

+



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS**  
**INSTITUTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS, EDUCAÇÃO E ZOOTECNIA**  
**CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Andreza Cristina Almeida da Silva**

**Geane Carla de Souza Pires**

**A RELEVÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA A SAÚDE MENTAL DE  
ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO: Uma revisão de literatura sobre o Transtorno de  
Ansiedade**

**PARINTINS-AM**

**2023**

Andreza Cristina Almeida da Silva

Geane Carla de Souza Pires

**A RELEVÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA A SAÚDE MENTAL DE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO: Uma revisão de literatura sobre o Transtorno de Ansiedade**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Ciências Sociais, Educação e Zootecnia da Universidade Federal do Amazonas, para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Fernanda Priscila Alves da Silva.

**PARINTINS-AM**

**2023**

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo  
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

S586r Silva, Andreza Cristina Almeida da  
A relevância da educação física escolar para a saúde mental de  
escolares do Ensino Médio: uma revisão de literatura sobre o  
transtorno de ansiedade. / Andreza Cristina Almeida da Silva,  
Geane Carla de Souza Pires. 2023  
42 f.: il.; 31 cm.

Orientadora: Fernanda Priscila Alves da Silva  
TCC de Graduação (Licenciatura Plena em Educação Física) -  
Universidade Federal do Amazonas.

1. Educação física . 2. Saúde mental . 3. Ansiedade . 4. Ensino  
médio . I. Pires, Geane Carla de Souza. II. Universidade Federal do  
Amazonas III. Título

Andreza Cristina Almeida da Silva

Geane Carla de Souza Pires

**A RELEVÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA A SAÚDE MENTAL DE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO: Uma revisão de literatura sobre o Transtorno de Ansiedade**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Ciências Sociais, Educação e Zootecnia da Universidade Federal do Amazonas, para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Fernanda Priscila Alves da Silva.

Aprovado em: 13 /02/2023

BANCA EXAMINADORA:

*Fernanda Priscila Alves da Silva*

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Fernanda Priscila Alves da Silva  
Universidade Federal do Amazonas

*Roseane Oliveira do Nascimento*

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Roseane Oliveira do Nascimento  
Universidade Federal do Amazonas

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Sueyla Ferreira da Silva dos Santos  
Universidade Federal do Amazonas

**PARINTINS-AM  
2023**

Aos nossos filhos Eliza Eloá e Joaquim Théo por serem a nossa maior inspiração e conforto nessa caminhada.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me conceder a dádiva da vida e através dela ter uma fé inabalável e crer, que apesar das tribulações, conclui mais uma etapa da minha vida, gratidão por esse momento;

Ao meu pai avô Manoel Doce da Silva (*in memoriam*) falava aos seus filhos, que a única herança que poderia deixar era os estudos, conhecimento ninguém poderia nos roubar, não pude lhe dar o último abraço, mais onde estiveres sei que está orgulhoso da mulher que me tornei;

A minha mãe avó Nazaré Almeida, sempre acreditou e jamais desistiu da minha pessoa, me incentivando e apoiando nessa jornada acadêmica;

A minha mãe Regina Almeida, pela excelente profissional na área da educação;

Ao meu filho Joaquim Théo, meu único e verdadeiro amor, essa vitória é nossa, você foi minha maior inspiração, ser mãe e acadêmica não é fácil quando as lágrimas escorriam em meus olhos você me abraçava forte e falava te amo;

A minha amada irmã Amanda Caroline, essa conquista é para você por todas as vezes que me deu suporte para seguir em frente;

A nossa orientadora Fernanda Priscila, sua dedicação, confiança e orientação foram essenciais;

A minha dupla Geane Carla, por me confiar essa parceria e caminharmos juntas nessa construção, nossa amizade prevalecerá;

As minhas primas Vanessa, Suzana e Evelyn por emanarem vibrações positivas;

A minha Tia Helena, que contribuiu na minha criação e educação;

A minhas amigas que conquistei na universidade e aos que fazem parte da minha vida pessoal, a Meena por todo incentivo, companheirismo e suporte das minhas inúmeras dúvidas. Ao Luciano, Thiago Lima, Ieda, Milly, a família Cid, pelas palavras de incentivo e conforto quando a caminhada ficava árdua;

A Anny, Leyce, Ellen pela atenção dada ao meu filho, quando precisei;

A todos meus professores pelos ensinamentos transmitidos e que foram primordiais para minha formação, em especial ao Chao nas orientações de TCC 1, ao Marcelo Radicchi por ter indicado minha orientadora, a Roseane e Sueyla pelo sim ao convite para comporem a banca examinadora;

A universidade que me proporcionou ter acesso e usufruir ao conhecimento ético e moral da profissão em licenciatura em educação física e contribuir para sociedade;

A todos que não poderei expressar minha gratidão, meu muito obrigada!

ANDREZA CRISTINA ALMEIDA DA SILVA

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pelo dom da vida e por ser presença em todos os momentos vivenciados por mim e por me possibilitar suportar o processo e viver o propósito.

Agradeço a minha mãe Jania Rodrigues e meu pai Luiz Carlos Pires, que desde o começo dessa caminhada estão ao meu lado e foram essenciais e motivos de inspiração para mim durante esse processo;

Agradeço ao meu avô Casemiro Rodrigues e (*in memoriam*) a minha eterna avozinha Maria de Nazaré pelas palavras de incentivo e aconchego que me concederam e me influenciaram a ser quem sou hoje;

Agradeço aos meus irmãos Karem Rodrigues, Carliane Pires, Jean Carlos Pires, Naiane Pires e Renner de Souza por me ajudarem de todas as formas possíveis durante esse processo e na sua conclusão;

Agradeço ao meu companheiro, parceiro e pai de minha amada filha Nailton Lima por se fazer presente ao meu lado, me auxiliando e me dando forças nas horas que precisei;

Agradeço também a Deus por ter enviado para minha vida um anjo chamado Eliza Eloá, minha filha amada que me fez ter muito mais força e coragem para não desistir no meio do caminho. Minha Eliza Eloá é e sempre será um dos mais importantes motivos pelo qual vou sempre persistir e jamais desistir. É por você filha que cheguei até aqui;

Agradeço em especial a minha irmã mais velha e comadre Karem Rodrigues e ao meu cunhado e compadre Geibson Batalha, por me darem apoio familiar durante esse trajeto, vigiando e cuidando da minha filha. Cuidando da nossa Moana, como carinhosamente é chamada por nós. Vocês foram primordiais fase de conclusão profissional, com os quais pude contar, pois, estavam e estão torcendo pelo meu sucesso. Amo demais vocês, meus compadres;

Agradeço aos meus sobrinhos, Pedro Lucas, Flávia Eduarda, Eduardo Henrique e Jhuan Carlos, é também por vocês que me propus terminar esse percurso. Amo muito, cada um de vocês;

Agradeço a todos os meus familiares em especial a minha tia Robelita Rodrigues, a quem carinhosamente chamo de mãe. Agradeço a minha tia Dilce de Souza, aos meus primos Thiago de Souza e Carmem de Souza pelas palavras de incentivo, pelos conselhos e ajuda durante essa etapa;

Agradeço aos meus orientadores, me refiro a eles no plural, porque durante a primeira fase da construção desse projeto tivemos como orientador o professor Chao, que nos deu os primeiros suportes, porém por motivo de doença nos deixou. Logo em seguida, nossa orientadora



se tornou a professora Fernanda Priscila, a pessoa a quem vou me referir como sendo um anjo enviado por Deus, que é uma das mães deste trabalho. Lhe agradeço de todo o coração professora Fernanda Priscila;

Agradeço a todas as pessoas que torceram por mim, pelo meu sucesso, pela conclusão dessa jornada em minha vida, meus sinceros agradecimentos. Aos que torciam contra, só lamento, mas com fé, determinação, força de vontade e acima de tudo Deus, venci!

Agradeço aos meus amigos, Andreza Cristina, a qual foi minha parceira e amiga na construção deste trabalho. Minha amiga Meena Lopes, que mesmo distante nos ajudou bastante. Aos meus amigos Luciano, Ieda e Thiago meu muito obrigada;

Não posso deixar de relatar que existiu momentos em que pensei em desistir, afinal não estamos ilesos de momentos difíceis. Teve dias que corria da sala para a cozinha (se é que me entendem), mas com todo esse sufoco consegui resistir e cruzar a linha de chegada. Confesso que não foi fácil o trajeto percorrido até aqui, mas, realmente valeu a pena, pois percebo no semblante de todos da minha família a felicidade estampada de forma contagiante. Estou imensamente feliz por ter concluído essa etapa profissional em minha vida e por compartilhar com todos que julgo necessários em minha vida;

Por fim, agradeço a todos e todas que de forma direta ou indireta torceram e me ajudaram a chegar até aqui. Meus eternos agradecimentos.

GEANE CARLA DE SOUZA PIRES.

“Só se pode alcançar um grande êxito quando nos mantemos fiéis a nós mesmo”

Friedrich Nietzsche.

## RESUMO

A Educação Física escolar é uma excepcional ferramenta de ensino e aprendizagem, sua função vai muito além da prática de esportes ou brincadeiras, ela proporciona ao indivíduo interação no meio social, construindo o interesse pela cultura corporal dos movimentos e contribui para um estilo de vida saudável através da atividade física. O Ensino Médio é o período de término dos estudos da educação básica, essa etapa também fica marcada por muitas descobertas e transições tanto físicas quanto emocionais na vida dos jovens. Diante disso, existem ferramentas que ajudam a prevenir ou amenizar o transtorno de ansiedade, e a prática de atividade física contribui no combate a ansiedade e manutenção da saúde mental. O objetivo do presente estudo foi analisar a relevância da educação física escolar no ensino médio e seus benefícios em relação à saúde mental e o transtorno de ansiedade. A proposta metodológica deste trabalho configurou-se em uma revisão de literatura por meio da busca de trabalhos científicos publicados em periódicos, livros, revistas, artigos, pesquisas, em português, por meio dos sites *Pubmed*, *SciELO*, Portal de Periódicos Base de dados da UFAM- Repositório e o *site* de busca no *Google* acadêmico. Como descritores foram utilizados os seguintes termos: *educação física no ensino médio*, *educação física e ansiedade*, *ansiedade e atividade física*, *saúde mental*, *saúde mental e atividade física*. Entre os 76 artigos encontrados, 56 no primeiro período de busca e 20 no segundo período de busca e fizeram parte da amostra final 04 artigos que dialogam diretamente com a temática abordada neste estudo e mais 27 artigos que dialogam de forma transversal. Os demais artigos foram excluídos por não dialogarem com o presente estudo. Consideraram-se como critérios de inclusão aqueles artigos que dialogassem diretamente com temática abordada neste estudo, respeitando o período estabelecido, ou seja, os últimos cinco. Os resultados evidenciaram que os fatores que contribuem para o desencadeamento do transtorno de ansiedade nos alunos do ensino médio são: a pressão familiar, social e pessoal com a disponibilidade maior do transtorno se desenvolver em indivíduos do sexo feminino do que no sexo masculino. Há necessidade de um atendimento psicológico, bem como a importância do papel do professor de educação física como contribuição benéfica, para prevenção e intervenção em relação à saúde mental, como o transtorno de ansiedade, enquanto uma abordagem multidisciplinar.

**Palavras-chaves:** Educação Física; Saúde Mental; Ansiedade; Ensino Médio.

## **ABSTRACT**

School Physical Education is an exceptional teaching and learning tool, its function goes far beyond the practice of sports or games, it provides the individual with interaction in the social environment, building interest in the body culture of movements and contributes to a healthy lifestyle. Through physical activity. High School is the period for finishing basic education studies, this stage is also marked by many discoveries and transitions, both physical and emotional, in the lives of young people. In view of this, there are tools that help prevent or alleviate anxiety disorders, and the practice of physical activity contributes to combating anxiety and maintaining mental health. The aim of this study was to analyze the relevance of school physical education in high school and its benefits in relation to mental health and anxiety disorder. The methodological proposal of this work was configured in a literature review through the search for scientific works published in journals, books, magazines, articles, research, in Portuguese, through the Pubmed websites, SciELO, Portal de Periódicos UFAM database – Repository and Google academic. The following terms were used as descriptors: physical education in high school, physical education and anxiety, anxiety and physical activity, mental health, mental health and physical activity. Among the 76 articles found, 56 in the first search period and 20 articles in the second search period were part of the final sample. The other articles were excluded because they did not dialogue with the present study. Inclusion criteria were those articles that dialogued directly with the theme addressed in this study, respecting the established period, that is, the last five. The results showed that the factors that contribute to triggering an anxiety disorder in high school students are: family, social and personal pressure with a greater availability of the disorder to develop in females than in males. There is a need for psychological care, as well as the importance of the role of the physical education teacher as a beneficial contribution to prevention and intervention in relation to mental health, such as anxiety disorder, as a multidisciplinary approach.

**Keywords:** Physical Education; Mental health; Anxiety; High school.

## LISTA DE QUADROS E FIGURAS

<b>Quadro 1-</b> Estudos que estão diretamente relacionados ao tema abordado.....	30
<b>Quadro 2-</b> Estudos que dialogam sobre a temática levando em consideração o título, ano, palavras-chaves e autores .....	32
<b>Figura 1-</b> Fluxograma do início do levantamento de estudos .....	27
<b>Figura 2</b> Fluxograma representativo do momento da primeira e da segunda busca.....	27

## **LISTA DE SIGLAS**

BNCC	Base Nacional Comum Curricular
DCNTS	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
DSMV	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais
ENEM	Exame Nacional do Ensino Médio
LDBEN	Lei de Diretrizes e Base da Educação Nacional
OMS	Organização Mundial da Saúde
OPAS	Organização Pan Americana de Saúde
UFAM	Universidade Federal do Amazonas

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>13</b>
1.1 Justificativa.....	15
1.2 Objetivos.....	16
1.2.1 Objetivo Geral .....	16
1.2.2 Objetivos específicos .....	16
1.3 Problema.....	17
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>18</b>
2.1 Educação Física Escolar no Ensino Médio .....	18
2.2 Saúde Mental e Educação Física no Ensino Médio.....	20
2.3. Transtorno de ansiedade e Educação Física escolar.....	23
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>26</b>
<b>4. ANÁLISE DE DADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>28</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>36</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>38</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A Educação Física é imprescindível no âmbito escolar desde o ensino infantil até o ensino médio, compreendendo que a educação física não é somente uma disciplina escolar, mas de fato as aulas contribuem para o conhecimento e a formação do indivíduo como ser consciente do seu papel como cidadão diante da sociedade na qual está incluído.

A Educação Física escolar é uma excepcional ferramenta de ensino e aprendizagem, sua função vai muito além da prática de esportes ou brincadeiras, ela proporciona ao indivíduo interação no meio social, construindo o interesse pela cultura corporal dos movimentos e contribui para um estilo de vida saudável através da atividade física (AZEVEDO, 2020). A Educação Física escolar está incluída na área de linguagens e códigos e suas tecnologias, no entanto, isso não faz a disciplina menos importante, mesmo não sendo muito valorizada na maioria das vezes.

No ensino médio é chegada a fase do período escolar de conclusão dos estudos da educação básica, independente do aluno está ou não nessa etapa de ensino, o mesmo passará por transformações psicológicas, biológicas, afetivas, sociais e cognitivas. Tal etapa de vida configura-se no denominado período da adolescência entendida como passagem da fase da infância para a fase adulta, essa etapa também fica marcada por muitas descobertas e transições tanto físicas quanto emocionais.

A visão histórica do lugar que a criança e o adolescente ocuparam e ocupam hoje na família, na escola e na sociedade nos permite entender a evolução das diferentes concepções científicas acerca do desenvolvimento e das práticas educacionais atuais. Como aponta Coll e Palácios (1995), crianças e adolescentes são “inventos” socioculturais relativamente recentes. Durante séculos as crianças foram consideradas como adultos menores. Na idade média, a partir dos sete anos de idade, as crianças tornavam-se aprendizes sob a tutela de um adulto. Neste estudo, nos voltamos à análise acerca do período que compreende a adolescência, mais precisamente aqueles estudantes que se encontram no Ensino Médio. Estanislau et al. (2014) apontam a importância de compreender a fase da adolescência como um período importante na vida do estudante, mas também a realidade de que contemporaneamente a questão da saúde mental é um elemento que deve ser considerado. De acordo com estes autores,

Jovens afetados por transtornos mentais apresentam com mais frequência rendimento acadêmico inferior, evasão escolar e envolvimento com problemas legais, e a demanda de alunos com algum tipo de problema emocional/comportamental vem preocupando educadores, que nos últimos anos, passaram a demonstrar altos índices de afastamento do trabalho (ESTANISLAU et al., 2014, p. 13).



Essas alterações acabam interferindo nos aspectos físicos e psicológicos dos/as alunos/as, que na maioria das vezes podem adquirir o transtorno de ansiedade, que está crescente cada vez mais na sociedade contemporânea. Neste estudo, vamos citar a ansiedade como um dos pontos primordiais de discussão para o desenvolvimento desta pesquisa.

Levando em consideração, os vários motivos que podem ocasionar no desenvolvimento da ansiedade em alunos/as do ensino médio, um dos períodos do ensino que mais podem adquirir esse tipo de transtorno, são os/as alunos/as finalistas do terceiro ano. O fato de nesta fase da vida os alunos sofrerem cobranças dos pais para tirarem notas boas, para concorrerem à vaga para o vestibular, a sobrecarga de matérias que incluem assuntos para o Enem, a primeira vaga no mercado de trabalho, as mudanças da fase de adolescência para a vida adulta são situações vivenciadas pelos adolescentes.

Existem ferramentas que ajudam a prevenir ou amenizar esse tipo de transtorno (ESTANISLAU et al., 2014), e a prática de atividade física contribui no combate a ansiedade e manutenção da saúde mental. Dessa forma, surgem as inquietações, referentes aos benefícios da educação física escolar, que tem como papel propor vivências que motivem a prática de atividades físicas relacionados com o bem-estar do corpo e da mente, sendo assim surge o problema em questão: como as práticas da educação física escolar podem contribuir na prevenção ou amenizar os impactos na saúde mental e transtorno de ansiedade?

Entende-se que a saúde mental na definição da Organização Mundial da Saúde (OMS) está relacionada ao bem-estar de uma pessoa de forma direta como ela reage às exigências da vida, como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições e emoções. Nesse sentido, saúde mental está relacionada ao bem-estar no qual o indivíduo desenvolve e pratica suas habilidades pessoais, assim também como o indivíduo consegue lidar com os estresses do dia a dia, trabalhando de forma produtiva e apta a dar sua contribuição para a sociedade (BRAGA et.al,2017).

O termo bem-estar conceituado pela OMS, no que se refere à saúde, é baseado como total bem-estar do físico, psíquico e social. Partimos do entendimento de que este conceito de saúde, defendido pela OMS, se amplia na contemporaneidade visto que o processo de construção de bem-estar deve estar atrelado à dimensão integral da vida como um todo. A saúde trata-se desta capacidade de administrar a própria vida e as emoções nas mais variadas situações do cotidiano. A saúde mental, saúde física e social devem estar, portanto, entrelaçadas e interdependentes. Trata-se portanto, de um processo de autocuidado integral, desse modo, saúde mental e cuidado de si estão relacionados à integralidade da saúde.

Ao abordar a questão da saúde mental e a relevância da educação física escolar, consideramos neste estudo a questão dos transtornos. Estes podem ser definidos como uma alteração de tipo intelectual, emocional e/ou comportamental, que pode tornar mais difícil a interação do sujeito no meio em que cresce e se desenvolve (ESTANISLAU et. Al, 2014). Existem vários tipos de transtornos. Neste trabalho nos voltamos para o transtorno de ansiedade.

O transtorno de ansiedade ultimamente vem sendo discutido como um dos problemas, que está cada vez mais crescente na sociedade. No ensino médio são muitos os fatores que levam os alunos no decorrer da sua formação adquirir o transtorno de ansiedade, os estressores que causam esse transtorno são prejudiciais causando um impacto negativo na saúde mental deles.

Levando em consideração que no Ensino Médio os/as alunos/as são adolescentes, tratando dessa questão no ambiente escolar ressaltamos que na escola faz-se necessário ter uma atenção voltada a temas que tratem sobre o bem estar dos/as alunos/as que estão sofrendo com esse tipo de transtorno. Diante dessas situações, é de suma importância analisar e compreender a relevância da educação física escolar no ensino médio, quanto aos seus benefícios em relação à saúde mental e ao transtorno de ansiedade.

### **1.1. Justificativa**

Esta pesquisa tem ponto de partida as experiências do estágio supervisionado. Nesta experiência foi observado que na escola deve ser trabalhado temas sobre saúde mental, possibilitando aos alunos conhecimentos sobre diversos temas que contribuem para a vida pessoal do aluno. Outro ponto observado foi a situação de um familiar que apresentava sinais de ansiedade por questões de cobrança dos pais para alcançar notas boas nas disciplinas escolares, com a finalidade de ingressar na faculdade.

Neste contexto, a educação física tem papel fundamental de contribuir através das aulas, ao aluno para prática de atividades físicas que proporcionam benefícios psicossociais, desenvolvendo a autoestima e convívio social, colaborando para um resultado positivo desta prática. A atuação do professor também é relevante, podendo atuar em desenvolvimento de projetos ligados a temas transversais na educação física em suas aulas, cabe ao professor ofertar aos seus alunos conhecimentos, reflexões sobre determinados assuntos que muitas vezes são desconhecidos.

Diante do exposto, temos como hipótese que a prática de atividades físicas na área escolar causa efeitos positivos na saúde mental do adolescente, visto que há uma diminuição do estresse diário, aumento de disposição, ascensão da qualidade de sono, o que possibilita melhora no desempenho escolar. Ressaltamos que este estudo possa contribuir futuramente acerca de novas pesquisas ao transtorno de ansiedade visando a promoção, recuperação, manutenção da saúde mental em alunos do ensino médio através da educação física escolar

A disciplina educação física como parte do currículo educacional do ensino fundamental e médio pode ser considerada como um instrumento que a escola dispõe para a concretização de objetivos relacionados à formação cidadã, envolvendo os diferentes âmbitos da educação e, em particular, aqueles relacionados à educação para a saúde (SANTOS *et al*, 2020).

A temática da saúde mental no ambiente escolar tem grande importância, pois possibilita a promoção de conhecimento acerca do assunto aos alunos/as, sendo que a maioria dos alunos são adolescentes e jovens, na escola há necessidade de trabalhar sobre saúde mental que é de grande importância para a vida dos mesmos, sendo que tem situações problemas no contexto escolar e demandas de adolescentes que sofrem de algum transtorno, como depressão, ansiedade, autoextermínio e etc.

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1. Objetivo geral**

- Analisar a relevância da Educação Física Escolar no ensino médio e seus benefícios em relação a saúde mental e o transtorno de ansiedade.

### **1.2. 2. Objetivos específicos**

- Discutir a relação entre o transtorno de ansiedade e a Educação Física Escolar.
- Identificar quais os possíveis motivos que desencadeiam o transtorno de ansiedade em escolares do ensino médio.
- Relacionar a importância da educação física escolar como meio de prevenção a saúde mental

### **1.3 Problema**

- Como as práticas da Educação Física Escolar podem contribuir na prevenção ou para amenizar os impactos na saúde mental e o Transtorno de Ansiedade?

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1. Educação Física Escolar no Ensino Médio

O Ensino Médio é a última etapa da educação básica, nessa fase o/a aluno/a passa a idealizar seus sonhos, buscando ser inserido no mercado de trabalho, em um curso técnico ou numa universidade. É nesse contexto que o ensino médio tem por finalidade, preparar o estudante, para sua futura atuação em qualquer área que lhe seja alcançada, bem como formar um ser pensante das suas ideias críticas, no meio social como cidadão.

Para orientar essa atuação, torna-se imprescindível recontextualizar as finalidades do Ensino Médio, estabelecidas pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN, Art. 35:I –

a consolidação e o aprofundamento dos conhecimentos adquirido no ensino fundamental, possibilitando o prosseguimento de estudos; II - a preparação básica para o trabalho e a cidadania do educando, para continuar aprendendo, de modo a ser capaz de se adaptar com flexibilidade a novas condições de ocupação ou aperfeiçoamento posteriores; III - o aprimoramento do educando como pessoa humana, incluindo a formação ética e o desenvolvimento da autonomia intelectual e do pensamento crítico; IV - a compreensão dos fundamentos científico-tecnológicos dos processos produtivos, relacionando a teoria com a prática, no ensino de cada disciplina (BRASIL, 2018, p. 464).

A educação física no ensino médio, na atualidade está estabelecida na área das Linguagens e suas tecnologias.

Na área de Linguagens e suas Tecnologias, a Educação Física possibilita aos estudantes explorar o movimento e a gestualidade em práticas corporais de diferentes grupos culturais e analisar os discursos e os valores associados a elas, bem como os processos de negociação de sentidos que estão em jogo na sua apreciação e produção (BRASIL, 2018, p. 482)

É necessária uma compreensão acerca do conceito de linguagens para que possamos refletir sobre o papel deste componente curricular nessa área de conhecimento. A linguagem é a habilidade essencial para a vida em sociedade, é o aparato que permite o começo das relações interpessoais. No âmbito da educação escolar consideramos, com base em Vigotski (1994), que as transformações mais decisivas se referem à formação da consciência dos indivíduos, cujo fundamento, do ponto de vista psicológico, radica na formação dos processos funcionais superiores, e, sobretudo, na que conduz ao seu autodomínio. Para este autor, a linguagem é uma destas habilidades importantes no processo de desenvolvimento do

sujeito, considerando sobretudo, a cultura onde este sujeito está inserido.

A educação física é um componente fundamental no alcance do conhecimento por parte do adolescente e jovem, que ao pensar sobre as práticas corporais ampliadas nas escolas é preparado para compreender, ampliar suas habilidades, agregar valores e desestruturar padrões que vão além da sala de aula. É importante salientar que a educação física escolar no ensino médio é capaz de promover ao aluno práticas de cultura corporal que auxiliam no seu seguimento no sentido de um aprendizado no físico, cognitivo, afetivo e emocional.

É fundamental para essa perspectiva da prática pedagógica da Educação Física o desenvolvimento da noção da historicidade da cultura corporal. É preciso que o aluno entenda que o homem não nasceu pulando, saltando, arremessando, balançando, jogando, etc. Todas essas atividades corporais foram construídas em determinadas épocas históricas, como respostas a determinados estímulos, desafios ou necessidades humanas (COLETIVO DE AUTORES, p. 39, 1992).

De acordo com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) todas as práticas corporais têm valores associados a elas, as aulas de educação física são ricas, no passado ficava muito preso só no esporte, na parte tecnicista, atualmente, são ampliadas voltadas também para o autocuidado, autoconhecimento sobre o corpo e a saúde. Essa ampliação ganhou um entendimento das práticas corporais e seus fenômenos associados. Práticas corporais são entendidas como unidades temáticas e dentro da BNCC as práticas corporais na educação física escolar são: brincadeiras e jogos, esportes, ginásticas, danças, lutas e práticas corporais de aventura.

O professor de educação física não precisa ministrar aulas somente na sala de aula, se limitar apenas a uma metodologia, escolhe-se uma unidade temática, dentro dessa seleciona uma prática corporal, como irá abordar, desenvolver suas aulas de educação física, as práticas corporais são os temas das aulas. Não se limitar apenas em gestos técnicos ou aptidão física, pode ser ampliada de várias formas, através de discussão, multimídia, visitas, convidados etc.

É possível perceber que sobre a disciplina ainda existe desvalorização, mesmo ela sendo elemento do projeto político pedagógico, ela continua sendo vista como um aprendizado simplesmente recreativo, é necessário mudar essa visão alicerçado sobre o papel da educação física na escola, principalmente no ensino médio, por questões que os conteúdos de educação física não caem no ENEM ou em outros vestibulares. Vale ressaltar o seu processo de transformação, ponderando os aspectos históricos, sociais, políticos, a formação

do professor, particularidades da escola, dos alunos e procedimentos utilizados como forma de abranger a especificidade da educação física escolar.

## **2.2. Saúde Mental e Educação Física no Ensino Médio**

Assim como a saúde do corpo, a saúde da mental é extremamente importante. Os impactos que a saúde mental gera na vida do ser humano, podem comprometer diferentes áreas da vida, como físico, mental e social. Ela é pouco compreendida, como, funciona como cuidar esse sofrimento, sendo assim é real que as pessoas questionem, como alinhar essa situação, pois todos temos que cuidar da nossa saúde mental, não somente da saúde física.

A saúde mental está ligada diretamente ao modo como reagimos às exigências do mundo, no que se refere ela engloba o sujeito de forma integral e singular. Durante a pandemia, a saúde mental das pessoas foi afetada de certa forma, como lidar com essa situação, as incertezas e um nível de ansiedade. Quando os alunos têm algum problema de saúde física, logo é perceptível pela escola. Da mesma forma que na sala de aula são comuns as atividades voltadas a conscientizar os mesmos sobre a importância da saúde física, como nutrição, higiene ou esportes, a saúde mental é menos provável de ser abordada nas escolas.

De acordo com Campanhã et al. (2021), embora as doenças físicas sejam muitas vezes visíveis, os problemas de saúde mental geralmente estão ocultos. Não apenas nos sentimos menos vontade para falar sobre saúde mental dos estudantes, como não temos normalmente o domínio teórico neste sentido. Segundo a OMS (2017), o relatório chama todos os países a acelerarem a implementação do Plano de Ação Integral de Saúde Mental 2013-2030<sup>1</sup>. Faz várias recomendações de ação, agrupadas em três “caminhos para a transformação”, que se concentram na mudança de atitudes em relação à saúde mental, abordando os riscos e fortalecendo os sistemas de atenção. São elas:

1. Aprofundar o valor e o compromisso que damos a saúde mental.
2. Reorganizar os entornos que influenciam a saúde mental, incluindo lares, comunidades, escolas, locais de trabalho, serviços de saúde, etc.
3. Reforçar a atenção à saúde mental mudando os lugares, modalidades e pessoas que oferecem e recebem os serviços.

Atualmente, quando se fala em saúde, muitas pessoas a relacionam diretamente com o aspecto físico, e raramente com os aspectos psicológicos, comportamentais ou mentais

---

<sup>1</sup> Plano de Ação Integral de Saúde Mental 2013-2030- é um plano para governos, acadêmicos, profissionais de saúde, sociedade civil e outros com ambição de apoiar o mundo na transformação da saúde mental construído pela Organização Mundial de Saúde.

diretamente. O termo saúde implica numa visão abrangente da saúde, pois incorpora o bem-estar psicológico do indivíduo, mas antes de definir a saúde mental, muitos profissionais da saúde consideram primeiro como definir comportamentos normais e anormais. Com base na ideia de comportamento normal e anormal, pode-se dizer que uma pessoa normal é aquela que consegue se adaptar ao seu ambiente de forma flexível e produtiva, funcionar nele cumprindo seus objetivos e se relacionar com os outros. Não podemos nos esquecer, no entanto, que a discussão acerca da normalidade e anormalidade deve ser problematizada, visto que historicamente tal divisão trouxe inúmeros processos de exclusão de diversos sujeitos históricos. Segundo Foucault (2055), em toda a história da humanidade sempre houve grupos ou pessoas que foram excluídos do convívio social, em nome de uma suposta normalidade.

Solidade et al. (2021) relacionam o comportamento normal a um padrão de comportamento ou traço de personalidade que é típico ou que se enquadra no padrão da sociedade em que o sujeito é avaliado. Não podemos generalizar, pois cada cultura tem padrões diferentes para avaliar. Campos et al. (2019) consideram os seguintes componentes para falar sobre anormalidade: inferência estatística, comportamento deve se desviar estatisticamente da população geral média; a violação de normas que consiste em violar normas sociais e constituir ameaça ou causar ansiedade em que a observa; a aflição ou sofrimento por parte da pessoa que apresenta o comportamento anormal; por fim a deficiência ou disfunção que causa sofrimento, uma vez que o indivíduo é incapaz de atingir objetivos sejam elas pessoais, sociais, familiares, laborais, etc.

A saúde mental no contexto escolar pode e deve ser trabalhada dentro do currículo da educação física como tema transversal, sendo um trabalho de conscientização, promoção e prevenção da saúde dos/as alunos/as

O ambiente escolar é valorizado por ser próprio do adolescente, precisando ser valorizado também como um campo de intervenção em saúde. O aconselhamento individual é reconhecido como importante ferramenta de apoio para diálogos que promovam sua saúde mental e física. Capacitações que promovem o empoderamento mediam a relação entre fatores psicológicos como: enfrentamento, controle, estilo de pensamento, autoeficácia psicossocial, saúde mental e bem-estar na recuperação de problemas gerais da vida (TEIXEIRA *et al.*, 2020, p. 08).

O tema saúde mental é um dos assuntos menos abordados no âmbito escolar e os



professores de educação física com conhecimento e o componente curricular enriquecido através dos seus conteúdos, tornam-se meio de ligação entre os alunos e a escola tendo a função de promover conhecimentos sobre diversos saberes. Segundo Estanislau et al (2014, p. 16)

A literatura em saúde mental tem identificado o sistema escolar como um espaço estratégico e privilegiado na implementação de políticas de saúde pública para jovens, passando a destacá-lo com principal núcleo de promoção e prevenção de saúde mental para crianças e adolescentes, atuando no desenvolvimento de fatores de proteção e na redução de risco ligados à saúde mental. Pesa, nesse sentido, o fato de a escola concentrar em um ambiente único a maior parte da população jovem do País, por boa parte do dia, desde a primeira infância, desenvolvendo um trabalho sistematizado e contínuo, passível de ser adaptado. Escolas também são mais acessíveis à população que os serviços de saúde mental e propiciam a realização de intervenções com menos estigma para alunos e familiares.

O tema saúde é um dos poucos assuntos que os professores dessa área exploram, supervalorizando conteúdos voltados aos esportes. Ainda existem impasses em relação a proposta pedagógica entre a educação física escolar e saúde em aplicabilidade referente ao tema nas aulas. Pois, o esportivismo ainda é tão enfatizado, impossibilitando o desenvolvimento de outras abordagens. Portanto, os professores devem desenvolver e ter um olhar atencioso voltado a saúde mental como meio de prevenção nas aulas de educação física possibilitando a aplicabilidade tanto na teoria quanto na prática, ampliando a visão dos alunos sobre a diversidade de conteúdos disponíveis através das aulas. Para Estanislau et al (2014, p. 17), um professor bem formado e sensível pode tanto promover saúde mental quanto atuar na prevenção de transtornos, por exemplo, identificando sinais que demandam encaminhamento para avaliação de equipe de saúde mental, contribuindo para uma intervenção precoce, que, via de regra, leva a resultados mais positivos.

Ao ensinar a educação física, os professores se apropriam das múltiplas representações corporais e motrizes os quais refletem na cultura corporal dos movimentos que são desenvolvidos através das brincadeiras, no esporte, na ginástica, no jogo, na luta e na dança, que representam as linguagens do corpo e movimento. Cabe ao educador conduzir as mais variadas formas de práticas corporais, estimulando o aluno a pesquisar, analisar e fazer uma reflexão sobre o benefício da cultura corporal dos movimentos, tornando-se também o responsável pela série dos conhecimentos sobre as capacidades e os limites do corpo, auxiliando na percepção sobre a relevância de reconhecer um estilo de vida ativo e os elementos do movimento relativos, à manutenção da saúde, promovendo o autoconhecimento e o autocuidado, não apenas visando a saúde física, mas em prol também da saúde mental.

### **2.3. Transtorno de Ansiedade e Educação Física Escolar**

Os transtornos mentais (psiquiátricos ou psicológicos) se classificam como doença associada às disfunções ou alterações no funcionamento da mente, incluindo alterações nos pensamentos, percepções, emoções e/ou comportamento individuais e as relações com outras pessoas. Podem ser desencadeados de diversas formas, como por exemplo: fatores biológicos, sociais, psicológicos, genéticos, químicos ou físicos (OPAS, 2018).

Ansiedade é uma reação normal do corpo, sendo um extinto natural do ser humano diante a situações de perigo. Porém, quando excedidas ao nível elevado pode ser delineada como um quadro anormal, que causa na pessoa preocupação exagerada sobre circunstâncias do cotidiano, que podem levar a sintomas que prejudique as relações interpessoais do indivíduo.

Para Silva (2016) a ansiedade na adolescência está atrelada a uma série de fatores, podendo aparecer em maiores escalas em razão ao devido momento em que os indivíduos estão vivendo, por exemplo, influenciados pelas relações interpessoais, a vida estudantil, ao estado maturacional, a puberdade e todas as mudanças fisiológicas e psicológicas que ela traz consigo, além do lado afetivo que também pode ser influenciado por esta etapa da vida.

Tratando da ansiedade no espaço escolar no ensino médio, a probabilidade do/a aluno/a desenvolver essa disfunção é maior, sendo que o mesmo está passando por fase de transição tanto físicas como psicológicas, diante dessas mudanças surge as inquietações, dúvidas, medo e outros fatores, o adolescente ao entrar na fase adulta, terá que arcar com suas responsabilidades e obrigações da vida. No ensino médio, principalmente no terceiro ano, o aluno tem uma sobrecarga de conteúdos em preparação para o vestibular, muitos que estão cursando essa etapa, tem seu primeiro emprego, os afazeres domésticos, etc.

Para alunos/as do ensino médio, com a responsabilidade em dedicar-se aos estudos para alcançar a graduação, a educação física escolar proporciona melhor desempenho, quanto a concentração, proporcionando momentos de descanso e repouso, melhorando a disposição para os estudos (GOLDNER, 2013).

É importante que o/a aluno/a tenha consciência de se exercitar, bem como compreender os benefícios da atividade física. Na maioria das vezes a educação física é vista como um momento de lazer ou descontração, pelo aluno. Cabe ao professor como elemento fundamental, quebrar esse paradigma, para que isso aconteça, deve criar, planejar e orientar em suas aulas, conteúdos e métodos que façam de suas aulas motivadoras e interessantes. Para

que o aluno tenha a conscientização que a prática de atividades físicas se torne hábito na sua vida, sendo que ela beneficia o bem-estar físico e mental. A realidade é que pouca atenção é dada ao corpo e a mente, como mantê-lo saudável, sendo assim a justificativa é que nunca se tem tempo pra se exercitar, devido à vida agitada e correria do cotidiano.

De acordo com Solidade et al. (2021), apesar da existência de vários critérios, é necessário conhecer o conceito que se trata da atividade física, quando estes critérios são analisados podemos concluir que a atividade física vai ser todos os movimentos naturais e/ou planejados realizados pelo ser humano, obtendo como resultado um desperdício de energia, para fins profiláticos, estéticos, desportivos ou de reabilitação.

A OMS (2020) define atividade física como todos os movimentos que fazem parte da vida diária, incluindo trabalho, recreação, exercícios e esportes. É necessário para a promoção e manutenção da saúde. Os especialistas da OMS enfatizaram que não basta fazer exercícios por várias horas durante o fim de semana, pois não compensa o sedentarismo no resto do tempo. Nesse sentido, apontaram que os benefícios da atividade física desaparecem do corpo setenta e duas horas depois do realizado, daí a importância de que a prática seja regular e contínua.

De acordo com a OMS (2018), o plano de ação global sobre atividade física, lançado em junho de 2018 pela OMS, mostra como os países podem reduzir a inatividade física em adultos e adolescentes em 15% até 2030. A mesma também cita que a atividade física regular é fundamental para prevenir e tratar Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como as cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, diabetes e câncer de mama e de colo do útero.

Durante a adolescência há tendência ao desenvolvimento patológico, podendo fatores ambientais adversos serem responsáveis por provocar alguns desses processos, levando ao desencadeamento desses transtornos, tais como: estresse, depressão, ansiedade, fobias, comportamentos compulsivos, consumo de bebidas alcoólicas e drogas. De acordo com Flôr et al (2022, p. 2), os transtornos de ansiedade na adolescência são considerados patológicos, o que provoca o comprometimento e agrava no cotidiano de muitos jovens, causando problemas físicos e psicológicos. Como a adolescência é um período de amadurecimento das funções executivas está fase pode acarretar alterações no humor, tomada de decisões, flexibilidade cognitiva e dificuldades de relacionamento. Segundo Tavares et al (2022, p. 6), o transtorno de ansiedade na adolescência é uma realidade cada vez maior e disseminada na população sem restrições de gênero, raça, idade e sexualidade. A ansiedade é considerada como sinal ou sintoma que interfere e atrapalha a vida dos adolescentes relacionados às emoções e causa angústias que interfere na redução das relações sociais em adolescentes de qualquer nível, seja

cultural, socioeconômico e intelectual. Para Felício et al (2020, p, 483), os problemas de saúde mental interferem na vida dos adolescentes no que diz respeito ao humor e ao afeto e provocam um sofrimento que tem impacto na redução das relações sociais desses indivíduos.

O debate sobre saúde mental nas escolas significa pensar e saúde coletiva como um todo e neste caso a escola é o espaço ideal para educação em saúde mental. Para KUTCHER et al., (2014), dois fatores explicitam esta afirmação. O primeiro porque a escola é o lugar de construção de conhecimentos e o segundo por ser o lugar onde a maioria dos alunos permanecem boa parte do dia. Desse modo, podem ser criados programas de educação em saúde mental que estejam voltados para professores, alunos, familiares e a comunidade escolar como um todo. As intervenções podem ser efetivadas por profissionais habilitadas para tais práticas.

Portanto, a relação entre a educação, promoção e prevenção da saúde é fundamental, podem se complementar para a diminuição de tais agravos futuros dos transtornos. Desenvolver métodos para capacitar esses alunos adolescentes a adquirir mais habilidades para lidar com a ansiedade, o que pode ajudar seus níveis de ansiedade. Nesse contexto, a escola se manifesta como instituição em formar pensadores críticos de autocontrole a vigorar os vínculos interpessoais e contribuir nas maneiras de comunicação e reduzir os impactos ocasionados pelos transtornos psicológicos. Nos estudos de Felício et al (2020, p. 483), a escola como instituição e pilar formadora de pensadores críticos vigora as relações interpessoais, podendo auxiliar nos processos de comunicação e minimização de impactos causados por transtornos psicológicos que muitos adolescentes e jovens podem adquirir.

### 3 METODOLOGIA

O presente estudo foi desenvolvido por meio de uma pesquisa bibliográfica sistemática com abordagem qualitativa. A revisão sistemática visa responder a uma questão específica de forma objetiva e imparcial. Essa abordagem é definida previamente para a identificação e seleção dos estudos, extração de dados e análise dos resultados. A pesquisa científica bibliográfica está inserida principalmente na área acadêmica e tem a finalidade de aprimoramento e atualização do conhecimento, através de uma investigação científica de obras já publicadas (SOUZA; OLIVEIRA; ALVES; 2021, p. 2).

A pesquisa bibliográfica é um levantamento ou revisão de trabalhos publicados sobre as teorias que orientam o trabalho científico, o que requer dedicação, pesquisa e análise por parte dos pesquisadores que realizarão o trabalho científico, com o objetivo de coletar e analisar os textos publicados como suporte ao trabalho científico. “A pesquisa bibliográfica é um tipo especial de produção científica: baseia-se em textos como livros, artigos científicos, artigos de revisão, dicionários, enciclopédias, jornais, revistas, resenhas, resumos” (MARCONI e LAKATOS, 2019, p. 33).

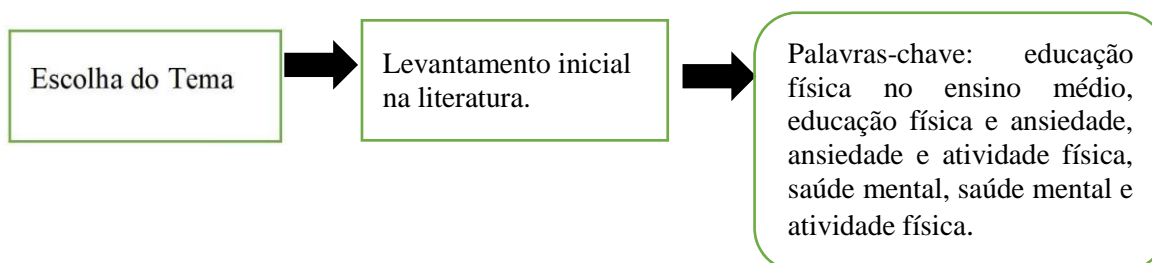
Por ser uma pesquisa bibliográfica, sua submissão ao Comitê de Ética foi dispensada, pois, sua principal fonte de bases são dados públicos e sem participação de humanos. Portanto, este estudo seguiu as seguintes fases propostas pelas autoras para auxiliar na construção da revisão. A proposta metodológica deste trabalho configurou-se em uma revisão de literatura por meio da busca de trabalhos científicos publicados em periódicos, livros, revistas, artigos, pesquisas, em português, no período que compreende os anos 2018 a 2022, por meio dos sites *Pubmed*, *SciELO*, Portal de Periódicos Base de dados da UFAM- Repositório e o *site* de busca no *Google* acadêmico. Foram realizadas as buscas eletrônicas nas bases de dados, em dois períodos distintos. Como descritores utilizaram-se os seguintes termos: *educação física no ensino médio*, *educação física e ansiedade*, *ansiedade e atividade física*, *saúde mental*, *saúde mental e atividade física*. Entre os 76 artigos encontrados, 56 no primeiro período de busca e 20 artigos no segundo período de busca fizeram parte da amostra final 04 artigos que dialogam diretamente com a temática abordada neste estudo e mais 27 artigos que dialogam de forma transversal. Os demais artigos foram excluídos por não dialogarem com o presente estudo. Consideraram-se como critérios de inclusão aqueles artigos que dialogassem diretamente com temática abordada neste estudo, respeitando o período estabelecido, ou seja, os últimos cinco.

Na primeira busca foram encontrados 56 estudos, sendo 41 no *Google* acadêmico, oito

Portal de Periódicos Capes, três no *SciELO* e quatro no *PubMed*. Sendo assim, para dar continuidade a este estudo, foi realizado um novo levantamento de busca de trabalhos dentro do repositório da UFAM e no Google acadêmico nos últimos cinco anos, entre 2018 e 2022 por se tratar de publicações mais atuais e relevantes acerca da temática: educação física, transtorno de ansiedade e ensino médio. Foram realizadas duas buscas em períodos diferentes: junho de 2022 e dezembro de 2022.

Na segunda busca foram encontrados 20 artigos, sendo 18 somente no Google acadêmico. No repositório da UFAM foi encontrado apenas dois trabalhos que retratavam sobre ansiedade e saúde mental, porém não estava relacionada a temática ansiedade e educação física escolar. Foi realizada uma leitura do título do trabalho, considerando as palavras chaves e o ano em que o trabalho foi produzido, para uma melhor triagem dos trabalhos pesquisados, os critérios para inclusão dos artigos foi a leitura do resumo dos trabalhos e através do resumo foi feita a análise se dialogam ou não com a temática desenvolvida, se dialogam serão incluídos, se não dialogam com a temática serão excluídos.

**Figura 1.** Fluxograma do início do levantamento de estudos



**Figura 2.** Fluxograma representativo do momento da primeira e da segunda busca



#### 4. ANÁLISE DE DADOS E DISCUSSÃO

Uma busca inicial de artigos na base de dados eletrônicos *SciELO*, Portal de Periódicos (Capes), *Google Acadêmico*, *PubMed* e Repositório da UFAM entre os descritores resultou em um total de 76 artigos, sendo avaliados quanto ao título, ano de publicação e palavras chaves. Para verificar se eles atendiam aos critérios de inclusão e exclusão, foi realizada a leitura dos resumos.

Após esse levantamento obteve-se um total de 76 estudos. Restaram para análise 31 artigos, para verificar se eles atendiam aos critérios de inclusão. Quatro estudos restaram para a amostra final, 27 dialogam sobre o tema e 45 foram descartados por não dialogarem com o tema. A seguir iremos aprofundar do que se trata os quatro artigos que dialogam diretamente com a nossa temática na literatura.

A partir desta pré-análise, foram excluídos 45 estudos, sendo dois encontrados no repositório da UFAM, 39 no *Google Acadêmico* e quatro no *PubMed*, pois, não apresentavam relação com a temática. Segue abaixo dois quadros, no qual no primeiro estarão os quatro estudos que estão diretamente relacionados ao tema abordado, no segundo quadro estará os estudos que dialogam sobre a temática levando em consideração o título, ano, palavras-chaves e autores.

Observamos dentre os meses de novembro e dezembro no momento que foi realizado um novo levantamento de estudos relacionada à temática desenvolvida, foram encontrados novos estudos, sobre os transtornos, mas não para área escolar e sim voltados a pandemia da covid-19, mais atualizados diferente do momento da primeira busca que ocorreu no mês de junho. Um dos pontos questionável dentre esse novo levantamento foi a busca no repositório da UFAM, uma instituição que abrange um quantitativo de estudos na área da educação, ciências da saúde e outros cursos, os dois artigos encontrados abordavam sobre ansiedade, porém não voltada a temática do presente estudo que aborda sobre ansiedades em alunos do ensino médio, outra questão foi dois estudos que discutiam sobre a saúde mental durante a pandemia da covid-19, um voltado para os impactos causados na saúde mental da população no rio grande do sul e outro referente a ausência da escola e a saúde mental dos estudantes durante a pandemia.

Observou-se que somente na pandemia houve uma atenção voltada para o cuidado da saúde mental, sendo que todo mundo em algum momento desenvolveu algum nível de ansiedade, causado pelo isolamento social. Através dessa situação as pessoas passaram a

entender sobre o cuidado da saúde mental e ansiedade, acompanhando nas mídias sociais, jornais, entrevistas e outros meios de comunicações, contando com a colaboração de estudos e pesquisas científicas. Vale ressaltar que a ansiedade é um transtorno que já existia no meio da sociedade, antes mesmo da disseminação da covid-19, mas pouca atenção era dada.

No que se refere a área escolar, por sua maioria ser composta por adolescentes e jovens, que muitas vezes estão passando por processos de transições da vida e sofrem com algum nível de ansiedade, é de suma importância atualmente desenvolver estudos científicos sobre esse assunto, para colaborar no desenvolvimento dos trabalhos na área da educação e outras áreas afins. Um dos desafios encontrados pelas autoras foram, referente aos estudos que vão dialogar diretamente com a temática dois são da área da psicologia sendo: Ansiedade em Estudantes do Ensino Médio: Uma Revisão Integrativa da Literatura e Ansiedade em Alunos do Ensino Médio: um estudo de revisão e outros dois da área da educação física sendo: Educação Física Escolar e Transtornos de Ansiedade: uma revisão narrativa e Educação Física Escolar: Relação de Ajuda no Combate a Ansiedade em Alunos do 3º Ano do Ensino Médio. Os outros artigos dialogam com nosso trabalho em relação a ansiedade, saúde mental, ensino médio.

A revisão do presente estudo teve como objetivo analisar a relevância da Educação Física Escolar no ensino médio e seus benefícios em relação a saúde mental e o transtorno de ansiedade disponíveis em publicações em bancos de dados nos últimos cinco anos. Através dos estudos pesquisados, foi observado que a busca pelo termo educação física escolar em relação a saúde mental e ansiedade, há poucos estudos desenvolvidos sobre a referida temática. De acordo com Cunha (2021), mesmo com o conhecimento atualmente adquirido e o destaque na literatura científica sobre os benefícios das atividades físicas para a saúde do corpo e da mente, ainda se encontram limitados os estudos correlacionando atividade física com a saúde mental. Os resultados da análise nos permitiram selecionar apenas quatro estudos especificamente que dialogam diretamente com nosso trabalho.



**Quadro 1-** Estudos diretamente relacionados ao tema abordado

Nº	TÍTULO	ANO	PALAVRAS-CHAVES	AUTOR(ES)
1	Educação Física Escolar e Transtornos de Ansiedade: Uma Revisão Narrativa.	2021	Educação Física; Ansiedade; Ensino Médio; Transtornos Mentais.	Giovanna Mendonça Ribeiro da Cunha.
2	Ansiedade em Estudantes do Ensino Médio: Uma Revisão Integrativa da Literatura.	2022	Ansiedade. Ensino Médio. Estudante.	Joel Bruno Angelo Rocha, Zuylla Margaryda Ximenes Aragão, Antônio Jonh Lennon da Costa Marques Socorro, Taynara Araújo Carvalho, André Sousa Rocha, Ana Karine Sousa Cavalcante.
3	Ansiedade em Alunos Do Ensino Médio: Um Estudo de Revisão.	2019	Ansiedade, ensino médio, adolescentes.	Jucilaine Aparecida Silveira, Wesley Cordeiro dos Santos, Rafaela Albuquerque Paschoal, Ramiz Candeloro Pedroso de Moraes.
4	Educação Física Escolar: Relação de Ajuda no Combate a Ansiedade em Alunos do 3º Ano do Ensino Médio.	2020	Educação Física. Ensino Médio. Ansiedade.	Kamilla Freitas de Azevedo.

Fonte: Elaborado pelas autoras com dados da pesquisa

Referente aos estudos da psicologia com base nas informações obtidas, foi identificado que os fatores que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade em alunos do ensino médio são: pressão psicológica, sobrecarga de atividades escolares, pressão familiar referente a escolha profissional e indecisão em relação ao futuro. Outro ponto a ressaltar é que há uma tendência maior em desenvolver o transtorno de ansiedade em indivíduos do sexo feminino que no sexo masculino. Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais –DSM 5 (2014), o transtorno de ansiedade ocorre em sua maioria em pessoas do sexo feminino. Vale salientar sobre os benefícios de um atendimento psicológico na educação como recurso para a contribuição de programas de intervenção e prevenção ao transtorno ansioso no âmbito escolar.

Para Rocha et al (2022), faz necessário concretizar de forma eficiente e humana a inserção do psicólogo na escola, com a intensão de apoiar os estudantes que necessitam desse acompanhamento. O contexto histórico da psicologia escolar e educacional reativa mudanças frente a esse momento de transição que os jovens passam. Segundo Silveira et al (2020), a pressão psicológica, sobrecarga de atividades escolares e outros fatores como, a pressão familiar com relação a escolha profissional do aluno, ou então, o próprio aluno estar indeciso com o futuro, a insatisfação, dificuldade para estabelecer a própria identidade, entre outros, contribuem para que os alunos do ensino médio sejam vulneráveis ao transtorno de ansiedade.

Muitos alunos encontram-se sob forte pressão psicológica, na maioria das vezes as famílias exigem que o sucesso do aluno seja reconhecido pela sociedade. Além disso, a escola exige altos níveis de desempenho em todas as disciplinas para receber as notas máximas. Além desses, outro ponto de contribuição são as necessidades de ego internalizadas dos próprios jovens, que muitas vezes ouvem sobre as perspectivas futuras de uma graduação ideal ou de um emprego bem-sucedido. De acordo com Rocha et al (2022), o aluno pode passar por situações de crises, considerada comum e esperada, devido à instabilidade dos comportamentos e em relação aos estudos, prazos, apresentações e a competitividade social.

Os resultados também demonstram a atribuição da importância da educação física escolar como disciplina que possibilita aos alunos a prática de atividade física como contribuição benéfica e prevenção em relação a saúde mental e o transtorno de ansiedade dos alunos como uma abordagem multidisciplinar. No estudo de Cunha (2021), a prática da Educação Física Escolar de forma regular tem papel fundamental na formação do indivíduo e na prevenção de doenças mentais, principalmente na adolescência.

Dessa forma, é de suma importância desenvolver trabalhos sobre o valor da disciplina, voltado para etapa do ensino médio permitindo que o aluno aprenda diferentes conteúdos como uma das principais ferramentas para combater a ansiedade e manter a saúde mental, assim como também o papel do professor em ter conhecimento e saber enfrentar essa situação, uma vez que os jovens estão passando pela fase de adaptação de sua autonomia e independência familiar o que pode acarretar uma série de sentimentos e mudanças no seu comportamento, interferindo em sua saúde mental. Ainda nos estudos de Cunha (2021), reforça a hipótese de que a Educação Física Escolar seria totalmente benéfica na prevenção das doenças mentais, com destaque para os Transtornos de Ansiedade.

Pode-se dizer ainda que a prática de atividade física seja qual for a forma escolhida pelo indivíduo, resulta em benefícios positivos para as pessoas acometidas pelo transtorno de ansiedade, além de ser de baixo custo e não ser um tratamento farmacológico traz uma sensação de bem-estar e capacita os indivíduos para lutar contra si mesmo buscando uma melhor qualidade de vida.

Dessa forma destacamos os seguintes aspectos como relevantes e que foram percebidos nos artigos em estudo: a importância do componente curricular de educação física nas escolas, e a relevância do bem-estar físico e mental dos alunos, bem como o papel do professor e a forma como o mesmo irá trabalhar com alunos que sofrem com ansiedade ou abordar o assunto no ensino em sala de aula, a educação física pode ser uma das principais formas de combater a ansiedade e manter a saúde mental.

Destacamos ainda a necessidade de ter um psicólogo na escola para dar suporte aos alunos que precisam desse tipo de apoio, pois existe altos níveis de ansiedade nos adolescentes alunos o que pode atrapalhar a concentração e a memória, levando a dificuldade e ao insucesso escolar, assim como o sistema educacional, o ambiente escolar e familiar também pode ser um dos fatores de risco para transtornos de ansiedade. A atuação do psicólogo escolar caracteriza-se pela integração das escolas e equipe pedagógicas ao discutir a política educacional que atua nas instituições de forma conjunta a criar formas democráticas de relacionamento no espaço escolar. Ressaltamos a importância do debate acerca da prestação de serviços de psicologia e serviço social nas redes públicas de educação básica previsto na Lei n.13.935/2019. Esta Lei aponta a atuação do Profissional de psicologia na escola em diálogo e compondo a equipe multidisciplinar da escola.

Por outro lado, apontamos os limites relacionados a este estudo que são: a escassez de trabalhos científicos voltados para área escolar referente à educação física escolar no ensino médio como prevenção à saúde mental e ao transtorno de ansiedade, essa etapa básica do ensino é composta por adolescentes, sendo que atualmente são muito os fatores que podem levar os adolescentes a desenvolver algum transtorno. A educação física é uma disciplina obrigatória no currículo escolar da educação básica, onde pode abordar temas transversais. Faz-se necessário desenvolver trabalhos voltados com essa temática para dar suporte aos professores em buscar conhecimento, analisar e fazer uma reflexão sobre sua importância, juntamente com a disciplina para um ambiente escolar quebrando o paradigma de que a disciplina seja vista como um momento de recreação.

A seguir compartilhamos os outros 27 artigos que contribuem para ampliar o debate aqui apresentado:

**Quadro 2-** Estudos que dialogam sobre a temática levando em consideração o título, ano, palavras-chaves e autores

<b>N.</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>ANO</b>	<b>PALAVRAS-CHAVES</b>	<b>AUTOR(ES)</b>
1	Desempenho Escolar e Níveis de Ansiedade no Ensino Médio.	2021	Ansiedade. Desempenho Escolar. Ensino Médio. Adolescência.	Cleide Maria de Souza Neide de Brito Cunha.
2	Educação Física Escolar, Corpo e Saúde: Problematização a Partir das Ciências Humanas.	2022	Educação Física Escolar; Saúde; Ciências Humanas.	Daniel Teixeira Maldonado.
3	A saúde de quem? Uma etnografia crítica sobre a saúde na Educação Física do ensino médio de uma escola da rede estadual pública de Uruguaiana-RS.	2022	Educação física escolar; Cultura escolar; Saúde; Ciência; Modernidade.	Mauren Lúcia Braga de Araújo, Fabiano Bossle,

4	Educação Física escolar e mediação pedagógica: uma revisão sobre a produção do conhecimento.	2022	Educação física escolar; Mediação pedagógica; Educação libertadora; Paulo Freire; Didática.	Gabriel Ziel Boldori, Lucas Silva Skolaude, Márcio Cardoso Coelho, Samuel Nascimento de Araújo, Fabiano Bossle.
5	Reflexões sobre o papel da educação física enquanto área de linguagens e suas tecnologias para o novo ensino médio à luz da BNCC.	2022	Educação Física; Linguagens Ensino Médio, BNCC.	Francisco Edson Pereira Leite, João Luiz da Costa Barros.
6	Fundamentos e Práticas da Educação Física Escolar no Ensino Médio.	2022	Educação Física Escolar, Ensino médio, Teoria e prática, Professor.	Iago Emanuel Cordeiro, Felipe Augusto Bevennuti.
7	Depressão e Atividade Física: Uma Revisão.	2018	Depressão, atividade física, tratamento.	Lucas Souto Gonçalves.
8	Perspectivas acerca do conceito de saúde mental: análise das produções científicas brasileiras.	2019	Saúde mental, Formação de conceito, Psiquiatria, Assistência em saúde mental.	Vírnia Ponte Alcântara, Camilla Araújo Lopes Vieira, Samara Vasconcelos Alves.
9	Educação Física Escolar Relacionada a Saúde: Uma Revisão de Escopo dos Estudos no Brasil.	2022	Educação para a saúde, ensino, serviços de saúde escolar, educação física.	Raschelle Ramalho Rosas, Raquel Procópio de Oliveira, Valter Cordeiro Barbosa Filho, Victor José Machado de Oliveira
10	Saúde mental e a prática de atividades físicas na quarentena: um ensaio de discussão teórica.	2021	Saúde mental; Pandemia; Atividade Física.	Matheus Cabanha Paniago Almada, Romano Deluque Júnior, Cesar Augusto Marton, Mariane Moreira Ramiro do Carmo.
11	O Impacto do Transtorno de Ansiedade Generalizada nas Funções Executivas dos Adolescentes.	2021	Funções Executivas. Adolescência. Transtorno de Ansiedade Generalizada.	Danieli Graciela Fachini Toassi, Chrissie Ferreira de Carvalho.
12	Educação Física no Ensino Médio: em foco a produção científica brasileira.	2022	Educação física escolar; Ensino médio; Produção científica; Ensino.	Yedda Maria da Silva Caraçato Sousa, Bruna Solera, Patric Paludett Flores, Vânia de Fátima Matias de Souza, Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira.
13	A importância do exercício físico no tratamento dos transtornos mentais.	2020	Transtorno mental, exercício físico, saúde, educação física	Jadson Ian Costa assunção e Jeane Rodella Assunção.
14	Atuação dos profissionais de educação física em um centro de atenção psicossocial: Percepção de usuários e trabalhadores.	2021	Saúde mental, educação física, relações interprofissionais, Sistema único de saúde.	Taynara Poliana Gonçalves de Melo, Paolo Porciuncula Lamb, Clarissa Figueredo Braga, Maria Deisyelle Sibaldina da Silva Almeida, Mylena Félix dos Santos, Williany Isis Santos e Maria Jucineide Lopes Borges.
15	Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares.	2019	Atividade física, estresse e transtorno de ansiedade.	Marcos Antonio Araújo Bezerra, Jamark Ferreira Julião, Gabriela Gomes de oliveira Bezerra, Cibele Rodrigues Lopes, Lara Belmudes Bottcher.

16	O Tema Saúde nas aulas de Educação Física: A percepção dos escolares no ensino médio.	2020	Escola, Educação Física e Saúde.	Maria Petrília Rocha Fernandes, Maria Adriana Borges dos Santos, Kessiane Fernandes Nascimento, Thaidys da Conceição Lima do Monte, Ana Valéria Gregório Gomes.
17	Prevalência de Indicadores de Ansiedade, Estresse e Depressão entre adolescentes Vestibulandos Concluintes do Ensino Médio.	2019	Adolescência; Ansiedade; Depressão e Estresse.	Laudyana Cabral Lamônica.
18	Ansiedade e Vestibular: um relato de experiência com estudantes em um município do Pará.	2020	Ansiedade, IDATE-Estado, pré-vestibulandos.	Alessandra da Silva Sindeaux, Kellyra Gomes Bandeira, Aline Aparecida de Oliveira Campos, Alice Maria Silva, Ana Cristina Viana Campos.
19	Exercício Físico e os Transtornos de Ansiedade e Depressão	2022	Ansiedade, Depressão e Exercício Físico.	André Ricardo Correa, Ariane Marquezi Silveira Pedreali, Thalita Stephanie Queiroz, Marcelo Sturdart Hunger, Anderson Matelli, Lucas Rissetti Delbim.
20	Refletindo sobre a Depressão e Ansiedade no Contexto escolar.	2020	Educação e saúde, Saúde mental, Adolescente.	Janiel Ferreira Felício e Nara da silva de Moura, Alicyregina Simião Silva, Maria Xavier Vasconcelos, Hirlana Girão Dias, Isabel Cristina da Silva, Jeferson Falcão do Amara.
21	Exercício Físico, Esportes e Ansiedade entre adolescentes de ambos os sexos: quais as implicações	2022	Ansiedade, Adolescente, Exercício Físico, Esporte, Esporte em Equipe.	João Victor Alves Souto.
22	Ansiedade entre Estudantes do Ensino Médio, Gênero e Escolaridade: Contribuições para a Educação.	2021	Ansiedade, Adolescência, Gênero, Anos Escolares.	Guilherme Cordeiro da Graça de Oliveira, Evely Baruchovith.
23	Impactos do Transtorno de Ansiedade em Adolescentes: uma revisão de literatura.	2022	Saúde do adolescente, transtorno de ansiedade e saúde mental.	Sander Paulo Carneiro Flôr, Sandra Maria Carneiro Flôr, Francisca Juliana Rocha Torres, Maria da Conceição Alves silva, Leiliane Cristina de Aguiar, Maria Luísa do Socorro Sousa Castro, Pedro Artur Amancio Sales, Francisca Vanderlandia Fernandes Sousa Bento, Jean Linhares de Lima.
24	Fatores de Riscos e Prevenção dos Transtornos de Ansiedade na Adolescência: uma revisão narrativa	2022	Assistência à saúde mental, adolescência, Transtornos de ansiedade.	João Márcio Almeida Dias Tavares, Evandro Oliveira Campos, Rebeca Bulhões Lopes, Ramon Souza Moreira, Fabiana Canut de Moura, Nathilla Fernanda Ribeiro Coqueiro, Amanda Silva

				Lima, Ludmylla Ketley Caldeira, Nathália Silva Rodrigues, Aline Benevides Sá Feres.
25	Vida sem Escola e a Saúde Mental dos Estudantes de Escolas Públicas durante a Pandemia de Covid-19	2021	Saúde mental; juventude; Covid-19; Ensino Fundamental e médio.	Daniel Arias Vazquez, Sheila Caetano, Rogério Schlegel, Elaine Lourenço, Ana Nemi, Andrea Slemian, Zila M. Sanchez.
26	Transtornos de Ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais.	2022	Transtornos de ansiedade; classificação; história da medicina.	Ilgner Justa Frota, Augusto Andrade Campos de Moura Fé, Francisco Thiago Martins De Paula, Victor Elmo Gomes Santos de Moura, Eugênio de Moura Campos.
27	A covid-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul.	2020	Covid-19; saúde mental; mídia; fatores de riscos; pandemia.	Michael De Quadros Duarte; Manuela Almeida da Silva Santo; Carolina Palmeiro Lima; Jaqueline Portella Giordani; Clarissa Marcelli Trentini.

Fonte: Elaborado pelas autoras com dados da pesquisa

Em linhas gerais os outros 27 artigos, podem trazer tais contribuições sobre uma boa qualidade de vida e um estilo de vida ativo, a atividade física pode reduzir os níveis de ansiedade e estresse na adolescência melhorar o desempenho escolar. O transtorno de ansiedade generalizado pode ser causado ao longo da vida do adolescente, assim como os reflexos que esse transtorno pode causar, ampliar a percepção dos alunos sobre a diversidade de conteúdos no ensino médio é fundamental para reconhecer os diferentes saberes existentes no ambiente escolar. O autocuidado em relação à saúde mental, é importante ressaltar que as práticas educativas voltadas para a promoção da saúde são ferramentas eficazes para potencializar a competência e adequação de hábitos de vida saudáveis. Atividades realizadas no tempo livre, esportes em grupo, foram apontadas como fatores de proteção para altos níveis de ansiedade.

Os adolescentes estão mais propensos aos transtornos, desenvolver maneiras de capacitar os alunos a adquirir mais habilidades em saber lidar com a ansiedade e o estresse, a atividade física entendida como uma prática, traz benefícios para o condicionamento físico e efeitos positivos no aspecto psicológico. O impacto da pandemia de covid-19 na saúde mental dos alunos durante a suspensão do ensino presencial, relevância dos professores de educação física para a saúde física e mental ao instruir os mais diversos exercícios físicos. Políticas públicas voltadas para a juventude, especialmente adolescentes em idade escolar, são necessárias para garantir a presença de profissionais de psicologia e educadores físico em programas educacionais públicos e privados que possam ajudar, diagnosticar, acompanhar e

monitorar adolescentes com transtornos de ansiedade para melhorar a garantia da qualidade de saúde do adolescente.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No que tange a temática principal A Educação Física Escolar no Ensino Médio e seus Benefícios para Saúde Mental e o Transtorno de Ansiedade, tivemos como objetivos: Analisar a relevância da Educação Física Escolar no ensino médio e seus benefícios em relação a saúde mental e o transtorno de ansiedade, além de discutir a relação entre o transtorno de ansiedade e a Educação Física Escolar; identificar quais os possíveis motivos que desencadeiam o transtorno de ansiedade em escolares do ensino médio e relacionar a importância da educação física escolar como meio de prevenção a saúde mental. Partimos de uma metodologia de revisão bibliográfica a qual foi de grande relevância para ancorar as reflexões deste estudo, pois nos permitiu verificar a produção científica acerca da temática assim como dialogar com os referidos autores sobre a temática abordada.

Os resultados nos permitiram concluir que os fatores que contribuem para o desencadeamento do transtorno de ansiedade nos alunos do ensino médio são: a pressão familiar, social e pessoal com a disponibilidade maior do transtorno se desenvolver em indivíduos do sexo feminino do que no sexo masculino. Há necessidade de um atendimento psicológico, bem como a importância do papel do professor de educação física e da disciplina como prevenção, benefícios e intervenção em relação a saúde mental e o transtorno de ansiedade como abordagem multidisciplinar.

Conclui-se que é importante desenvolver trabalhos acadêmicos que possam colaborar para novas discussões na área da educação física e afins referente a essa temática para que os profissionais se sintam motivados durante a atuação profissional. Ressaltamos a importância de que tal temática seja discutida de forma transversal considerando os diferentes campos de saberes. A saúde mental pode ser uma temática trabalhada no contexto escolar e os profissionais de educação física e psicologia podem contribuir de forma particular neste processo.

Durante muito tempo a temática sobre saúde mental vem sendo negligenciada e neste estudo é possível apontar que a atividade física pode estar aliada ao processo de cuidado e autocuidado dos escolares do ensino médio. Neste ponto, enfatizamos que este debate pode e deve ser ampliado no contexto, de modo, que o profissional de educação física inclusive

contribua na construção de outros espaços de formação e informação sobre a temática. A criação de espaços sobre conscientização sobre a temática abordada neste trabalho permite: o fortalecimento da comunidade escolar pela promoção da saúde mental; reconhecimento de que o trabalho desenvolvido na escola é multidisciplinar e plural, ou seja, cada campo de saber tem sua contribuição a dar; o conhecimento acerca do assunto gera autonomia das pessoas (em particular dos escolares de ensino médio), e por fim este tipo de pesquisa e trabalho aponta que a rede de cuidado no campo da saúde mental ganha novos contornos quando estudada e debatida seja na Universidade ou em outros espaços, como por exemplo a escola.



## REFERÊNCIAS

- ALCÂNTARA, V. P., VIEIRA, C. A. L., ALVES, S. V. Perspectiva Acerca do Conceito de Saúde Mental: análise das produções científicas brasileiras. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, 27(1):351-361, 2022. Disponível em: DOI 10.1590/1413-81232022271.22562019. Acessado em: 29 jun. 2022.
- ALMADA, M. C. P.; DELUQUE JÚNIOR, R.; MARTON, C. A.; CARMO, M. M. R. do. Saúde mental e a prática de atividades físicas na quarentena: um ensaio de discussão teórica. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 19, n. 2, p. 107–112, 2021. DOI: 10.36453/cefe.2021.n2.25207. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/25207>. Acesso em: 7 dez. 2022.
- ARAÚJO, M. L. B.; BOSSLE, F. A saúde de quem? Uma etnografia crítica sobre a saúde na educação Física do ensino médio de uma escola da rede estadual pública de Uruguaiana- RS. **Revista de educação Física, Esporte e Lazer**. LaboMídia. Motrivivência, (Florianópolis), v. 34, n. 65, p. 01-27, 2022. Universidade Federal de Santa Catarina. ISSN 2175-8042. Disponível em: DOI: <http://doi.org/10.5007/2175-8042.2021.e83892>. Acessado em: 7 dez. 2022.
- ASSUNÇÃO, J. I. C., & ASSUNÇÃO, J. R. (2020). A importância do exercício físico no tratamento dos transtornos mentais. **Práticas E Cuidado: Revista De Saúde Coletiva**, 1, e9992. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/saudecoletiva/article/view/9992>. Acesso em: 1 dez. 2022.
- AZEVEDO, K. F. de. **Educação física escolar**: relação de ajuda no combate a ansiedade em alunos do 3º ano do ensino médio. 2020. 32f. Artigo (Licenciatura em Educação Física) – Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020. Disponível em: <http://repositorio.fametro.com.br/jspui/handle/123456789/639>. Acesso em: 17 jun. 2022.
- BRAGA, A. L. S.; OLIVEIRA, A. G. da Silva; RIBAS, B. F.; CORTEZ, E. A.; MATTOS, M. MONTUANO G.; MARINHO, T. G.; CAVALCANTI, T. V. C.; DUTRA, V. F. Damásio. Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. **Revista Pró-UniversSUS**, 2017, Jan./Jun 08 (1).
- BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**: ensino médio. 2018. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=85121-bncc-ensino-medio&category\\_slug=abril-2018-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=85121-bncc-ensino-medio&category_slug=abril-2018-pdf&Itemid=30192). Acesso em: 13 jun. 2022.
- BEZERRA, M. A. A et al. Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências | Ico-Ceará | v.2 | n.1 | p. 462 - 475 | Jan- Abr | 2019**. Disponível em: <https://riec.univs.edu.br/index.php/riec/article/view/56>. Acesso em: 10 jun. 2022.
- BOLDORI, G. Z et al. Educação Física escolar e mediação pedagógica: uma revisão sobre a produção do conhecimento. **Revista de Educação Física, Esporte e Lazer**, LaboMídia, Motrivivência, (Florianópolis), v. 34, n. 65, p. 01-22, 2022. Universidade Federal de Santa Catarina. ISSN 2175-8042. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2022.e85859>. Acesso em: 30 jun. 2022.

CAMPANHÃ, L. M. F. *et al.* Educação Física Escolar e os efeitos nas variações de humor dos estudantes: uma revisão narrativa. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v.13, n.2, 2021. Disponível em: <http://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=792>. Acesso em: 05 jul. 2022.

CAMPOS, C. G. *et al.* Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.24, n.8, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/T57NLtQCjwKmBXYyvWW5qq/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 05 jul. 2022

CARAÇATO-SOUSA, Y. M. da S.; SOLERA, B.; FLORES, P. P. .; SOUZA, V. de F. M. de .; OLIVEIRA, A. A. B. de . Educação Física no Ensino Médio: em foco a produção científica brasileira. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 6, p. e5411628569, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i6.28569. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28569>. Acesso em: 2 jun. 2022.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

COLL, C.; MARCHESI, Á.; PALACIOS, J.(Org). **Desenvolvimento psicológico e educação: psicologia evolutiva**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

CORREA, A. R *et al.* Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. **Revista Faculdades do Saber**, **07** (1 4): 1072-1078, 2022. |1072. ISSN 2448-3354. Disponível em: <https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/150>. Acesso em: 2 dez. 2022.

CORDEIRO, I. E; BENVENUTTI, F. A. Fundamentos e práticas da educação física escolar no ensino médio (2022). Disponível em: <https://repositorio.uninter.com/handle/1/773>. Acesso em: 30 jun. 2022.

CUNHA, R. M. G. **Educação Física Escolar e Transtornos de Ansiedade: Uma Revisão Narrativa: Elaboração de Trabalho de Conclusão de curso**. Brasília. DF: 2021. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/30166>. Acesso em: 16 jun. 2022.

DUARTE, M. Q *et al.* COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul. Artigo publicado no periódico **Ciência & Saúde Coletiva** 25 (9), setembro de 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.16472020>. Acesso em: 29 jun. 2022.

ESTANISLAU, G.; BRESSAN, R. A. (Orgs). **Saúde Mental na escola: o que os educadores devem saber**. Porto Alegre: Artmed, 2014

FELÍCIO, J. F., de Moura, I. da S., Silva, A. S., Vasconcelos, M. X., Dias, H. G., da Silva, I. C., & do Amaral, J. F. (2020). REFLETINDO SOBRE A DEPRESSÃO E A ANSIEDADE NO CONTEXTO ESCOLAR. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas E Tecnologia**, 8(1), 482–490. <https://doi.org/10.16891/696>. Acesso em: 10 dez. 2022.

FERNANDES, M. P. R et al. **O tema saúde nas aulas de Educação Física: a percepção dos escolares no ensino médio.** Braz. J. of Develop., Curitiba, v. 6, n. 8, p.62258-62272 aug. 2020. ISSN 2525-8761. Disponível em: DOI:10.34117/bjdv6n8-596. Acesso em: 14 dez. 2022.

FOUCAULT, M. **História da loucura na idade clássica.** 8 ed. São Paulo: Perspectiva, 2005.

FLÔR, S. P. C.; FLÔR, S. M. C. ; TORRES , F. J. R.; SILVA, M. da C. A.; AGUIAR, L. C. de .; FIALHO, M. L. de S. ; SOUSA CASTRO, M. do S.; SALES, P. A. A. ; BENTO, F. V. F. S. .; LIMA , J. L. de . Impactos do transtorno de ansiedade em adolescentes: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 15, p. e437111537344, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i15.37344. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/37344>. Acesso em: 8 nov. 2022.

FROTA, I. J et al. **Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais.** J. Health Biol Sci. 2022; 10(1):1-8. Disponível em: DOI: 10.12662/2317-3206jhbs.v10i1.3971. p1-8.2022. Acesso em: 29 jun. 2022.

GOLDNER, L. J. **Educação Física e Saúde: benefícios da atividade física para a qualidade de vida: Elaboração de trabalho científico de conclusão de curso.** Vitória. ES: 2013. Disponível em: [https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/leonardo\\_goldner\\_-\\_educacao\\_fisica\\_e\\_saude\\_beneficio\\_da\\_atividade\\_fisica\\_para\\_a\\_qualidade\\_de\\_vida.pdf#:~:text=Atividade%20f%C3%ADsica%20melhora%20as%20condi%C3%A7%C3%B5es%20musculares%20e%20viscerais%2C,da%20densidade%20%C3%B3ssea.%20Melhoria%20na%20qualidade%20do%20sono](https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/leonardo_goldner_-_educacao_fisica_e_saude_beneficio_da_atividade_fisica_para_a_qualidade_de_vida.pdf#:~:text=Atividade%20f%C3%ADsica%20melhora%20as%20condi%C3%A7%C3%B5es%20musculares%20e%20viscerais%2C,da%20densidade%20%C3%B3ssea.%20Melhoria%20na%20qualidade%20do%20sono). Acesso em: 7 jun. 2022.

GONÇALVES, L. S. **Depressão e atividade física: uma revisão.** 2018. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/24036>. Acesso em: 16 jun. 2022.

KUTCHER, S.; WEI, Y.; ESTANISLAU, G. Educação em saúde mental: uma nova perspectiva. In: ESTANISLAU, G.; BRESSAN, R. A. (Orgs). **Saúde Mental na escola: o que os educadores devem saber.** Porto Alegre: Artmed, 2014, p. 61-70.

LAMÔNICA, L. C, CARVALHO, A. L. N. **Prevalência de indicadores de ansiedade, estresse e depressão entre adolescentes vestibulandos concluintes do ensino médio.** 2019. 35 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Instituto de Ciências da Sociedade e Desenvolvimento Regional, Universidade Federal Fluminense, Campos dos Goytacazes, 2019. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/handle/1/14765>. Acesso em: 12 dez. 2022.

LEITE, F. E. P; BARROS; J. L. C. Reflexões sobre o papel da educação física enquanto área de linguagens e suas tecnologias para o novo ensino médio á luz da BNCC. **Revista Concilium**, Vol. 22, Nº 3, ISSN: 1414-7327. Disponível em: DOI: 10.53660/CLM-158-205. Acesso em: 2 jun. 2022.

MALDONADO, D. T. Educação Física Escolar, Corpo e Saúde: problematizações a partir das ciências humanas. **Revista Corpoconsciência**, Cuiabá-MT, v. 26, n. 1, p. 1-19, jan./ abr., 2022 | ISSN 1517-6096 – ISSN e 2178-5945. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.51283/rc.v26i1.12105>Acesso em: 2 jun. 2022.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de Metodologia Científica.** 8. Ed. -

[3. Reimpr.]. São Paulo: Atlas, 2019.

MELO, T. P. G. de ; LAMB, P. P.; BRAGA, C. F.; ALMEIDA, M. D. S. da S.; SANTOS, M. F. dos; SANTOS, W. I.; BORGES, M. J. L. Atuação dos profissionais de educação física em um centro de atenção psicossocial: Percepção de usuários e trabalhadores. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 9, p. e590109184437, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i9.18437. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18437>. Acesso em: 12 jun. 2022.

OLIVEIRA de. G. C. G, BORUCHOVITCH, EVELY. Ansiedade entre estudantes do ensino médio, gênero e escolaridade: contribuições para a educação. **Revista Educação em Questão**, Natal, v. 59, n. 62, p. 1-22, e-26453, out./dez. 2021. Disponível em: DOI | 10.21680/1981-1802.2021v59n62ID26453. Acesso em: 12 dez.2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. 2020.** Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>. Acesso em 13 jun. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Prevenção do suicídio: Manual para Professores e Educadores.** 2000. Disponível em: [https://apps/who/.int/iris/bitstream/handle/10665/66801/WHO\\_MNH\\_MDB\\_00.3por.pdf;jsessionid=59B2EFD48AD4A47E4D80A4ECBE5DB71B?sequence=5](https://apps/who/.int/iris/bitstream/handle/10665/66801/WHO_MNH_MDB_00.3por.pdf;jsessionid=59B2EFD48AD4A47E4D80A4ECBE5DB71B?sequence=5). Acesso em: 13 jun. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Informe Mundial de Saúde Mental: transformar saúde mental para todos.** 2017. Disponível em: < <http://bvsm.s.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-o-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,a%20aus%C3%A7%C3%A7as%20mentais>>. Acesso em: 13 jan. 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). Organização Mundial de Saúde. **Determinantes Sociais e Risco para a Saúde, Doenças Crônicas Não Transmissíveis e Saúde Mental**, 2018. Disponível em: <https://www.paho.org/>. Acesso em: 13 jun. 2022.

ROCHA, A. B. J. *et al.* **Ansiedade em Estudantes do Ensino Médio: Uma Revisão Integrativa da Literatura: Artigo de Revisão: Id on Line Rev. Psic.** V.16, 60, p. 141-158, Maio/2022 - Multidisciplinar. ISSN 1981-1179 Edição eletrônica em <http://idonline.emnuvens.com.br/id>. Acesso em: 12 dez. 2022.

ROSAS, R. R, OLIVEIRA, R. P. de. BARBOS FILHO, V. C & OLIVEIRA, V. J. M. de. **Educação física escolar relacionada à saúde: uma revisão de escopo dos estudos no Brasil.** Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.4002>. Acessado em: 29 de junho de 2022.

SILVEIRA, A. J. *et al.* **Ansiedade em Alunos do Ensino Médio: um estudo de revisão:** Instituto Taquaritinguense de Ensino Superior, Taquaritinga, SP, Brasil 2019. Psicologia.pt ISSN 1646-6977. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as\\_sdt=0%2C5&q=Ansiedade+em+Alunos+do+Ensino+M%C3%A9dio&btnG=&lr=lang\\_pt](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Ansiedade+em+Alunos+do+Ensino+M%C3%A9dio&btnG=&lr=lang_pt). Acesso em: 12 dez. 2022.

SINDEAUX, A. da S et al. Ansiedade e Vestibular: um relato de experiência com estudantes em um município do Pará. **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 3, n. 4, p. 7214-7224 jul./aug. 2020.

ISSN 2595-6825. Disponível em: DOI:10.34119/bjhrv3n4-001. Acesso em: 12 dez. 2022.

SOLIDADE, V. T. *et al.* Atividade física e saúde mental em adolescentes brasileiros escolarizados: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.23, 2021. Disponível em:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/82866>. Acesso em: 05 jun. 2022.

SOUTO, J. V. A. **Exercício físico, esportes e ansiedade entre adolescentes de ambos os sexos: quais as implicações?** 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Centro Acadêmico da Vitória, Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2022. Disponível em:

<https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/47378>. Acesso em: 12 dez. 2022.

SOUZA, A. S; OLIVEIRA, G. S.; ALVES, L.H. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da Fucamp**, v.20, n.43, p.64-83/2021. Disponível em:

<https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>. Acesso em: 23 jun. 2022.

SOUZA de, C. M.; CUNHA; N. B. Desempenho Escolar e Níveis de Ansiedade no Ensino Médio. **Revista Humanidades e Inovação** v.8, n.52. Disponível em:

<https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/3575>. Acesso em: 5 dez. 2022.

TAVARES, J. M. A. D et al. Fatores de risco e prevenção dos transtornos de ansiedade na adolescência: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**. Vol. 15. ISSN 2178-2091. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.25248/REAS.E11353.2022>. Acesso em: 12 dez. 2022.

TEIXEIRA, L. A *et al.* Necessidades de saúde mental de adolescentes e os cuidados de enfermagem: revisão integrativa. **Texto Contexto Enfermagem**, 2020, v. 29: e20180424. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2018-0424>. Acesso: 30 jun. 2022.

TOASSI, D. G. F; CARVALHO; C. F. O impacto do transtorno de ansiedade generalizada nas funções executivas dos adolescentes. **Revista Ibero- Americana de Humanidades, Ciências e Educação- REASE**. São Paulo, v.7.n.11.nov. 2021. ISSN - 2675 – 3375. Disponível em: [doi.org/ 10.51891/rease.v7i11.2994](https://doi.org/10.51891/rease.v7i11.2994). Acessado em: 01 de dezembro de 2022.

VAZQUES, D. A et al. **Vida sem Escola e a saúde mental dos estudantes de escolas públicas durante a pandemia de Covid-19 (2021)**. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.2329>. Acesso em: 8 jun. 2022.

VIEIRA, M.; ESTANISLAU, G.; BRESSAN, R.; BORDINI, I. Saúde mental na escola. *In*: ESTANISLAU, Gustavo; BRESSAN, Rodrigo (Orgs.). **Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber**. – Porto Alegre: Artmed, 2014, p. 13-23.

VYGOTSKY, L.S. **Pensamento e Linguagem**. São Paulo: Martins Fontes, 1994.