

SAÚDE MENTAL E EDUCAÇÃO FÍSICA: UM ESTUDO COM ESCOLARES DOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL

JOÃO VÍCTOR NUNES DA ROSA¹; HIADERSON KAYLAN QUEVEDO RIBEIRO²;
ERNANDA DE OLIVEIRA GARCIA³; MARCELO SILVA DA SILVA⁴

¹ Universidade Federal de Pelotas – joao.victornunesdrosa@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – hiadersongraduacao2023@gmail.com

³ Colégio Estadual Cassiano do Nascimento – ernandagcia@gmail.com

⁴ Universidade Federal de Pelotas – marcelosilva.ufpel@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental, conforme conceituada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), “é um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com o estresse da vida, desenvolver suas habilidades, aprender e trabalhar bem e contribuir para a comunidade” (OMS, 2001). Nesse sentido, trata-se de um direito humano básico, ao mesmo tempo em que se faz crucial para o desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconômico.

De acordo com ESTANISLAU; BRESSAN (2014), estudos indicam que entre 10% e 20% das crianças e adolescentes sofrem com algum tipo de transtorno mental, sendo que o impacto desses transtornos é considerado o mais prejudicial entre todos os problemas médicos na população com idade entre 10 e 24 anos. Além disso, uma abordagem preventiva contribui não apenas para o bem-estar físico e mental dos estudantes, mas também para a identificação precoce e o tratamento de possíveis agravos à saúde, ao mesmo tempo em que fortalece os vínculos institucionais entre os setores da educação e da saúde.

Considerando o espaço escolar como um ambiente propício para o desenvolvimento de ações de promoção à saúde mental de crianças e adolescentes, torna-se necessária a participação colaborativa entre profissionais da escola, dos serviços de saúde e da comunidade na construção de práticas preventivas e de acolhimento (VELTRO et al., 2020). Segundo DESSEN; POLONIA (2007), a qualidade das relações no ambiente escolar tem um impacto significativo no desenvolvimento, na saúde e na qualidade de vida das crianças.

A intencionalidade de conscientizar sobre a relevância do professor no processo de formação do cidadão justifica-se no apontamento de NETO; SILVA (2008), que destacam: “[...] é na relação concreta entre o educando e o professor que são fornecidos os elementos que possibilitam decisões educacionais mais acertadas”. Por isso, promover momentos mediados que favoreçam a construção de saberes relacionados à saúde no âmbito escolar configura-se como uma estratégia fundamental para o desenvolvimento integral do ser humano.

Dada a recorrência dessa temática no ambiente escolar, percebe-se a necessidade de abordá-la com extrema atenção e fundamentação. Segundo BRITO (2024), fatores como o crescente número de relatos de estudantes com características de ansiedade e depressão continuam a se manifestar nesse contexto, interferindo diretamente no processo de ensino-aprendizagem.

Dante disso, surge a proposta de analisar os conhecimentos construídos pelos alunos, ao longo de suas vivências, sobre a temática da saúde mental. Embora o tema já tivesse sido abordado, em diferentes momentos, por professores de outras áreas, os relatos dos estudantes indicaram que ele não havia sido tratado especificamente no contexto da Educação Física. Nesse sentido, tornou-se oportuno discutir a temática, buscando articulá-la ao movimento corporal, de modo a favorecer o desempenho escolar.

2. ATIVIDADES REALIZADAS

A ação pedagógica tornou-se possível a partir da participação no Programa Institucional de Iniciação à Docência (PIBID), cuja proposta consiste em promover a articulação entre a universidade e a escola, contribuindo para a formação inicial de estudantes dos cursos de licenciatura, ao mesmo tempo em que exerce um papel relevante na formação continuada dos professores da educação básica. Por meio da construção de projetos de ensino, o PIBID fomenta o desenvolvimento de novas metodologias para o processo de ensino-aprendizagem, resultando em uma práxis pedagógica mais reflexiva e transformadora (SOUZA et al., 2013).

O presente estudo foi desenvolvido no Colégio Estadual Cassiano do Nascimento, localizado no município de Pelotas/RS, onde os autores estão vinculados institucionalmente. Em um primeiro momento, acompanhou-se, com fins de observação, uma turma composta por 28 estudantes do 8º ano do ensino fundamental, pertencente aos anos finais da educação básica. Para dar início à construção da proposta investigativa, foram realizadas indagações diagnósticas, partindo da premissa de que, em algum momento de suas vidas, os estudantes já teriam tido contato com a temática a ser abordada.

Com base nessa conversa inicial, e considerando a relevância crescente da temática da saúde mental no contexto escolar, foi proposta uma atividade de pesquisa on-line. A atividade tinha como objetivo levar os estudantes a investigar, por meio de buscas na internet, como a saúde mental se faz presente na disciplina de Educação Física e de que forma essa relação pode impactar positivamente na melhora do rendimento escolar. Ao final, após a coleta das informações encontradas nas buscas, os estudantes foram orientados a elaborar uma reflexão pessoal, articulando os dados encontrados com seus conhecimentos prévios sobre o tema.

Na semana seguinte à realização da tarefa, os resultados foram socializados em sala de aula, junto de uma devolutiva e de uma breve discussão sobre os principais pontos destacados nas pesquisas. Durante esse momento, observou-se um alto grau de envolvimento dos alunos com a proposta, o que se evidenciou pelos relatos consultados e pela capacidade de estabelecer conexões significativas entre saúde mental, prática corporal e desempenho escolar.

As falas dos estudantes revelaram percepções diversas, porém semelhantes na valorização da Educação Física como promotora da saúde mental. Um dos alunos destacou que a prática de atividades físicas contribui diretamente para a melhora da concentração e do desempenho escolar, além de favorecer o convívio social. O estudante afirmou, ainda, que se sente muito bem após as aulas de Educação Física, indicando que os efeitos positivos da prática se estendem para além do momento das aulas.

Outro aluno enfatizou o valor das aulas como um momento de alívio frente às pressões do ambiente escolar. Em sua fala, mencionou que a Educação Física ajuda os estudantes a se manterem mais tranquilos e focados nas demais disciplinas, além de estimular o trabalho em equipe e o fortalecimento das relações interpessoais. Ressaltou, ainda, que se diverte durante as aulas e se sente motivado a participar, o que contribui para sua sensação de equilíbrio e satisfação no cotidiano escolar.

Sob outra perspectiva, um terceiro estudante apresentou uma visão mais ampla, ao afirmar que a Educação Física deveria ser compreendida como uma disciplina que cuida, simultaneamente, do corpo e da mente. Segundo sua concepção, a prática corporal exerce influência positiva sobre o aprendizado em outras áreas do conhecimento, configurando-se como um investimento tanto no presente quanto no futuro dos alunos. Sua fala reforça uma compreensão mais abrangente de saúde, alinhada aos princípios da promoção da saúde mental no contexto escolar.

Alguns estudantes destacaram a importância da prática regular de atividades físicas como uma estratégia eficaz para a redução do estresse e da ansiedade, enquanto outros ressaltaram o papel da Educação Física na promoção do bem-estar emocional e social. Esse momento de discussão favoreceu o aprofundamento do tema e contribuiu para ampliar a interpretação dos estudantes acerca da saúde no contexto educacional, ultrapassando o entendimento tradicional centrado no aspecto físico.

Além disso, a atividade possibilitou que os estudantes percebessem, de forma mais clara, como a prática corporal pode funcionar como estratégia de cuidado com a saúde mental, contribuindo para a redução de sintomas psicoemocionais e para a prevenção de complicações relacionadas à autoestima, à motivação e ao engajamento nos estudos. Essa percepção dos alunos vai ao encontro dos achados de LUBANS et al. (2016), os quais associam intervenções baseadas em atividade física a melhorias expressivas na saúde mental de adolescentes, incluindo a redução dos níveis de estresse e dos sintomas depressivos, além do aumento do envolvimento nas atividades escolares.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos achados da pesquisa proposta, verifica-se, em grande medida, que os estudantes mobilizam explicações fundamentadas em conhecimentos adquiridos tanto nas práticas escolares quanto em outros contextos sociais, especialmente no âmbito familiar. Muitos articulam os saberes construídos na convivência familiar com os conteúdos vivenciados na escola, revelando a influência mútua entre essas esferas na construção do conhecimento. Além disso, os resultados reforçam a importância da aproximação entre o corpo escolar e a comunidade, destacando o papel da escola como espaço de diálogo com o contexto social dos educandos.

Ainda nesse sentido, é fundamental valorizar a experiência individual de cada pessoa envolvida no processo educativo. Não raramente, surgem situações cuja complexidade exige abordagens mais cuidadosas e contextualizadas. Em alguns casos, essas situações podem limitar a percepção de determinados conteúdos ou práticas pedagógicas. No entanto, tais limitações não decorrem da

ausência de conhecimento, mas sim da compreensão de que o saber não se constitui exclusivamente no ambiente escolar, tampouco pertence apenas ao professor. O estudante, por sua vez, também carrega saberes construídos fora do espaço escolar, os quais contribuem e enriquecem a sua formação e aprendizagem como um todo.

Portanto, a atividade realizada não apenas permitiu que os alunos investigassem de forma aprofundada a relação entre saúde mental e rendimento escolar, como também ofereceu a oportunidade de desenvolver habilidades de pesquisa e análise crítica. Ao explorarem o tema, os estudantes expandiram seus conhecimentos e também aprenderam a aplicá-los à sua própria realidade, articulando o conhecimento adquirido para alcançar sucesso tanto no ambiente escolar quanto fora dele. Dessa forma, pretende-se dar continuidade ao trabalho com a incorporação, nas aulas de Educação Física, de rodas de conversa e dinâmicas que favoreçam a escuta ativa e o trabalho em grupo, bem como práticas corporais intencionais voltadas ao cuidado com a saúde mental.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRITO, C. R. **Atividade e exercício físico como prevenção e/ou redução de sintomas de depressão e ansiedade em adolescentes em fase escolar.** 2024. 13f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Escola de Formação de Professores e Humanidades, Pontifícia Universidade Católica de Goiás.
- DESEN, M. A.; POLONIA, A. C. A família e a escola como contextos de desenvolvimento humano. **Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 17, n. 36, p. 21-32, 2007.
- ESTANISLAU, G. M.; BRESSAN, R. A. **Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber.** Porto Alegre: Artmed, 2014.
- LUBANS, D. et al. Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. **Pediatrics**, Elk Grove Village, v. 138, n. 3, e20161642, 2016.
- NETO, A. R. M.; SILVA, T. J. C. Inclusão educacional de alunos com síndrome de Down. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 11, n. 2, p. 105-113, 2008.
- OMS. Organização Mundial de Saúde. **Saúde mental: nova concepção, nova esperança.** Genebra: OMS, 2001.
- SOUZA, F. S.; PEREIRA, V. M. C; MARQUES, E. S.; LIMA, P. T.; LIMA, T. L. S. A Implementação do PIBID de Matemática na UFF-INFES. In: **ENCONTRO NACIONAL DE EDUCAÇÃO MATEMÁTICA**, 11., Curitiba, 2013, Anais... Curitiba: Sociedade Brasileira de Educação Matemática, 2013. p. 1-11.
- VELTRO, F. et al. Effectiveness of psycho-educational intervention to promote mental health focused on emotional intelligence in middle-school. **Annali dell'Istituto Superiore di Sanità**, Roma, v. 56, n. 1, p. 66-71, 2020.