no momento da aplicação do questionário, o pesquisador e o participante, juntamente com o aluno orientando, ou será com todos os alunos juntos em uma sala de aula?

ATENDIDA

9 ☒ Explicar no projeto e no TCLE E TALE o que farão com os dados após 5 anos, serão deletados ou incinerados (questionários)?

ATENDIDA

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Diante do exposto, o Comitê de Ética em Pesquisa ☒ CEP, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS n.º 510, de 2016, na Resolução CNS n.º 466, de 2012, e na Norma Operacional n.º 001, de 2013, do CNS, manifesta-se pela aprovação do protocolo de pesquisa proposto.

Endereço: Rua Dr. João Moura, 92 - Bela Vista  
Bairro: Matriz CEP: 55.612-440  
UF: PE Município: VITÓRIA DE SANTO ANTAO  
Telefone: (81)3114-4152 E-mail: cep.cav@ufpe.br

**CENTRO ACADÊMICO DE  
VITÓRIA DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DE PERNAMBUCO -  
CAV/UFPE**



Continuação do Parecer: 7.890.199

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2622988.pdf	25/09/2025 11:32:33		Aceito
Outros	Termo__assinado.pdf	25/09/2025 11:32:20	RAQUEL DA SILVA ARAGAO	Aceito
Outros	CartaResposta__assinado.pdf	25/09/2025 11:31:56	RAQUEL DA SILVA ARAGAO	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto__assinado__assinado.pdf	25/09/2025 11:31:25	RAQUEL DA SILVA ARAGAO	Aceito
Declaração de concordância	comprometimento_escola.pdf	25/09/2025 10:48:08	RAQUEL DA SILVA ARAGAO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_2.docx	25/09/2025 10:47:45	RAQUEL DA SILVA ARAGAO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEResponsaveismenores_Wenia_2.doc	25/09/2025 10:47:20	RAQUEL DA SILVA ARAGAO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEMaiores18_Wenia_2.doc	25/09/2025 10:47:13	RAQUEL DA SILVA ARAGAO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALEMenor7a18_Wenia_2.doc	25/09/2025 10:47:05	RAQUEL DA SILVA ARAGAO	Aceito
Outros	anuencia.pdf	27/08/2025 09:44:16	RAQUEL DA SILVA ARAGAO	Aceito
Outros	curriculo_wenia.pdf	27/08/2025 09:43:04	RAQUEL DA SILVA ARAGAO	Aceito
Outros	lattes_Raquel.pdf	27/08/2025 09:42:37	RAQUEL DA SILVA ARAGAO	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

Endereço: Rua Dr. João Moura, 92 - Bela Vista  
Bairro: Matriz CEP: 55.612-440  
UF: PE Município: VITÓRIA DE SANTO ANTAO  
Telefone: (81)3114-4152 E-mail: cnp.cav@ufpe.br