

A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES

Maria Clara Souza Sabino da Silva ¹

Joelly Gomes Arruda ²

Isadora Tamires da Silva ³

Suany Karolliny Silva ⁴

Edu Torres Barros Melo ⁵

RESUMO

Este projeto busca discutir e refletir sobre a necessidade de abordar estratégias de combate à ansiedade, focando no contexto escolar, onde o aluno está formando diversas perspectivas sobre a vida acadêmica, como também sobre a circunstância a qual está inserido. A proposta tem como objetivos: Compreender os benefícios das atividades físicas como meio de prevenção de doenças mentais a partir de técnicas de exercícios que auxiliam no relaxamento em momentos de pressão escolar e Desenvolver estratégias para estimular a adoção de hábitos saudáveis que auxiliem no controle emocional diante das exigências escolares. A ideia parte de um projeto de extensão intitulado Fortalecendo Mentes, Construindo Emoções, desenvolvido pelo Centro Universitário Maurício de Nassau de Caruaru-PE. A intervenção foi aplicada em uma turma do primeiro ano do ensino médio, na Escola de Referência em Ensino Médio Arnaldo Assunção, localizada em Caruaru, no agreste Pernambucano. Para realização do projeto contamos com o apoio de profissionais da área da educação física, sendo um licenciado, que abordou o contexto da educação física na escola, e um bacharel, que trouxe uma vivência prática do cotidiano. Nesta ação, foram apresentados slides em conjunto com as falas dos palestrantes, os quais trouxeram informações sobre a importância da atividade física para a manutenção da saúde mental em adolescentes. Além disso, foi realizada uma aula dinâmica envolvendo exercícios. Como resultado, 33 alunos participaram ativamente da palestra, apresentando diferentes experiências relacionadas à prática de exercício físico no dia a dia. No decorrer da atividade, os alunos demonstraram colaboração. O programa proporcionou não apenas benefícios físicos, mas também promoveu a interação social. Por fim, conversar sobre saúde mental e a importância da prática de exercícios físicos ajuda a reduzir os estigmas que existem na sociedade sobre este tema. Essa prática fornece recursos para a criação de estratégias para a prevenção de problemas de saúde mental.

Palavras-chave: Educação Física, Saúde Mental, Ensino Médio, Controle Emocional.

¹ Graduanda do Curso de Pedagogia do Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU, mclarasouzac83@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Pedagogia do Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU, joellyarruda@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Pedagogia do Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU, isadoratamires4545@gmail.com;

⁴ Graduanda do Curso de Pedagogia do Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU, karollinysil134@gmail.com;

⁵ Professor do Curso de Pedagogia do Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU, edu_tbmelo@hotmail.com.



INTRODUÇÃO

O contexto educacional contemporâneo impõe aos estudantes uma série de desafios que impactam negativamente sua saúde mental, como sobrecarga de estudos, competitividade e falta de tempo para o lazer. Nesse cenário, a prática de atividades físicas surge como uma estratégia acessível e eficaz para promover o equilíbrio emocional e reduzir sintomas de ansiedade e depressão. Conforme Peluso e Andrade (2005), o envolvimento em práticas corporais estimula sensações de autoconfiança e controle pessoal, reforçando a autoestima e mitigando percepções autodepreciativas.

O exercício físico é uma forma crucial de prevenir doenças mentais, quando, se observa a diminuição dos sintomas da ansiedade e depressão nos estudantes que dedicam mais tempo à prática de atividades físicas. Ademais, também contribui para a melhora da autoestima e bem-estar (Eime *et. al.*, 2013).

Correa *et. al.* 2022, destaca que, a prática de exercícios físicos aumenta os níveis de oxigênio e melhora a circulação sanguínea, liberando endorfina, ajudando a reduzir o estresse e a ansiedade, aliviando tensões e gerando uma sensação de prazer e bem-estar. Além desses benefícios, a prática de atividades físicas promove o desenvolvimento de hábitos que pode persistir até a vida adulta. Jovens que praticam exercícios físicos, tendem a manter um estilo de vida ativo, contribuindo assim, para o não desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (Janssen; LeBlanc, 2010).

Entre outros benefícios proporcionados pela prática de atividades físicas, estão uma melhor vascularização cerebral, o estímulo a neurogênese, e a diminuição da incidência de demência. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que a adoção de um estilo de vida mais ativo poderia prevenir até 5 milhões de mortes anuais globalmente.

Além de contribuir para que os jovens expressem suas emoções e interajam de forma positiva com os colegas, promovendo um senso de pertencimento e apoio social (Bailey, 2006). Logo, esses fatores demonstram que a prática de atividades físicas é essencial não apenas para a saúde física, mas também para a saúde mental e o bem-estar geral dos estudantes.

O ambiente acadêmico, marcado por cobranças constantes, competitividade e carga excessiva de tarefas, tem se tornado um espaço propício ao desenvolvimento de transtornos mentais entre estudantes. A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca



que os transtornos de ansiedade e depressão são as principais causas de adoecimento mental entre jovens adultos, interferindo diretamente no desempenho escolar e na qualidade de vida.

Nesse cenário, a prática regular de atividades físicas emerge como uma estratégia de promoção da saúde mental, sendo reconhecida por sua capacidade de reduzir sintomas de estresse, melhorar o humor e fortalecer habilidades de enfrentamento.

Assim, compreender a relação entre atividade física e saúde mental é essencial para o desenvolvimento de políticas públicas e programas educacionais que visem o bem-estar integral dos estudantes.

Além dos benefícios sociais e emocionais, a atividade física regular está associada a uma melhor qualidade do sono. Jovens que participam regularmente de atividades físicas tendem a ter uma melhor qualidade do sono, o que é essencial para o desenvolvimento cognitivo e emocional.

Esse fato traz a importância de incluir atividades físicas no cotidiano dos estudantes, apoiando o bem-estar geral. A inclusão da prática de exercícios físicos, oferece um desenvolvimento saudável e equilibrado dos mesmos.

Portanto, esse trabalho tem o objetivo de compreender os benefícios das atividades físicas como meio de prevenções contra doenças mentais, a partir das técnicas de exercícios que auxiliam no relaxamento em momentos de pressão escolar.

METODOLOGIA

O presente trabalho se apresenta como uma atividade prática interdisciplinar de extensão, o qual se desenvolveu na Escola de Referência em Ensino Médio Arnaldo Assunção, localizada na cidade de Caruaru, no agreste pernambucano. Para realização do projeto contamos com o apoio de profissionais da área da educação física, sendo um licenciado, que abordou o contexto da educação física na escola, e um bacharel, que trouxe uma vivência prática do dia a dia.

A execução do projeto se deu em cinco etapas: A primeira, a elaboração do projeto, em seguida, a reunião com a professora orientadora para a construção da ação didática,



logo após, apresentação do projeto para a turma da faculdade, a realização da intervenção na escola e a coleta de dados para realização do relatório final.

Os relatórios de intervenção descrevem de forma minuciosa o embasamento teórico que os sustenta e o método de avaliação adotado, com o objetivo de explicitar os procedimentos e recursos empregados na coleta e na análise dos dados, permitindo uma reflexão crítica acerca dos efeitos produzidos pela intervenção (Damiani, 2013).

A intervenção foi aplicada em uma turma do primeiro ano do ensino médio, composta por trinta e três alunos, entre quinze e dezesseis anos. O público-alvo é composto por estudantes de famílias que apresentam uma grande variedade socioeconômica, sendo assim, apresentaram diferentes relações com a prática de exercícios físicos no dia a dia.

O projeto foi realizado por meio de uma atividade expositiva, em conjunto com a fala dos palestrantes, os quais trouxeram informações sobre a importância da atividade física para a manutenção da saúde mental em adolescentes.

Dados apontam que 26,8% dos brasileiros receberam diagnóstico médico de ansiedade. Um terço (31,6%) da população mais jovem, de 18 a 24 anos, é ansiosa — os maiores índices de ansiedade, líder dentre todas as faixas etárias no Brasil. A partir disso, fica claro a necessidade de abordar estratégias de combate à ansiedade, principalmente se tratando do contexto escolar, onde o aluno está formando diversas perspectivas sobre a vida e sobre o contexto que está inserido.

Em decorrência disso, vemos a importância do projeto realizado, contribuindo assim, com uma estratégia positiva de combate à ansiedade e fortalecimento da saúde mental para os alunos da Escola de Referência em Ensino Médio Arnaldo Assunção.

REFERENCIAL TEÓRICO

A prática regular de exercícios físicos tem demonstrado impactos positivos sobre diversos aspectos da saúde mental, incluindo a melhora da autoestima, da imagem corporal, das funções cognitivas e da interação social em indivíduos com risco de desenvolver transtornos mentais. No contexto científico, a atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela contração dos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético.



Além de seus efeitos fisiológicos, a atividade física envolve dimensões biológicas, psicossociais, culturais e comportamentais, englobando práticas como jogos, lutas, danças, esportes, exercícios estruturados, atividades ocupacionais e deslocamentos. Considerando sua amplitude e multifatorialidade, a atividade física configura-se como uma ferramenta fundamental na promoção e manutenção da saúde mental.

A prática de atividades físicas estimula a liberação de neurotransmissores, que desempenham papel essencial na regulação do humor e no controle do estresse. Além disso, o exercício físico contribui para a neurogênese e para o aumento da plasticidade cerebral, especialmente no hipocampo, estrutura diretamente relacionada à memória e às emoções.

No campo psicossocial, a prática regular de atividade física está relacionada ao aumento do senso de autoeficácia e de autoconceito positivo. Segundo Peluso e Andrade (2005), o engajamento em atividades corporais proporciona sentimentos de competência e controle, reforçando a autoestima e reduzindo percepções negativas de si mesmo. Esses efeitos também são potencializados quando as atividades são realizadas em grupo, promovendo suporte social e vínculos interpessoais significativos.

Schuch e Vancampfort (2021) reforçam que a integração de programas de atividade física em ambientes escolares e universitários deve ser uma prioridade. Dessa forma, incentivar os estudantes a adotarem a prática de atividades físicas, pode gerar impactos positivos duradouros tanto na saúde mental quanto na qualidade de vida.

Pesquisas, como as de Rebar *et al.* (2015) e Biddle e Asare (2011), confirmam que o exercício físico está associado à redução significativa de sintomas de ansiedade e depressão, funcionando como uma intervenção preventiva e terapêutica. Para esses autores, o movimento corporal atua sobre mecanismos neurobiológicos que modulam o humor e reduzem o estresse.

Do ponto de vista neurofisiológico, Ratey (2008) e Dishman, Washburn e Heath (2012) explicam que o exercício físico estimula a liberação de serotonina, dopamina e endorfina, substâncias que contribuem para a sensação de prazer, motivação e equilíbrio emocional. Tais mecanismos explicam, em parte, a capacidade do exercício de melhorar o humor e reduzir sintomas depressivos, especialmente em populações jovens expostas a altos níveis de estresse.



No cenário nacional, Nahas (2017) destaca que a prática regular de atividades físicas é um dos pilares para a manutenção da saúde e da qualidade de vida, devendo ser estimulada desde o ambiente escolar. Em concordância, Silva e Figueiredo (2020) ressaltam que as práticas corporais favorecem o bem-estar psicológico e social dos estudantes, promovendo uma vivência acadêmica mais equilibrada.

Intervenções baseadas em exercícios físicos têm sido incluídas em protocolos terapêuticos para transtornos depressivos e ansiosos, apresentando eficácia semelhante ou superior a intervenções farmacológicas leves (Carek; Laibstain 2011).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o primeiro momento, os 33 alunos se envolveram de forma positiva. Eles demonstraram interesse, participando ativamente respondendo os questionamentos dos palestrantes e compartilhando experiências pessoais. Esse engajamento demonstra a conscientização sobre a importância da saúde mental entre os estudantes.

No segundo momento, no decorrer da atividade prática envolvendo exercícios físicos, os alunos demonstraram colaboração. A atividade proporcionou não apenas benefícios físicos, mas também promoveu a interação social.

A interação social é um elemento essencial para o desenvolvimento humano e desempenha papel determinante na promoção da saúde mental dos estudantes. Em um contexto acadêmico cada vez mais competitivo e digitalizado, o convívio, o apoio social e o sentimento de pertencimento tornam-se fatores muito significativos contra o estresse, a ansiedade e a depressão.

O projeto contribuiu com a formação dos mediadores das atividades, levando a concepção e ideias de implementação de estratégias educacionais que promovam a saúde mental dos alunos, considerando a diversidade de estilos de aprendizagem.

Estudos realizados por Du; Liu (2022), evidenciam que a prática frequente de exercícios físicos auxilia na melhoria do corpo e da mente. Essa prática reduz os sintomas de tristeza e nervosismo, além de facilitar o convívio social e diminuir sentimentos negativos.



A introdução de atividades físicas regulares na rotina dos estudantes, pode contribuir para a redução do tempo de tela e promover um estilo de vida mais ativo.

A prática de atividades físicas, ajuda no desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais dos estudantes, como trabalhar em equipe, respeitar os outros e ser resilientes. Eles melhoram suas habilidades de socialização e ganham confiança na realização dessas atividades (Teles, 2024).

Os resultados sugerem que a implementação de atividades físicas deve ser planejada para maximizar os benefícios para a saúde mental e o bem-estar, como indicado por Trudeau & Shephard (2008), Singh et al. (2012) Lubans et al. (2016) e Rastogi et al. (2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, este trabalho buscou salientar que a prática de atividades físicas é essencial para promover a saúde física, mental e social dos jovens e adolescentes. A prática regular de atividades físicas desempenha um papel crucial no desenvolvimento cognitivo e emocional.

O crescente reconhecimento da sua importância é respaldado por evidências científicas que mostram que a prática da mesma, não apenas melhora a saúde física, mas também tem um impacto significativo na função cognitiva e na saúde mental.

Estudos demonstram que indivíduos fisicamente ativos tendem a apresentar uma melhor performance cognitiva. Além disso, a atividade física regular tem mostrado benefícios na redução de sintomas de estresse, ansiedade e depressão, promovendo um bem-estar psicológico significativo.

Entretanto, é importante reconhecer as barreiras que dificultam a adesão dos estudantes às práticas corporais. Entre os principais fatores, destacam-se a falta de tempo, o excesso de atividades acadêmicas, a carência de espaços adequados e a ausência de incentivo.

Conversar sobre saúde mental e a importância da prática de exercícios físicos ajuda a reduzir os estigmas que existem na sociedade sobre doenças psicológicas. Essa prática



fornece recursos para a criação de estratégias para a prevenção de problemas de saúde mental.

Ao longo das últimas décadas, a literatura científica tem demonstrado de forma consistente que o engajamento em práticas corporais contribui para a redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de favorecer o aumento da autoestima, da autoconfiança e da resiliência emocional.

Dessa forma, compreende-se que a prática de atividades físicas não deve ser vista apenas como uma intervenção pontual ou recreativa, mas como um componente estruturante da saúde integral dos estudantes. Ao integrar o movimento à vida cotidiana, promove-se não apenas o bem-estar físico, mas também o desenvolvimento emocional, social e cognitivo, essenciais para uma formação acadêmica plena e equilibrada.

Investir em práticas que unam corpo, mente e convivência é investir em uma geração mais saudável, resiliente e preparada para enfrentar os desafios do mundo contemporâneo.

Portanto, através da execução desse trabalho, conclui-se que, além de contribuir para a redução do estresse, ansiedade e sintomas de depressão, o movimento corporal favorece o equilíbrio emocional, a melhora do humor e o fortalecimento da autoestima.

Nesse sentido, incentivar a criação do hábito da prática de exercícios físicos, não promove apenas o bem-estar individual, mas também potencializa o desempenho acadêmico e convivência social.

Investir na promoção de atividades físicas para os estudantes é investir em saúde, qualidade de vida e formação integral.

REFERÊNCIAS

BAILEY, R. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*.2006; 76(8), 397-401.

BIDDLE, S. J. H.; ASARE, M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, v. 45, n. 11, p. 886–895, 2011.

CAREK, P. J.; LAIBSTAIN, S. E.; CAREK, S. M. Exercise for the treatment of depression and anxiety. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, v. 41, n. 1, p. 15-28, 2011.



CORREA, A.R, Pedriali AMS, Queiroz TS, Hunger MS, Martelli A, Delbim LR. Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. *Rev Fac Saber*. 2022; 7(14): 1072-8.

DAMIANI, M. F. *et al.* Discutindo pesquisas do tipo intervenção pedagógica. **Cadernos de Educação**, Pelotas: Faculdade de Educação, v45. p. 57-67, 2013.

DISHMAN, R. K.; WASHBURN, R. A.; HEATH, G. W. *Physical activity epidemiology*. 2. ed. Champaign: Human Kinetics, 2012.

DU, X.; LIU, Z. INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE MENTAL HEALTH OF COLLEGE STUDENTS. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 28, n. 4, p. 311–314, ago. 2022.

EIME, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013; 10(1), 98.

JANSSEN, I., & LEBLANC, A. G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2010; 7(1), 40.

LUBANS, D. R., Plotnikoff, R. C., & Lubans, N. J. A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth. *Child and Adolescent Mental Health*. 2016; 21(4), 217-227.

NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 7. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

Organização Mundial de Saúde (OMS). *Relatório sobre saúde no mundo 2001. Saúde mental: nova concepção, nova esperança* Genebra: OMS; 2001.

PELUSO, M. A. M.; ANDRADE, L. H. S. G. de. Atividade física e saúde mental: a associação entre exercício e humor. *Clinics*, São Paulo, v. 60, n. 1, p. 61-70, jan./fev. 2005.

RASTOGI S, Cadmus-Bertram L, Meyers L. Psychosocial Effects of Physical Activity Interventions for Preschoolers, Children, and Adolescents: Role of Intervention Settings. *American Journal of Health Promotion*. 2023; 37(4): 538- 554.
 oi:10.1177/08901171221133803

RATEY, J. J. *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. New York: Little, Brown and Company, 2008.

REBAR, A. L. *et al.* A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, v. 9, n. 3, p. 366–378, 2015.

SCHUCH, F. B.; VANCAMPFORT, D. *Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on*. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, v. 43, n. 3, p. 177-184, 2021.

SILVA, A. P.; FIGUEIREDO, A. C. Práticas corporais e bem-estar psicológico entre universitários: uma análise qualitativa. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 25, p. 1–10, 2020.



SINGH, A., Uijtendewilligen, L., Twisk, J. W., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. 2012; 166(1), 49-55

TELES, A. DA S. G. O desenvolvimento das competências socioemocionais através da educação física escolar na educação infantil. CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES, v. 17, n. 3, p. e5810, 14 mar. 2024.

TRUDEAU, F., & Shephard, R. J. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2008; 5(1), 10.

