



A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: CONTRIBUIÇÕES PARA A REDUÇÃO DA ANSIEDADE ESCOLAR

Lucas Levy Vieira de Araújo

(Universidade Estadual de Goiás – UEG/ESEFFEGO)

Vitor Alves Marques

(Universidade Estadual de Goiás – UEG/SUDOESTE)

33

RESUMO

Introdução: a presente pesquisa trata da ansiedade escolar e investiga o papel da Educação Física como estratégia para sua redução. **Objetivo:** analisar de que maneira a prática corporal, quando orientada pedagogicamente, pode contribuir para a promoção da saúde mental no ambiente escolar. **Materiais e Métodos:** a metodologia adotada foi uma revisão de literatura, com abordagem qualitativa, baseada em publicações recentes que discutem os impactos da atividade física sobre o bem-estar emocional de crianças e adolescentes. A questão que orientou a investigação foi: em que medida a Educação Física pode colaborar com o enfrentamento da ansiedade no contexto educacional? **Resultados:** os estudos analisados evidenciam que a Educação Física pode atuar como aliada no enfrentamento da ansiedade escolar ao integrar práticas corporais voltadas para o bem-estar emocional. Observou-se uma valorização crescente de propostas pedagógicas acolhedoras e o reconhecimento do professor como figura central no processo, sobretudo quando atua com sensibilidade e intencionalidade. **Conclusão:** a principal contribuição da pesquisa está em reafirmar a Educação Física como um espaço de cuidado, escuta e regulação emocional em meio ao contexto escolar, destacando seu potencial formativo integral frente aos desafios da saúde mental de crianças e adolescentes.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade Escolar, Educação Física, Saúde Mental, Prática Corporal, Regulação Emocional.

INTRODUÇÃO

Em muitas escolas brasileiras, não é raro que sinais de ansiedade passem despercebidos. Estudantes retraídos, inquietos ou excessivamente silenciosos são, por vezes, vistos como desinteressados, quando na verdade, estão atravessando experiências emocionais difíceis de nomear. Mãos trêmulas, suor frio e evitação de interações podem ser mais do que nervosismo passageiro, são expressões do corpo que pedem escuta. A escola, que deveria acolher, muitas vezes opera por mecanismos que intensificam a pressão. Provas, avaliações constantes e um ambiente pouco sensível às subjetividades acabam por reforçar o mal-estar. Isso leva a pensar que o problema



não está apenas no estudante, mas na forma como a instituição compreende ou ignora os efeitos emocionais que ela própria gera.

Nesse cenário, a Educação Física desponta como um campo com enorme potencial formativo, embora ainda não seja muito utilizado quando o assunto é saúde mental. Ao contrário de outras disciplinas centradas em conteúdo cognitivo, ela oferece a chance de utilizar o corpo como veículo de expressão, regulação e pertencimento. Através de práticas que não exigem excelência técnica, mas envolvimento afetivo, o aluno pode experimentar um tipo diferente de presença, aquela que não cobra perfeição, mas permite falhar, respirar, tentar de novo. É possível notar que, quando mediadas por professores atentos, essas vivências contribuem para aliviar tensões acumuladas e reconfigurar a relação do estudante com o espaço escolar. O que levanta uma dúvida legítima, por que ainda resistimos tanto a integrar o cuidado emocional à rotina pedagógica?

Este estudo se propôs a investigar justamente isso, de que forma a Educação Física pode colaborar com a redução da ansiedade no ambiente escolar. A partir de uma revisão de literatura qualitativa, foram analisadas pesquisas recentes que discutem o impacto de práticas corporais, como o yoga, os jogos cooperativos e os exercícios de respiração, sobre o bem-estar emocional de crianças e adolescentes. Além disso, discutiu-se o papel do professor como agente de escuta e mediação, alguém capaz de identificar demandas subjetivas e traduzi-las em ações concretas. Não se trata de substituir terapias, mas de reconhecer que o cuidado também pode acontecer entre uma atividade e outra, quando há intenção, preparo e vínculo. Afinal, ignorar esse sofrimento é, em última instância, afastar a escola de sua função mais essencial, que é formar sujeitos inteiros, e não apenas alunos produtivos.

A Educação Física e a Saúde Mental Escolar: Corpo, Emoção e Prática Pedagógica Integrada

A ansiedade escolar, apesar de silenciosa, marca com força o cotidiano de muitos estudantes. Ela se manifesta em olhares evasivos, posturas retraídas e comportamentos que passam despercebidos por professores, mas que comprometem o rendimento e o bem-estar emocional. Fernandes e Silva (2024) alertam que esse sofrimento vai além do medo de provas, atingindo as relações interpessoais e o senso de pertencimento.

A separação entre corpo e mente nas práticas pedagógicas contribui para a invisibilidade da ansiedade. O corpo, frequentemente contido, expressa-se por meio de sintomas que não encontram escuta. Rosa *et al.* (2023) apontam que baixos níveis de atividade física estão relacionados ao aumento de sintomas ansiosos em adolescentes. Situações cotidianas como responder em voz alta



ou ser exposto sem preparo funcionam como gatilhos. Ainda assim, a resposta institucional costuma ser a medicalização, negligenciando o cuidado pedagógico que poderia prevenir agravamentos. Soma-se a isso o peso das desigualdades sociais e de gênero: meninas relatam maior carga emocional, e estudantes de contextos vulneráveis acumulam tensões invisibilizadas. No ambiente intraescolar, por exemplo, observa-se que, durante o recreio, os meninos tendem a optar por jogos competitivos, enquanto as meninas preferem socializar com os colegas, o que pode estar relacionado a níveis mais baixos de atividade física e a diferentes experiências emocionais no espaço escolar (ROSA *et al.*, 2023).

Nesse cenário, a Educação Física surge como espaço possível de regulação emocional. Em contraste com a contenção corporal predominante nas outras disciplinas, ela permite que o corpo fale, se mova, expresse. Daros, Mello e Dalamaria (2024) destacam que, além de prevenir doenças físicas, a prática corporal pode reduzir a ansiedade e a depressão, principalmente quando aliada ao cuidado emocional. Quando compreendida como experiência expressiva, a Educação Física acolhe sem cobrar perfeição, permitindo que o aluno se sinta aceito mesmo em suas hesitações. Não se trata apenas de liberar endorfinas, mas de construir pertencimento por meio do corpo em movimento.

Ao valorizar mais a vivência do que o desempenho, a Educação Física desafia lógicas competitivas. Daros *et al.* (2024) argumentam que, em ambientes acolhedores, a prática física promove autorregulação emocional e fortalecimento da autoestima. Professores atentos conseguem, com tempo e intencionalidade, transformar a participação em autoconfiança. Isso exige sensibilidade: reconhecer sinais, adaptar propostas e acolher vulnerabilidades. Ainda que não substitua acompanhamento terapêutico, essa prática colabora com o cuidado cotidiano, atuando como espaço seguro dentro da rotina escolar.

Práticas como o yoga, por exemplo, trazem ao cotidiano escolar a possibilidade de pausa, escuta e interiorização. Santos (2024) defende que inserir essas propostas na Educação Física não é apenas inovação metodológica, mas uma mudança de olhar sobre o sujeito. Técnicas como respiração guiada, alongamentos e atenção ao corpo contribuem para que os estudantes desenvolvam recursos internos para lidar com o estresse. A proposta é simples, acessível, e ainda assim profundamente transformadora, especialmente quando realizada por professores que compreendem o valor da escuta.

Mesmo com barreiras estruturais e resistência institucional, essas experiências se mostram eficazes. A pressão por resultados e a falta de formação docente dificultam sua implementação,



mas como reforça Santos (2024), quando integradas com intencionalidade, promovem atenção, autorregulação e vínculos. O papel do professor, portanto, vai além da instrução técnica. Ele media experiências, oferece presença e escuta. Diante disso, o yoga escolar, contribui para a promoção do bem-estar emocional e o fortalecimento da autorregulação dos estudantes.

A Educação Física, como espaço de movimento e relação, pode contribuir significativamente para a promoção da saúde mental. Fernandes e Silva (2024) ressaltam que, quando vivida como experiência integral, ela se afasta da ideia de “pausa” e passa a ser um espaço de formação afetiva. A escola, por sua vez, precisa reconhecer que saúde mental não se promove com eventos esporádicos, mas com práticas consistentes e sensíveis ao cotidiano dos alunos.

Não basta oferecer quadras ou implementar conteúdos isolados. É necessário repensar a lógica que valoriza apenas o desempenho. Quem participa? Quem se sente pertencente? Ao se afastar da lógica da performance e se aproximar da pedagogia do cuidado, a Educação Física fortalece a autonomia emocional dos estudantes. Como concluem Fernandes e Silva (2024), o cuidado começa com o corpo e, quando há espaço para o corpo se mover sem medo, a escola se torna, também, lugar de respiração.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo foi conduzido por meio de uma pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa, com o objetivo de investigar de que maneira a Educação Física pode contribuir para a redução da ansiedade no ambiente escolar. Foram analisados cinco artigos científicos publicados entre 2021 e 2024, que discutem a relação entre práticas corporais e saúde mental de crianças e adolescentes. A seleção dos materiais considerou critérios como pertinência ao tema, atualidade das publicações, reconhecimento acadêmico e foco na realidade escolar brasileira. Além disso, a busca foi realizada através das bases SciELO e Google Acadêmico, utilizando descritores como “ansiedade escolar”, “educação física e saúde mental”, “atividade física e ansiedade” e “prática corporal no contexto escolar”.

Tabela 1. Caracterização dos trabalhos utilizados como referência

Tipo de Publicação	Número	Recorte de Publicação
Artigo	5	2021-2024

Fonte: Autoria própria.

DISCUSSÃO E RESULTADOS



Os estudos analisados evidenciam que a Educação Física pode atuar como aliada no enfrentamento da ansiedade escolar ao integrar práticas corporais voltadas para o bem-estar emocional. Observou-se uma crítica recorrente às abordagens tradicionais, centradas apenas no desempenho físico, e a valorização de propostas pedagógicas mais acolhedoras. Também ficou evidente que o papel do professor é fundamental, especialmente quando atua com sensibilidade e intencionalidade. A discussão reforça que, para além do exercício, o movimento pode ser um recurso potente de escuta, vínculo e regulação emocional no contexto escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise evidenciou que a Educação Física, quando planejada com intencionalidade, pode contribuir de forma significativa para a redução da ansiedade escolar. Mais do que exercício físico, ela se torna um espaço de regulação emocional e ressignificação da vivência escolar, especialmente quando conduzida por professores sensíveis às necessidades afetivas dos alunos. As práticas corporais analisadas como yoga, jogos cooperativos e atividades respiratórias mostraram-se eficazes na promoção do bem-estar psicológico.

Além de confirmar essa contribuição, o estudo sugere que repensar a Educação Física como espaço de cuidado é uma resposta concreta frente ao aumento do sofrimento psíquico entre estudantes. Ao romper com lógicas excludentes e valorizar o corpo como sujeito, a disciplina amplia seu papel pedagógico. Isso implica reconhecer o professor como agente de escuta e cuidado, o que reforça a necessidade de uma formação mais ampla e interdisciplinar.

REFERÊNCIAS

COSTA, M. P. da S. *et al.* Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 34, p. eAPE03364, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/vQBw7rKsYj8NhKDMZ6kqgpw/>. Acesso em: 26 maio 2025.

DAROS, R.; MELLO, P. C.; DALAMARIA, M. J. O papel da atividade física como prevenção à ansiedade e depressão. *Revista Foco*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 11, p. e6703-e6703, 2024. Disponível em: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/6703>. Acesso em: 26 maio 2025.

SANTOS, J. C. P. **Yoga nas aulas de educação física escolar:** uma proposta de intervenção para auxiliar no transtorno da ansiedade. *Cadernos Acadêmicos Unina*, São Paulo, v. 4, n. 3, 2024.



Disponível em: <https://revista.unina.edu.br/index.php/cau/article/view/187>. Acesso em: 26 maio 2025.

FERNANDES, N. A. R. M.; SILVA, C. A. F. **Transtorno de ansiedade:** como o ambiente escolar e as aulas de Educação Física contribuem para o combate? *Cadernos Cajuína*, Teresina, v. 9, n. 5, p. e249511-e249511, 2024. Disponível em: <https://v3.cadernoscajuina.pro.br/index.php/revista/article/view/302>. Acesso em: 25 maio 2025.

ROSA, S. A. S. *et al.* **Análise do nível de atividade física, depressão, ansiedade e estresse segundo o sexo em adolescentes escolares:** estudo transversal. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, Goiânia, v. 25, p. 73389-73389, 2023. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/73389>. Acesso em: 26 maio 2025.