

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
LICENCIATURA

DANILO CAMPOS BEZERRA DE MENEZES  
MARLON DO NASCIMENTO FERREIRA JUNIOR  
PABLO HENRIQUE DE SOUZA DANTAS DA SILVA

**REFLEXÃO SOBRE AS AULAS PRÁTICAS DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL COMO MEIO PARA  
PROMOVER UMA SAÚDE MENTAL NA  
ADOLESCÊNCIA**

RECIFE/2023

DANILO CAMPOS BEZERRA DE MENEZES  
MARLON DO NASCIMENTO FERREIRA JUNIOR  
PABLO HENRIQUE DE SOUZA DANTAS DA SILVA

**REFLEXÃO SOBRE AS AULAS PRÁTICAS DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL COMO MEIO PARA  
PROMOVER UMA SAÚDE MENTAL NA  
ADOLESCÊNCIA**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,  
como requisito final para obtenção do título de Graduado em  
licenciatura em Educação física.

Professor Orientador: Prof. Me. Juan Carlos

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

M541r Menezes, Danilo Campos Bezerra de.  
Reflexão sobre as aulas práticas de educação física no Brasil como meio para promover uma saúde mental na adolescência / Danilo Campos Bezerra de Menezes; Marlon do Nascimento Ferreira Junior; Pablo Henrique de Souza Dantas da Silva. - Recife: O Autor, 2023.  
10 p.

Orientador(a): Me. Juan Carlos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. Licenciatura em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Saúde mental. 2. Educação física. 3. Adolescência. I. Ferreira Junior, Marlon do Nascimento. II. Silva, Pablo Henrique de Souza Dantas da. III. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

*Dedicamos esse trabalho a nossos pais.*

*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”*

*(Paulo Freire)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>07</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>09</b>
2.1 Saúde mental na adolescência.....	09
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>10</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>11</b>
Fluxograma de busca dos trabalhos.....	11
Quadro de resultados.....	12
4.1 análise e discussões.....	13
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>15</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>16</b>
<b>AGRADECIMENTO.....</b>	<b>18</b>

# REFLEXÃO SOBRE AS AULAS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL COMO MEIO PARA PROMOVER UMA SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA

Danilo Campos Bezerra de Menezes  
Marlon do Nascimento Ferreira Junior  
Pablo Henrique de Souza Dantas da Silva

Juan Carlos<sup>1</sup>

**Resumo:** *O objetivo desta pesquisa foi analisar reflexão sobre as aulas práticas de educação física no Brasil como meio para promover uma saúde mental na adolescência. Transtornos emocionais, como depressão, e comportamentais, como transtorno de conduta, encontram-se entre os problemas de saúde mental de maior gravidade e incidência na atualidade. Os resultados desta pesquisa apontaram que apesar das forças e das contribuições para a melhor compreensão das relações entre o exercício físico e a saúde mental de adolescentes que o presente estudo apresenta, algumas limitações relacionadas à natureza do projeto precisam ser discutidas. Para isso, foi realizado uma pesquisa bibliográfica com artigos pesquisados na base de dados Google Acadêmico. Na intenção de responder o seguinte questionamento: Qual a reflexão sobre as aulas práticas de educação física no Brasil como meio para promover uma saúde mental na adolescência?*

**Palavras-chave:** *Saúde mental, Educação física, Adolescência.*

## 1 INTRODUÇÃO

A forma que os alunos definem as aulas de Educação Física, pode sofrer influências a partir da atuação do professor e conteúdos abordados em suas aulas (FREITAS et al., 2016).

Pizani et al. (2016) complementa que a educação física como componente curricular da escola, necessita ser provocador de desejos, para assim despertarem nos alunos o interesse em aprender.

---

<sup>1</sup> Prof. Me. Juan Carlos – Professor e orientador do trabalho de conclusão de curso no curso de licenciatura em Educação física na UNIBRA.

Ainda de acordo com o autor referido, o aluno motivado consegue obter um bom desempenho nas aulas de educação física durante o processo de ensino aprendizagem.

A educação física na escola permite ao aluno experimentar os movimentos, e por meio dessa vivência prática, desenvolver um conhecimento corporal e saber os benefícios que levam a realização dessa prática (MARTINELLI et al., 2006).

Marchini et al. (2012) salientam que a escola é um espaço de construção do conhecimento, onde a aprendizagem é transmitida por várias disciplinas, entre elas a educação física, que utiliza a expressão corporal em todas as suas formas culturais, e oferece as informações a respeito dos benefícios da atividade física no ambiente escolar.

Augusto Cury (2015) em seu livro *Mentes Brilhantes, Mentes Treinadas* afirma que: “vivemos em uma sociedade extremamente acelerada, onde tudo se faz urgente, com muita ansiedade transitando, sendo tudo realizado com muita presteza”. Mas, pouco se percebe quanto aos danos causados por toda esta urgência.

Transtornos emocionais, como depressão, e comportamentais, como transtorno de conduta, encontram-se entre os problemas de saúde mental de maior gravidade e incidência na atualidade. Em crianças e adolescentes brasileiros, dados relatados por Cruvinel (2004) apontam uma incidência de depressão em 12,5% na população infanto-juvenil em Recife, 22% na Paraíba e 21% em São Paulo.

O Programa Saúde na Escola foi instituído pelo decreto ministerial nº 6.286/2007 e tem por finalidade contribuir com a formação integral dos estudantes da rede pública de educação básica, em ações de promoção à saúde, prevenção de agravos e atenção à saúde. Além disso, o programa busca fortalecer as relações entre saúde e educação, articulando ações nas redes de atenção básica e assistência aos educandos, promovendo ainda a cidadania e espaços de formação e articulação de direitos (BRASIL, 2007).

A educação física tem sido levada a romper padrões descompromissados com a formação de alunos especialmente sob viés de promoção de saúde na escola. Desta maneira, esta disciplina escolar deve assumir grandes desafios no mundo contemporâneo, ao criar condições, diferenciadas a partir de atividades que visam o desenvolvimento humano (CARMO et al., 2013).



Desta forma, o objetivo desta pesquisa é analisar reflexão sobre as aulas práticas de educação física no Brasil como meio para promover uma saúde mental na adolescência.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA**

A adolescência é tradicionalmente conhecida como uma fase de instabilidade emocional e de explosão de crescimento, com mudanças físicas e psicossociais. Período de transição e de nova relação com o mundo adulto, o adolescente encontra-se diante de conflitos pessoais e familiares, questionamentos e ambivalências, podendo confundir a si mesmo e aos que o cerca sobre os limites de normalidade (FEIJÓ et al., 2002).

Segundo Avanci et al. (2007) é nesse período da vida que os momentos naturalmente depressivos e conflitantes são característicos, a ponto de alguns autores questionarem se essa fase da vida seria um processo de luto ou depressão.

O autor referido ainda relata que pelas inúmeras confluências e fragilidades psicossociais que cercam a fase da adolescência, fatores relacionados à saúde mental se sobressaem nas análises desse período da vida.

No Brasil, um inquérito epidemiológico detectou que 14,3% de adolescentes escolares de um município do Rio de Janeiro já pensaram em acabar com a sua própria vida, sendo escassos os trabalhos populacionais ou com amostras representativas que investiguem o estado geral da saúde mental nas populações, em especial de adolescentes (ASSIS, 2006).

A ocorrência de problemas mentais nas fases da infância e adolescência é ainda mais grave, visto ser consenso a alta probabilidade de recorrência de morbidades psiquiátricas em fases da vida mais tardias (AVANCI et al., 2007).

Desta forma, Falcone et al. (2005) informa em seus estudos que os TPM na adolescência são sabidamente associados aos graves problemas de saúde pública, entre eles estão as desordens alimentares, o uso de drogas e os comportamentos antissociais, sem levar em conta os problemas na esfera cognitiva e da sexualidade, o que revela a importância do tema para a saúde infanto-juvenil.

### 3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

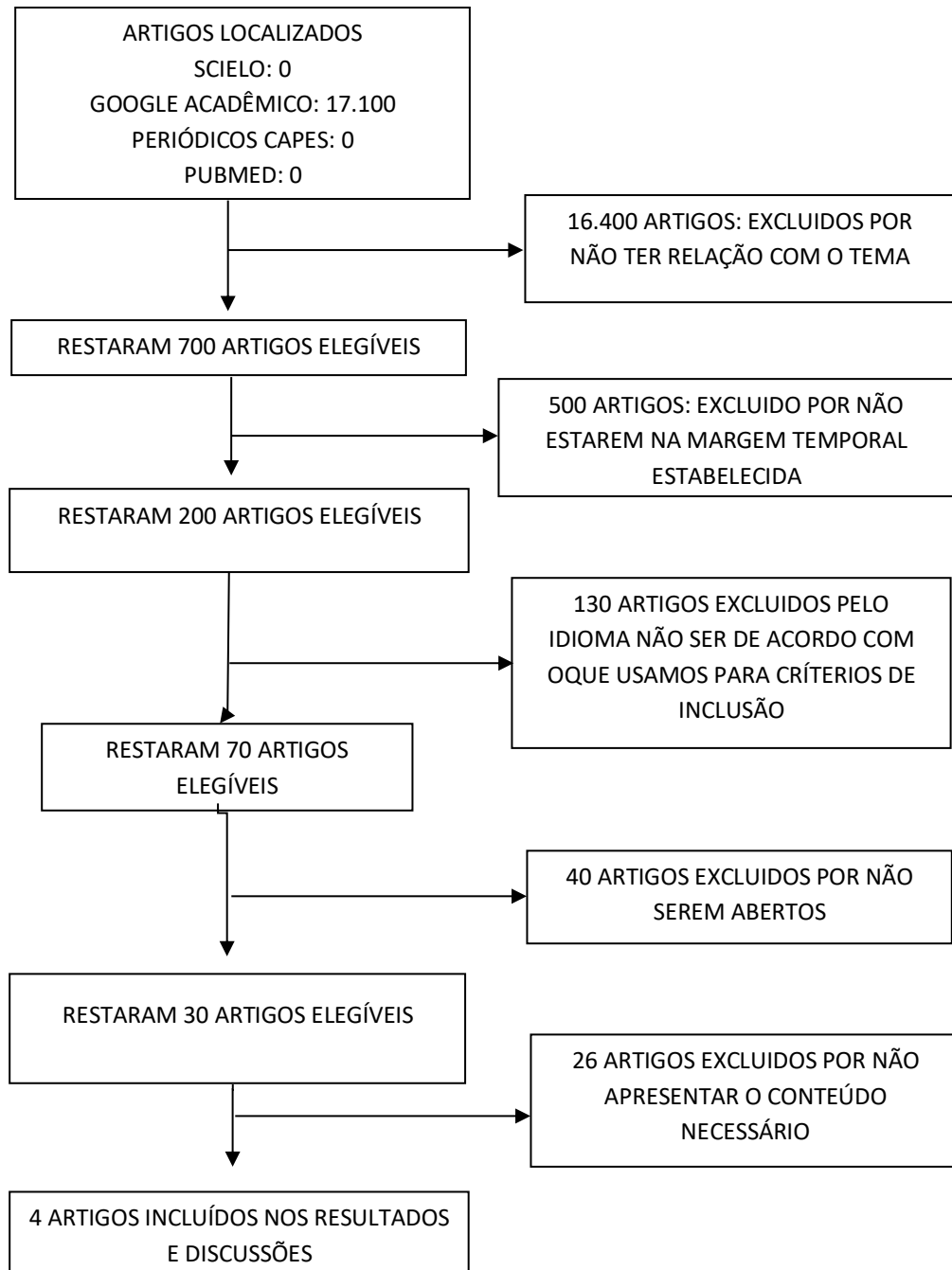
Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca da a satisfação provida pela educação física na escola, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Google acadêmico e SCIELO, como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: Saúde menta, Educação física, Adolescência, e os operados booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR. Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2000 a 2023; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa; 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



**Quadro 1:** Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

<b>AUTORES</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>TIPO DE ESTUDO</b>	<b>POPULAÇÃO INVESTIGADA</b>	<b>RESULTADOS</b>
Campos et al. (2019)	Investigar o conhecimento dos adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental.	Estudo transversal, descritivo e analítico.	Adolescentes entre 14 e 19 anos, cursando do 1º ao 3º ano do Ensino Médio	Verificou-se que indivíduos mais ativos possuíam maior conhecimento acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental em relação aos indivíduos sedentários.
Coelho et al. (2020)	Analisar a participação dos alunos nas aulas remotas de educação física a partir do acesso e realização das atividades propostas nas aulas.	Transversal	199 alunos	A amostra analisada é pequena em relação ao total de alunos da rede estadual de ensino do estado Rio de Janeiro e as características de cada região também podem impactar no índice de adesão e participação dos alunos no ensino remoto.
Cunha et al. (2023)	Avaliar os efeitos da inserção de exercícios respiratórios diafragmáticos, cardiorrespiratórios e de força, e atividades	Experimental	Estudantes do ensino médio integrado de dois Campi (Bagé e Pelotas) do Instituto Federal Sul-rio-	Apesar das forças e das contribuições para a melhor compreensão das relações entre o exercício físico e a saúde mental de adolescentes que o

	esportivas cooperativas durante as aulas de EF escolar na saúde mental de escolares do ensino médio.		grandense (IFSul) durante as aulas de EF	presente estudo apresenta, algumas limitações relacionadas à natureza do projeto precisam ser discutidas.
Ferreira et al. (2013)	Analisar a percepção dos professores de Educação Física da rede municipal de ensino de Fortaleza/CE, acerca de sua concepção de saúde e da relação desta com a EFE, entendendo como eles desenvolvem e aplicam essa temática em suas aulas e, a partir daí, refletir acerca de como se dá o pensamento dominante na área em relação à saúde enquanto conteúdo.	Experimental	9 docentes	De modo geral, o conceito de saúde adotado não contempla o seu sentido ampliado, dessa forma, torna-se necessário ultrapassar os aspectos individuais e biológicos de suas práticas.

#### 4.1 Análises e discussões

Nos estudos apresentados por Ferreira et al. (2013) foi possível analisar que o conteúdo saúde está manifesto na realidade pesquisada, todavia, grande parte dos professores envolvidos possui uma percepção restrita de seu significado, sendo direcionada a questões biologistas. Compreendemos que a Educação Física escolar

não deve restringir-se a treinar o corpo, adestrá-lo ou habilitá-lo. Entende-se que deve ultrapassar estas barreiras, promovendo a saúde enquanto determinada socialmente, baseado no princípio da integralidade.

Para chegar a tal resultado, o autor acima referido realizou uma pesquisa com nove professores, sendo elencadas as seguintes categorias analíticas: motivos da utilização do tema saúde nas aulas; relação atividade física e saúde; e metodologias de ensino.

Dessa forma, Cunha et al. (2023) descreveu em seus estudos o protocolo de um ensaio clínico randomizado que tinha como objetivo principal avaliar os efeitos da inserção de exercícios respiratórios diafragmáticos (grupo intervenção 1; GI-1), cardiorrespiratórios e de força (GI-2), e atividades esportivas cooperativas (GI-3) durante aulas de Educação Física (EF) na saúde mental de adolescentes.

O autor ainda relata que participou do estudo escolares adolescentes (14 a 19 anos) de dois campi do Instituto Federal Sul-rio-grandense (IFSul) randomizados nos três grupos intervenção (GI-1; GI-2; GI-3) e em um grupo comparador (GC). A intervenção teve duração de 12 semanas e aconteceu durante as aulas de educação física, tendo duas sessões semanais em um dos campi e três no outro. A saúde mental foi considerada a partir dos sintomas de ansiedade e depressão. Como desfechos secundários foram analisados o autoconceito, qualidade de vida, falhas cognitivas, indicadores de sono e de aptidão física.

Continuando ainda com a linha de raciocínio do autor citado, chegou à seguinte conclusão: apesar das forças e das contribuições para a melhor compreensão das relações entre o exercício físico e a saúde mental de adolescentes que o presente estudo apresenta, algumas limitações relacionadas à natureza do projeto precisam ser discutidas.

Já nos estudos apresentados por Coelho et al. (2020) pode-se observar que as aulas de educação física em modo remoto limitaram ou até mesmo excluíram o trabalho corporal devido à falta de espaço e material adequados, a falta de contato presencial do professor com os alunos, imprescindível para ensinar, corrigir, encorajar e motivar a realização de movimentos, a falta de interação e socialização entre os próprios alunos característica marcante das aulas práticas de educação física, realizadas na quadra da escola.

E por fim, Campos et al. (2017) ao realizar em seus estudos um questionário próprio desenvolvido para medir o conhecimento acerca dos benefícios do exercício

físico sobre a saúde mental, chegou aos seguintes resultados: indivíduos mais ativos possuíam maior conhecimento acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental em relação aos indivíduos sedentários. Assim, o conhecimento pode ser um fator protetor contra o sedentarismo e a inatividade física, melhorando significativamente o aspecto relacionado à qualidade de vida do adolescente.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A Educação Física no meio escolar não está restrita somente a conteúdo a serem trabalhados de forma prática ou teórica, sabe-se que dentro das formas de aula os dois métodos estão ligados e são inseparáveis, formando apenas um conteúdo, com isso, várias modalidades podem ser trabalhadas despertando o interesse dos alunos em participar das aulas não só para ganhar nota, chamar a atenção para as práticas diferentes do seu cotidiano, e assim exigindo e motivando cada vez mais dos alunos, para que ele leve essa prática para toda vida.

Observa-se uma importante lacuna que pode ser preenchida pela contribuição que os profissionais de educação física podem exercer no âmbito de sua prática docente junto aos alunos na adolescência. Vale ressaltar que esta contribuição poderia significar uma economia, sobre vários aspectos, como a diminuição do número de casos agravados pelas circunstâncias sociais.

Deve também existir maior suporte informacional, por parte dos Programas de Formação Docente em Educação Física quanto às características dos traumas e as suas consequências, assim como técnicas para serem aplicadas no contexto de sala de aula.

Lembrando que antes de sermos docentes, somos cidadãos que vivemos em sociedade, e se queremos uma sociedade melhor a mudança deve começar em cada um de nós, apostando que contribuir para que uma criança desenvolva funções psíquicas saudáveis, é contribuir para um mundo mais equilibrado e humanizado.

## REFERÊNCIAS

- ASSIS. Resiliência. **Enfatizando a proteção dos adolescentes**. Porto Alegre: Artmed. 2006.
- AUGUSTO CURY. **Mentes Brilhantes, Mentes Treinadas**. ACADEMIA. 5ª edição, 2015.
- AVANCI et al. Fatores associados aos problemas de saúde mental em adolescentes. **Psic. Teor. E Pesq. Brasília**, Vol. 23 n. 3, pp. 287-294. Jul-set. 2007.
- BRASIL. **Decreto nº 6.286, de 05 de dezembro de 2007**. Institui O Programa Saúde na Escola - PSE, e dá outras Providências. Ministério da Saúde. Ministério da Educação. Brasília. 2007.
- CAMPOS et al. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, 24(8):2951-2958, 2019.
- CARMO et al. A importância da Educação Física escolar sobre aspectos de saúde: Sedentarismo. **Revista Educare CEUNSP**. 2013.
- COELHO et al. Educação física escolar em tempos de pandemia da covid-19: a participação dos alunos de ensino médio no ensino remoto. **Inter. Journ. Phys. Educ, Rio de Janeiro**. 2020.
- CRUVINEL. Sintomas depressivos, estratégias de aprendizagem e rendimento escolar de alunos do ensino fundamental. **Psicologia em Estudo**, 9, 369-378. 2004.
- CUNHA et al. Intervenções nas aulas de educação física e a saúde mental de escolares: Estudo de protocolo. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. 2023.
- FALCONE et al. Multiprofessional care and mental health in pregnant women. **Revista de Saúde Pública**, 39(4), 1-6. 2005.
- FEIJÓ et al. Comportamento suicida. Em M. C. O. Costa & R. P. de Souza (Orgs.), *Adolescência* (pp. 398-408). **Porto Alegre: Artmed Editora**. 2002.
- FERREIRA et al. Análise da percepção dos professores de educação física acerca da interface entre a saúde e a educação física escolar: conceitos e metodologias. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 35, n. 3, p. 673-685, jul. /set. 2013.
- FREITAS, et al. A identidade da Educação Física escolar sob o olhar dos alunos do 5º ano de ensino fundamental 1. **Revista Pensar a prática**; v. 19, n.2, 2016.
- GIL. **Como elaborar projeto de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2010.
- MARCHINI et al. Educação Física e sua influência fora da escola: Opinião de alunos do ensino médio. **Revista da Educação Física**. 2012



MARTINELLI, et al. Educação Física no ensino médio: Motivos que levam as alunas a não gostarem de participar das aulas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. 2006.

PIZANI, et al. (Des) Motivação na Educação Física escolar: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. **Revista Brasileira de Ciências do esporte**. 2016.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente a Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, ao longo de nossa vida, e não somente nestes anos como universitários, mas que em todos os momentos é o maior mestre que alguém pode conhecer.

Ao Centro Universitário Brasileiro pela oportunidade de fazer o curso.

Ao nosso orientador Juan Carlos, pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções e incentivos.

A nossa família, pelo amor, incentivo e apoio incondicional.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da nossa formação, o nosso muito obrigado.