



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS UNIVERSITÁRIO PROFESSOR BARROS ARAÚJO



LORENA VIEIRA DE ALENCAR

**EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR X TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL EM
ADOLESCENTES: UMA REVISÃO NARRATIVA**

PICOS-PIAUÍ
2025

LORENA VIEIRA DE ALENCAR

**EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR X TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL EM
ADOLESCENTES: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual do Piauí, *Campus* Professor Barros Araújo, como requisito para a obtenção do título de Licenciado(a) em Educação Física.

Orientadora: Profa. Ma. Ana Karielle da Silva Santos.

A368e Alencar, Lorena Vieira de.

Educação Física Escolar x Transtorno de Ansiedade Social em adolescentes: uma revisão narrativa / Lorena Vieira de Alencar. - 2025.

34 f.

Monografia (graduação) - Universidade Estadual do Piauí-UESPI, Licenciatura em Educação Física, Campus Prof. Barros Araújo, Picos-PI, 2025.

"Orientadora: Prof.^a Ma. Ana Karielle da Silva Santos".

1. Adolescentes. 2. Ansiedade Social. 3. Atividade Física. 4. Educação Física. I. Santos, Ana Karielle da Silva . II. Título.

CDD 796.087

LORENA VIEIRA DE ALENCAR

**EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR X TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL EM
ADOLESCENTES: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual do Piauí, Campus Professor Barros Araújo, como requisito para a obtenção do título de Licenciado(a) em Educação Física.

Aprovado em: ____ / ____ / _____

Banca Examinadora:

Prof^ª. Ma. Ana Karielle da Silva Santos – Orientador (a) / Presidente
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Campus Professor Barros Araújo)

Prof^ª. Ma. Patrícia Ribeiro Vicente – Membro examinador
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, Campus Professor Barros Araújo)

Prof^ª. Ma. Ayla de Jesus Moura – Membro examinador
(Comunidade Externa)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me conceder saúde, força e sabedoria durante toda essa jornada acadêmica.

Aos meus pais Joaquim e Sueli, que, sob muito sol, fizeram-me chegar até aqui, na sombra. Essa conquista é reflexo da força e do exemplo que recebi em casa.

Às minhas irmãs Lívia e Laura que tanto amo e estiveram me ouvindo em todos os momentos de angústias.

Ao meu namorado Heitor, minha eterna gratidão. Obrigada por estar ao meu lado em cada etapa dessa jornada, pelos incentivos nos momentos de cansaço, pela paciência, pelo amor e por acreditar em mim até quando eu mesma duvidei.

Aos meus professores e orientadores, que compartilharam conhecimento, contribuíram para minha formação e estiveram presentes ao longo dessa caminhada. Agradeço em especial às professoras Ana Karielle da Silva Santos e Ayla de Jesus Moura, pela orientação, paciência e dedicação durante o desenvolvimento deste trabalho.

Aos colegas de curso e amigos, pelos momentos de convivência, pelas trocas de experiências e pelo apoio mútuo.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste trabalho, meu sincero agradecimento.

RESUMO

O Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas no mundo, e a ansiedade social afeta significativamente a vida dos jovens, impactando suas relações interpessoais e seu desempenho acadêmico. A prática de atividades físicas tem sido apontada como uma estratégia eficaz para a redução da ansiedade, tornando a Educação Física (EF) um recurso importante para promover o bem-estar físico e psicológico no ambiente escolar. Este estudo teve como objetivo analisar se a participação nas aulas de Educação Física reduz os níveis dos sintomas de ansiedade social em adolescentes. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com a finalidade de examinar os achados científicos sobre o tema. A maioria dos artigos selecionados enfatiza a relação entre Educação Física Escolar e Transtorno de Ansiedade Social em Adolescentes, evidenciando a importância dessa disciplina como uma ferramenta para a saúde mental dos jovens. A revisão inclui estudos publicados entre 1985 e 2024, permitindo uma análise atualizada e abrangente sobre a temática. Os resultados destacam os benefícios da Educação Física no combate aos transtornos de ansiedade, reforçando sua relevância na promoção da saúde emocional e na melhoria da qualidade de vida dos estudantes. Dessa forma, conclui-se que a prática de atividades físicas no contexto escolar pode ser uma intervenção eficaz para minimizar os impactos da ansiedade social em adolescentes fortalecendo o desenvolvimento socioemocional e contribuindo para um ambiente escolar mais acolhedor e saudável.

Palavras-chave: adolescentes, ansiedade social, atividade física, educação física.

ABSTRACT

Brazil is the country with the highest number of people suffering from anxiety in the world, and social anxiety significantly affects the lives of young people, impacting their interpersonal relationships and academic performance. The practice of physical activities has been identified as an effective strategy for reducing anxiety, making Physical Education (PE) an important resource for promoting physical and psychological well-being within the school environment. This study aimed to analyze whether participation in Physical Education classes reduces the levels of social anxiety symptoms in adolescents. It is a narrative literature review designed to examine scientific findings on the topic. Most of the selected articles emphasize the relationship between School Physical Education and Social Anxiety Disorder in adolescents, highlighting the importance of this subject as a tool for young people's mental health. The review includes studies published between 1985 and 2024, allowing for an updated and comprehensive analysis of the theme. The results highlight the benefits of Physical Education in combating anxiety disorders, reinforcing its relevance in promoting emotional health and improving students' quality of life. Thus, it is concluded that engaging in physical activities in the school context can be an effective intervention to minimize the impacts of social anxiety in adolescents, strengthening socio-emotional development and contributing to a more welcoming and healthy school environment.

Keywords: Adolescents; Social Anxiety; Physical Activity; Physical Education.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Principais estudos sobre Ansiedade Social: definição e sintomas.....	21
Tabela 2 – Principais estudos sobre Atividade Física na saúde dos adolescentes.....	23
Tabela 3 – Principais estudos sobre Atividade Física e Saúde Mental.....	26
Tabela 4 – Principais estudos sobre Educação Física Escolar: importância e benefícios.....	29

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVOS	11
2.1 Objetivo geral	11
2.2 Objetivos específicos	11
3 REFERENCIAL TEÓRICO	12
3.1 Ansiedade Social: definição e sintomas	12
3.2 Atividade física na saúde dos adolescentes	13
3.2.1 Atividade física e saúde mental.....	15
3.3 Educação física escolar: importância e benefícios	17
4 METODOLOGIA	19
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	20
5.1 Ansiedade Social: definição e sintomas	20
5.2 Atividade física na saúde dos adolescentes	22
5.3 Atividade Física e saúde mental	25
5.4 Educação Física Escolar: importância e benefícios	27
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS	31

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país com maior número de pessoas ansiosas no mundo, com cerca de 9,3% da população acometida por transtornos de ansiedade. A ansiedade social, um transtorno bem comum na faixa etária da adolescência, afeta significativamente a vida dos jovens, impactando nas relações sociais e desempenho escolar. Cabe destacar, que a adolescência é uma fase crítica em que os jovens enfrentam diversas pressões sociais, acadêmicas e emocionais, tornando-os mais vulneráveis a transtornos mentais, como ansiedade e depressão (Erikson, 1972).

Por conseguinte, tem-se buscado meios para a redução desses números que acometem a população brasileira. Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (2024), a realização constante e apropriada de atividades físicas, que abrange qualquer ação corporal que exija gasto de energia, pode reduzir a probabilidade de desenvolver diversas doenças e condições não transmissíveis. Isso engloba problemas como hipertensão, doenças cardíacas, AVC, diabetes, câncer de mama e cólon, bem como a depressão.

Diante disso, já existe um entendimento de que a prática de atividade física melhora a saúde da população, então a disciplina de Educação Física (EF) é uma possível estratégia para promover o bem-estar físico e psicológico no contexto escolar, onde estão inseridos crianças e jovens. Essa abordagem pode, portanto, resultar em adultos mais saudáveis, capazes de enfrentar os desafios da vida de forma mais eficaz e positiva (Bailey, 2006).

Ademais, a EF além de promover melhora nos aspectos físicos e mentais, auxilia também no desenvolvimento das relações sociais. A escola é um espaço fundamental para essas habilidades serem postas em prática, por meio da cultura do movimento corporal essa disciplina incentiva a prática de atividade física e ajuda as crianças a aprenderem a trabalhar em equipe e respeitar as diferenças (Miranda, 2001). Assim, ao criar um ambiente em que as crianças podem interagir, colaborar e respeitar as diversidades, a escola se torna um espaço propício para a formação de cidadãos mais conscientes e socialmente ativos.

A preocupação com a saúde dos jovens tem que ser prioridade, pois os adolescentes correspondem a 30% da população da América Latina (OPAS, 2018), e tem papel fundamental na sociedade, já que são agentes de mudança e inovação. É essencial que a sociedade una esforços para apoiar e capacitar este público, pois eles são a chave para um futuro próspero e sustentável. Os jovens sempre desempenharam um papel crucial na transformação política, econômica e social (ONU, 2019). Com isso, entende-se a importância da juventude e o porquê

cuidar dos mesmos, no qual trazem progresso e novas perspectivas, contribuindo para melhoria e mudanças no mundo.

Sob essa perspectiva, este estudo investigou, por meio de uma revisão narrativa de literatura as possíveis relações entre a participação dos adolescentes nas aulas de Educação Física escolar e os níveis de ansiedade social em adolescentes. Os resultados obtidos possibilitam uma compreensão mais ampla sobre a importância da Educação Física como uma estratégia eficaz na promoção da saúde mental, contribuindo para o desenvolvimento de políticas públicas e a elaboração de intervenções no ambiente escolar. Essas medidas podem impactar positivamente a vida dos estudantes, uma vez que a participação ativa nas aulas de Educação Física pode retardar ou até mesmo prevenir o surgimento de transtornos mentais. Além disso, este estudo favorece o avanço no entendimento da relação entre a prática da Educação Física e o Transtorno de Ansiedade Social, ampliando o escopo das pesquisas nessa área e incentivando novas abordagens para a promoção do bem-estar psicológico entre os jovens.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Analisar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, a influência da Educação Física para a promoção da saúde mental de adolescentes, com foco especial na prevenção de transtornos com a ansiedade social.

2.2 Objetivos específicos

- Investigar, em estudos publicados, os principais sintomas, causas e impactos do Transtorno de Ansiedade Social na adolescência;
- Examinar os benefícios da prática de atividade física para a saúde mental de adolescentes, com ênfase na redução dos sintomas de ansiedade social;
- Analisar a importância da Educação Física no contexto escolar como estratégia para a promoção do bem-estar emocional e social dos adolescentes;
- Identificar, na literatura científica, evidências que sustentem a Educação Física Escolar como uma possível ferramenta para prevenir transtornos mentais na juventude.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Ansiedade Social: definição e sintomas

O Transtorno de Ansiedade Social (TAS), também conhecido como fobia social, é um transtorno psicológico caracterizado por um medo intenso e persistente de situações sociais em que o indivíduo teme ser avaliado ou observado por outras pessoas de forma negativa. Essa condição provoca grande desconforto e leva à evitação de situações que envolvem interações sociais (DSM-V, 2014).

Como afirma O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-V (2014, p. 190):

No transtorno de ansiedade social (fobia social), o indivíduo é temeroso, ansioso ou se esquia de interações e situações sociais que envolvem a possibilidade de ser avaliado. Estão inclusas situações sociais como encontrar-se com pessoas que não são familiares, situações em que o indivíduo pode ser observado comendo ou bebendo e situações de desempenho diante de outras pessoas. A ideação cognitiva associada é a de ser avaliado negativamente pelos demais, ficar embaraçado, ser humilhado ou rejeitado ou ofender os outros.

Diante do exposto, caracteriza-se como algo que afeta a vida das pessoas de maneira individual e social.

Segundo Barbosa (2014), os critérios para o diagnóstico do TAS se encontram no DSM-V, entretanto não será apenas observando esses critérios que se tem um diagnóstico, mas também observando as situações em que a pessoa está inserida. O DSM-V (2014) explica que o diagnóstico só pode ser dado se o medo excessivo for um problema na vida da pessoa afetando sua vida profissional ou pessoal consideravelmente.

Com isso, existem critérios para se caracterizar a ansiedade social, como: medo ou ansiedade ao ser exposto em situações sociais podendo ser avaliado negativamente; temor por notar os sintomas da ansiedade; socializar quase sempre traz medo ou ansiedade; situações sociais são evitadas e quando não evitadas traz medo ou ansiedade durante; o medo ou a ansiedade é desproporcional à situação de fato; o medo, ansiedade ou esquia, geralmente dura mais de 6 meses; o medo, ansiedade ou esquia causa sofrimento clinicamente significativo, causando prejuízo social, profissional ou em outras áreas da vida; o medo, ansiedade ou esquia não é consequência do uso de drogas ou de outra questão médica; o medo, ansiedade ou esquia não é mais bem explicado pelos sintomas de outro transtorno mental, à exemplo o Transtorno

de Espectro Autista; e, finalmente se outra condição médica está presente, o medo, ansiedade ou esquivia é claramente não relacionado ou é excessivo (DSM-V, 2014).

A timidez se difere do Transtorno de Ansiedade Social. Vale ressaltar que a timidez é uma característica de personalidade, associada a um leve receio de se expor em interações sociais. Por outro lado, a Ansiedade Social é um transtorno mental que pode comprometer significativamente a rotina do indivíduo, chegando, em casos extremos, a paralisar completamente suas interações sociais. A timidez é algo comum em diferentes fases da vida, principalmente na adolescência onde se tem a construção de relações sociais, porém ela não atrapalha a vida do sujeito, e ao longo da proximidade com os demais pode ser superada. No entanto, se passar a causar prejuízos, é necessário estar atento para considerar e tratar o problema específico, evitando que se desenvolva posteriormente um transtorno (Gouveia, 2000).

Segundo Wittchen (2001), a ansiedade social tem maior prevalência de surgimento na fase da adolescência, sendo no início ou ao longo dessa fase da vida, entre 10 e 16 anos, mais evidentemente a partir de 15 anos, ou seja, a fase da adolescência apresenta uma maior esquivia e medo. O transtorno pode surgir também na infância, porém o medo e a esquivia são menores comparando com adolescentes, isso porque na juventude se tem uma maior compreensão do que os outros pensam, podendo ser algo negativo, além de que se tem maiores interações sociais e maiores chances de participar de situações que envolva outras pessoas.

De acordo com Moraes, Crippa e Loureiro (2008), a Ansiedade Social pode influenciar em vários fatores no cotidiano, acarretando má qualidade de vida. A evasão escolar é um desses exemplos, já que se evita ao máximo o contato social, esse contato é bem comum no ambiente educacional, o que se estende ao ambiente profissional que o sujeito for inserido futuramente, além disso interfere também nos relacionamentos ao longo da vida, muitas das vezes optando-se pela solidão. Pode atrapalhar também momentos de lazer, onde normalmente fica-se exposto em locais públicos, podendo causar algum constrangimento.

Compreende-se a importância da socialização na vida do ser humano, e quando se tem essa fobia social, causa sofrimento visivelmente notado em contextos que deveriam ser algo normal e fazer parte da rotina (Gouveia, 2000).

3.2 Atividade Física na saúde dos adolescentes

“Saúde é diversos aspectos da maneira que o ser humano se comporta trazendo para si bem-estar físico, social e mental, não sendo apenas a ausência de enfermidades” (Guedes;

Guedes, 1995, p.18-35). Essa perspectiva é relevante na adolescência, uma fase de grandes transformações, onde a saúde mental e social é crucial para o desenvolvimento. A promoção de um estilo de vida saudável, incluindo atividade física, alimentação adequada e interações sociais positivas, é fundamental para alcançar esse bem-estar integral.

Pontua Caspersen, Powell e Christenson (1985), que a atividade física é qualquer movimento do corpo exercido pelos músculos que consome energia, sem se preocupar com a quantidade de energia gasta. Com isso, independente da intensidade ou duração, o fato de estar se movimentando já traz seus benefícios. Além disso, a atividade física é uma das formas mais eficazes e duradouras que se tem para promover saúde, pois existem várias opções de prática, se enquadrando na realidade de cada um, levando em consideração fatores culturais, socioeconômicos, étnico e de idade. Não necessariamente sendo algo complexo ou intenso, movimentos simples ao brincar, dançar ou realizar tarefas domésticas, já é uma forma de se manter ativo.

A atividade física na adolescência visa garantir o desenvolvimento e crescimento saudável e evitar o surgimento de doenças futuras, além dos benefícios individuais, também auxilia na melhora das relações sociais. De acordo com Baptista e colaboradores (2011), a atividade física beneficia não apenas o indivíduo sozinho, mas também sua relação com os demais membros da sociedade. Com isso, compreende-se que a atividade física proporciona grande impacto na vida dos jovens em diversos aspectos.

Dentre os benefícios da atividade física citados por Allsen, Harrison e Vance (2001), têm: Aumento da resistência aeróbia no desempenho de tarefas específicas; Melhora da capacidade funcional do sistema circulatório e respiratório; Melhora da força e flexibilidade dos músculos e articulações; Reduz os riscos de lesões na região lombar; Desenvolve a força do sistema esquelético; Controla o peso e reduz a gordura corporal; Exerce ação positiva sobre os órgãos internos; Retarda o processo fisiológico de envelhecimento; Desenvolve as capacidades físicas; Diminui o gasto energético e, conseqüentemente, a fadiga para tarefas específicas; Alivia o estresse e a tensão; Estimula a atividade mental e; Reduz o risco de doenças crônicas não transmissíveis.

Como visto, são inúmeros os benefícios da atividade física, tanto físico como mental, porém ainda existe um impasse para a prática na fase da adolescência: a tecnologia. Nahas (2003) diz que a tecnologia e informática tem um papel muito importante na sociedade, todavia também é responsável pela inatividade física nos dias hoje. O ser humano tem usado cada vez menos das funcionalidades do seu corpo, fator esse decisivo no surgimento de enfermidades

futuras. Diante disso é necessário que haja mudanças para que se atinja qualidade de vida, como exemplo a prática de atividade física.

Iniciar a prática de atividade física enquanto jovem, auxilia para que a sociedade tenha adultos ativos e saudáveis. Contribuindo para formar uma geração de adultos que valorizam a atividade física e adotem um estilo de vida saudável.

A prática regular de atividade física, ou seja, o exercício físico na adolescência pode influenciar positivamente os níveis de colesterol na idade adulta. A literatura pontua que indivíduos que se exercitam regularmente durante a adolescência tendem a ter níveis mais saudáveis de colesterol quando adultos, pois o exercício ajuda a aumentar os níveis do ‘bom’ colesterol (HDL) e a reduzir os níveis do ‘mau’ colesterol (LDL), contribuindo assim para a saúde cardiovascular a longo prazo[...]. Adolescentes que se exercitam regularmente têm maior probabilidade de manter hábitos saudáveis ao longo da vida, incluindo alimentação equilibrada e sono adequado. Conseqüentemente, a participação em atividades físicas durante a adolescência pode promover habilidades sociais, autoconfiança e senso de pertencimento, fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida na idade adulta (Soares, 2024).

Como visto acima, a atividade física influencia diretamente no desenvolvimento do adolescente como futuro cidadão, beneficiando não apenas si mesmo como também sua relação com a sociedade em que está inserido. Além disso, promove habilidades sociais, fundamental para o senso de pertencimento e construção de relações saudáveis, enfatizando a necessidade de integrar a Educação Física nas rotinas escolares como um componente vital para o desenvolvimento integral dos jovens.

3.2.1 Atividade Física e Saúde Mental

Com o ritmo acelerado da sociedade atual, muitas vezes é negligenciado a exaustão mental e emocional, levando ao desenvolvimento de transtornos mentais. Reconhecer a importância da saúde mental e praticar o autocuidado são essenciais para manter o equilíbrio. Com isso, é importante entender o que é a saúde mental e quais os seus sinais para que sejam praticados meios preventivos e evitar que chegue a um nível mais grave.

A Organização Mundial de Saúde definiu a saúde mental, mesmo que difícil defini-la como algo que abrange “o bem-estar subjetivo, a autoeficácia percebida, a autonomia, a competência, a dependência intergeracional e a autorrealização do potencial intelectual e emocional da pessoa” (OMS, 2002, p.32). É sobre sentir-se bem, ter confiança nas próprias habilidades e buscar realizar nosso potencial, tanto intelectual quanto emocional. Essa definição

mostra que a saúde mental é uma parte fundamental da vida e do bem-estar geral, onde precisa ser cuidada como os demais aspectos da vida humana.

Na adolescência, há alterações bruscas de comportamento, dificultando o controle de impulsos, problemas emocionais e de julgamento (Gogtay *et al.*, 2004), fazendo com que os adolescentes inicialmente tenham limitações ao lidar com tantas emoções novas. Segundo Barsa: "a adolescência é expressão de um período de desequilíbrio e, geralmente, de conflitos de toda espécie, sobretudo afetivo-emocionais" (Barsa, 1993, p. 89). O desenvolvimento afetivo-emocional causa nos adolescentes dúvidas dos seus sentimentos sobre si mesmo e sobre os outros. Reconhecem-se que essas transformações para alcançar a fase adulta, são expressas nas mudanças biopsicossociais. E dessas alterações pode sobrevir preocupações excessivas, trazendo consigo possíveis surgimento de doenças mentais, principalmente nessa fase de tantas mudanças em várias áreas da vida.

Segundo dados da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), o suicídio é a terceira maior causa de morte de adolescentes entre 15 e 19 anos, perdendo apenas para homicídio e fatalidades no trânsito (OPAS, 2018). Devido a esses dados e inúmeros outros que existem atualmente, a atividade física junto com a saúde mental tem sido cada vez mais pauta de interesse das pessoas e, conseqüentemente, pesquisas estão sendo feitas para entender mais sobre o assunto. À medida que vai ampliando as pesquisas sobre transtornos mentais, torna-se uma preocupação no mundo todo, como algo a ser tratado como saúde pública. Diante disso, percebe-se a necessidade de buscar métodos para diminuição dessas estatísticas, já que doenças mentais nesse estágio da vida se encontram cada vez mais comum.

A atividade física e a saúde mental têm uma relação positiva, sendo ela uma aliada na melhora de questões psicológicas, podendo ser utilizada tanto na prevenção quanto no tratamento de doenças mentais. Realizaram um estudo em alguns países da Ásia e foi indicado que a realização de exercícios físicos de maneira elevada, por pelo menos 60 minutos/dia durante uma semana, está intimamente associada a uma diminuição da probabilidade de que adolescentes desenvolvam ansiedade, ou seja, este achado é significativo, pois sugere que a prática regular de atividades físicas não apenas contribui para a saúde física, mas também desempenha um papel preventivo em relação à saúde mental (Biddle; Asare, 2018).

Em um período da vida em que os adolescentes estão sujeitos a diversas pressões sociais, acadêmicas e emocionais, o exercício pode atuar como uma válvula de escape e uma estratégia de fuga. Desta forma, a atividade física surge como uma alternativa eficaz e acessível para a promoção da saúde mental, especialmente durante o período escolar, uma fase crucial de desenvolvimento para os adolescentes. Outro ponto importante é que a atividade física é uma

alternativa acessível, que pode ser adaptada às necessidades e limitações dos adolescentes. Ela não exige grandes recursos financeiros, e pode ser inovadora de diversas formas no cotidiano escolar, como através de aulas de Educação Física, esportes extracurriculares, ou até mesmo caminhadas (Nahas, 2003).

3.3 Educação Física Escolar: importância e benefícios

"A Educação Física não se limita ao desenvolvimento físico; ela é um espaço para a formação de valores, habilidades sociais e competências emocionais" (Kunz, 2006, p. 45). Diante dessa afirmação de Kunz, entende-se que a Educação Física desempenha um papel fundamental no desenvolvimento integral dos alunos, não sendo apenas a prática de exercícios físicos, também auxilia o desenvolvimento cognitivo, emocional e social dos jovens. Esses fatores já são bastante mencionados, mas além deles existe também outra questão que é benéfica nas aulas de Educação Física e pouco mencionada que é a formação da criança como um futuro cidadão.

Segundo Vygotsky (1984) é preciso preparar os alunos para a vida fora da escola, o regido por regras, normas, compromisso, seriedade e a capacidade de trabalhar tanto individualmente quanto em grupo. Com a participação nas aulas de Educação Física tudo isso é ensinado de maneira lúdica, com jogos e brincadeiras, aprendem sem perceber que estão aprendendo (Kishimoto, 1994). Essas aulas proporcionam um ambiente onde os estudantes podem experimentar, errar e aprender em um espaço seguro. O aprendizado se torna significativo quando os alunos vivenciam situações reais de cooperação, competição e resolução de conflitos.

Outro aspecto muito importante que a Educação Física beneficia na vida dos alunos, é a socialização, podendo contribuir tanto nas aulas práticas quanto na teoria, focando na formação dos estudantes, não apenas como futuros jogadores profissionais, ou esportistas renomados, mas como cidadãos educados, críticos, com participação ativa e positiva na sociedade (Cardoso, 1991). Através das atividades coletivas, os alunos aprendem a conviver, colaborar e respeitar as diferenças, o que contribui para sua formação como cidadãos ativos e conscientes. Desse modo, ao promover a inclusão e o desenvolvimento social, a Educação Física escolar fortalece a comunidade e prepara os alunos para interagir de maneira saudável.

Silva (2002) afirma que os principais objetivos da Educação Física, além de buscar aprimoramento nas capacidades físicas básicas, como resistência, força, velocidade, agilidade, cooperação e equilíbrio, também visam incentivar os alunos a adotar atitudes de cordialidade e

cooperação em diversas situações. Isso promove o desenvolvimento pessoal e uma maior satisfação tanto em relação a si mesmo, quanto na relação com as demais pessoas. Ao mencionar atitudes como cordialidade e ajuda mútua, o autor aponta que a Educação Física também tem um papel fundamental na construção de valores sociais importantes, como o respeito, a empatia e a cooperação. Através de atividades físicas e esportivas, os alunos aprendem a interagir com os colegas de forma colaborativa, a trabalhar em equipe e a apoiar uns aos outros. Desenvolvendo um senso de comunidade e solidariedade, percebe-se que há uma construção na formação de um bom cidadão nas aulas de Educação Física.

Sendo mencionados acima a questão física e a formação de um bom cidadão, há também a melhora de fatores psicológicos. Cossenza e Carvalho (1997), indicam que a prática de atividade física pode ser uma excelente alternativa para aliviar o estresse, as emoções e as frustrações acumuladas em decorrência da pressão e da demanda da vida cotidiana.

Ainda, é importante destacar que, quando bem desenvolvida, a Educação Física oferece benefícios tão significativos quanto às outras disciplinas. Ao mencionar "bem trabalhado", refere-se à necessidade de superar o modelo tradicional do professor que apenas roda a bola, adotando uma abordagem que promova a construção de saberes e o esclarecimento de dúvidas. (Borsari, 1980).

A Educação Física abrange diversas situações e áreas da vida, sendo fundamental que ela seja valorizada e renovada de forma eficaz nas escolas, não apenas como uma disciplina acessória, mas como um componente essencial da formação de cidadãos. Todavia, a atividade física se revela um recurso na busca por um equilíbrio saudável em um mundo repleto de desafios e critérios. Ao integrar a prática regular de exercícios à rotina dos alunos, não se está apenas promovendo a saúde física, mas também contribuindo para o desenvolvimento emocional e social, capacitando-os a lidar melhor com as adversidades da vida moderna.

4 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão narrativa, “uma forma não sistematizada de revisar a literatura. É importante para buscar atualizações a respeito de um determinado assunto, dando ao revisor suporte teórico em curto período. Também pode ser útil na descrição do estado da arte de um assunto específico, sob o ponto de vista teórico ou contextual” (Casarin *et al.*, 2020, p. 3).

Para tanto, este estudo abordou a temática: Educação Física Escolar e Transtorno de Ansiedade Social em Adolescentes, por meio da análise e discussão de aspectos essenciais para a compreensão desse tema, incluindo: Ansiedade Social: definição e sintomas - Caracterização do transtorno, seus impactos na vida dos adolescentes e os desafios enfrentados no contexto escolar; Atividade Física e saúde dos adolescentes - Benefícios da prática regular de exercícios para o desenvolvimento físico e psicológico dos jovens; Atividade Física e saúde mental - Relação entre a prática esportiva e a redução dos sintomas de ansiedade e outros transtornos psicológicos; Educação Física Escolar: importância e benefícios - O papel da disciplina na promoção do bem-estar, da interação social e da qualidade de vida dos estudantes.

Os artigos científicos que fundamentaram esta revisão narrativa foram selecionados por meio de buscas realizadas nas seguintes bases de dados: SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed/MEDLINE, BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), SCOPUS, Google Acadêmico e Revistas Brasileiras de acesso aberto em Educação e Saúde. Para nortear as buscas e garantir a relevância dos estudos encontrados, foram utilizados como descritores: adolescentes, ansiedade social, transtorno de ansiedade social, atividade física, educação física escolar, saúde mental e qualidade de vida. A seleção considerou artigos publicados no período de 1985 a 2024. A partir dessas buscas, foram organizadas quatro tabelas temáticas contendo os principais estudos identificados, com base em seus objetivos, metodologias e resultados. Ao explorar essas temáticas, o estudo busca ampliar a compreensão sobre a relação entre a Educação Física e os transtornos de ansiedade social. Dessa forma, pretende fornecer subsídios para o aprimoramento de abordagens educacionais e estratégias pedagógicas que otimizem os benefícios dessas atividades para a saúde mental dos adolescentes.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 Ansiedade Social: definição e sintomas

A ansiedade social é um medo intenso e persistente de interações sociais, especialmente quando a pessoa sente que pode ser observada, julgada ou avaliada pelos outros. Não se trata apenas de timidez ou nervosismo ocasional, mas de um sofrimento real que afeta o comportamento e a qualidade de vida. A pessoa se sente travada, com medo de falar, de agir ou de cometer erros, como se todos estivessem atentos aos seus movimentos. Isso gera sintomas físicos como suor excessivo, coração acelerado, tremores, sensação de calor, nó no estômago e até falta de ar. Situações comuns, como responder uma pergunta em sala de aula, conversar com desconhecidos ou apenas estar em ambientes com muitas pessoas, tornam-se extremamente desconfortáveis (Frizon *et al.*, 2023; Barbosa, 2015).

Jesus, Silva e Pucci (2023) destaca que o medo se concentra na avaliação negativa do outro, sendo mais prevalente na adolescência por conta das mudanças psíquicas e sociais da fase. Essa perspectiva é reforçada por Barbosa (2015), que destaca que é na adolescência que os sintomas aparecem com maior intensidade, interferindo diretamente na adaptação escolar e social dos jovens. Ambos os autores apontam que essa fase da vida é crítica para a manifestação do TAS, que vai ao encontro com os achados de Frizon *et al.* (2023), onde acrescentam que a origem do transtorno envolve uma interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais, com destaque para experiências prévias de rejeição ou humilhação.

O contexto escolar pode ter resultados ambivalentes: podendo intensificar os sintomas ou servir de suporte para a melhora deles. Rey, Pacini e Chavira (2006) destacam essa dualidade ao abordarem o papel da escola como possível gatilho, mas também como fator de proteção, dependendo da forma como o problema é tratado. Casos de mal-estar físico diante de situações simples, como responder ao professor ou falar em público, são relatados em diversas pesquisas, como no artigo de Barbosa e Wiezzel (2015), que evidenciou esse sofrimento a partir de relatos de adolescentes. Jesus, Silva e Pucci (2023) vão além ao descrever tais reações como manifestações de “esquemas disfuncionais de autoimagem negativa”, que contribuem para um ciclo de evitação e reforço da ansiedade. Essa percepção é reforçada por Frizon *et al.* (2023), que associam o transtorno à baixa participação dos adolescentes em atividades escolares, incluindo apresentações e trabalhos em grupo, o que, em muitos casos, leva até à evasão escolar. A falta de preparo das instituições escolares para lidar com a ansiedade social entre adolescentes é um aspecto recorrente nos estudos analisados. Jesus,

Silva e Pucci (2023) destacam a eficácia de abordagens terapêuticas, especialmente da terapia cognitivo-comportamental, que se mostra promissora por trabalhar pensamentos distorcidos e incentivar a exposição gradual às situações que provocam medo.

As limitações desses estudos se encontram na falta de dados empíricos, já que a maioria dos artigos é de revisão teórica ou integrativa, sem aplicação prática, além de falta de diversidade geográfica e cultural, o que compromete a generalização dos resultados. Com isso, futuras pesquisas podem contribuir significativamente ao ampliar o número de estudos empíricos, utilizando instrumentos como questionários, entrevistas e observações em diferentes contextos escolares. Também é importante considerar fatores contemporâneos, como a influência das tecnologias e das redes sociais, além de incluir amostras mais diversas em termos de região, gênero, orientação, contexto socioeconômico e cultural, de forma a aumentar a validade externa dos resultados.

Tabela 1 – Principais estudos sobre Ansiedade Social: definição e sintomas

<i>Título</i>	<i>Autor e ano</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Participantes</i>	<i>Metodologia</i>	<i>Resultados</i>
<i>Transtorno de Ansiedade Social: Compreendendo os impactos e estratégias de tratamento.</i>	Frizon, et al., 2023.	Revisar literatura sobre causas, sintomas e tratamentos do TAS.	Não especificado.	Revisão de literatura em bases como BVS, PubMed, SciELO.	TAS é caracterizado por medo intenso de situações sociais, levando à evitação e impacto negativo na vida pessoal e profissional.
<i>Transtorno de Ansiedade Social na Adolescência pela Perspectiva da Teoria Cognitivo-Comportamental</i>	Jesus, Silva e Pucci, 2023.	Apresentar técnicas da TCC no tratamento do TAS em adolescentes.	Adolescentes entre 13 e 18 anos.	Revisão integrativa de ensaios clínicos randomizados.	Técnicas da TCC adaptadas para adolescentes promovem redução significativa dos sintomas do TAS.
<i>Fobia social em uma amostra de adolescentes</i>	Rey, Pacini e Chavira, 2006.	Verificar a prevalência da fobia social por meio do Inventário de Fobia Social (SPIN) e o impacto na escolaridade (repetência) em uma amostra de estudantes adolescentes da cidade de São Paulo.	Crianças e adolescentes de 10 a 17 anos.	O estudo foi realizado em uma escola particular, localizada no bairro da Água Rasa na zona leste da cidade de São Paulo, SP, com aproximadamente 800 alunos. A escola atende estudantes oriundos de famílias de classe socioeconômica	Aproximadamente todos os adolescentes com sintomas compatíveis com o diagnóstico de fobia social repetiram pelo menos uma vez de ano na escola (88,9%).

<i>Timidez na educação infantil: contribuição e intervenção por meio lúdico.</i>	Barbosa e Wiezzel, 2015.	Investigar e possibilitar à criança tímida expor e elaborar suas emoções, de forma a beneficiá-la em suas relações sociais na escola.	Uma criança de uma escola de educação infantil de Presidente Prudente-SP.	média. Foram entrevistados 116 adolescentes, sendo 49 (42,2%) do sexo masculino e 67 (57,8%) do sexo feminino. Os participantes eram estudantes de 5a a 8a séries da referida escola. Por meio de observação em sala de aula, em que se priorizou as interações da criança.	Alguns problemas na relação com seus pais, a superproteção da mãe e alguns problemas emocionais são alguns dos fatores que podem ter desencadeado processos que levaram a criança à timidez excessiva.
--	--------------------------	---	---	--	--

Legenda: **TAS** = *Transtorno de Ansiedade Social: medo intenso de interações sociais, julgamento ou humilhação*; **TCC** = *Terapia Cognitivo-Comportamental*: abordagem terapêutica baseada na modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais; **SPIN** = *Social Phobia Inventory*: Inventário de Fobia Social, usado para diagnosticar e medir a intensidade do transtorno; **Google Acadêmico** (Google Scholar) = Ferramenta de busca especializada em literatura científica; **SciELO** (Scientific Electronic Library Online) = Biblioteca eletrônica de publicações científicas; **Fobia social**: transtorno caracterizado por medo excessivo de ser avaliado negativamente em situações sociais; **Intervenção lúdica**: estratégia pedagógica ou terapêutica baseada em brincadeiras para facilitar o desenvolvimento ou aprendizagem.

5.2 Atividade Física na saúde dos adolescentes

A Atividade Física não é só uma questão de ficar em forma ou ter um corpo bonito, vai muito além disso, é uma ferramenta que ajuda tanto o corpo quanto a mente. Nessa fase da adolescência, onde tudo muda muito rápido – o corpo, os sentimentos, a cabeça cheia de dúvidas – fazer exercício pode ser um escape, uma forma de liberar o estresse, a ansiedade e até a raiva. Quando o adolescente se movimenta, seja jogando bola, dançando, andando de bicicleta ou fazendo qualquer outro exercício a seu gosto, afinal o movimentar-se é muito amplo, ele se sente mais vivo, mais disposto. Ajuda a dormir melhor, melhora o humor, dá mais ânimo para estudar e até ajuda a se relacionar melhor com os outros, sendo benéfico também ao adolescente a ter mais confiança, porque com o tempo ele vai percebendo do que é capaz, vai se superando, vai se sentindo mais seguro. Isso é muito importante numa fase em que a autoestima pode estar abalada (Caspersen, Powell e Christenson, 1985; Vancea *et al.*, 2011).

Vancea *et al.* (2011), por meio de uma revisão sistemática, identificaram que em 14 dos 16 estudos analisados houve uma associação direta entre prática de atividade física e uma percepção de saúde mais positiva entre adolescentes. Nesse mesmo sentido, Caspersen, Powell e Christenson (1985) reforçam que a atividade física influencia diretamente a saúde física e mental, destacando que os efeitos fisiológicos — como a liberação de endorfinas — contribuem para a melhora do humor, redução de sintomas de ansiedade e fortalecimento da autoestima. Essa relação sugere que o exercício físico, além de seus benefícios corporais, exerce um papel importante na saúde emocional do jovem. Campos *et al.* (2021) e Guedes e Guedes (2015) discutem a influência de fatores sociais, comportamentais e maturacionais nos níveis de atividade física, Campos *et al.* (2021) avança ao analisar especificamente a adolescência, ressaltando que a prática de atividade física está associada ao desenvolvimento saudável, à prevenção de doenças crônicas e à promoção de bons hábitos que podem se estender até a fase adulta. Entretanto, o estudo também observa que os níveis de atividade física tendem a diminuir à medida que os adolescentes avançam nos estágios de maturação sexual, com fatores como o aumento de responsabilidades escolares, mudanças hormonais e comportamentais influenciando esse declínio.

Apesar dos resultados apontarem benefícios da atividade física para a saúde dos adolescentes, existem algumas limitações importantes nos estudos analisados, como a escassez de estudos nacionais com foco específico em adolescentes, o que torna difícil compreender as particularidades dessa população no contexto brasileiro. Também se observa que, muitas vezes, fatores como o sexo, a idade biológica e o ambiente social não são devidamente considerados nas análises, o que poderia enriquecer os resultados. Além disso, há muita diversidade nos métodos utilizados para medir tanto a prática de atividade física quanto a percepção de saúde, o que prejudica a comparação entre os estudos e a consistência dos dados encontrados.

Com isso, futuras pesquisas devem buscar metodologias que acompanhem os adolescentes ao longo do tempo, permitindo uma visão mais clara sobre os efeitos da atividade física em sua saúde física e mental. É importante também utilizar instrumentos mais padronizados e validados, que possam ser aplicados em diferentes contextos e ampliar os estudos científicos nacionais sobre o tema, levando em conta as realidades regionais e culturais dos adolescentes brasileiros, podendo contribuir significativamente para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes de promoção da saúde nessa fase da vida.

Tabela 2 – Principais estudos sobre Atividade Física na saúde dos adolescentes

<i>Título</i>	<i>Autor e ano</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Participantes</i>	<i>Metodologia</i>	<i>Resultados</i>
---------------	--------------------	-----------------	----------------------	--------------------	-------------------

<i>Atividade Física, Aptidão Física e Saúde.</i>	Guedes e Guedes, 1995.	discutir as inter-relações entre a atividade física, a aptidão física e a saúde, destacando a importância da prática regular de exercícios físicos como um componente essencial para a promoção da saúde e prevenção de doenças.	Não especificado.	É um artigo de revisão baseada na análise e discussão de estudos científicos previamente publicados.	A atividade física regular melhora a aptidão física e contribui significativamente para a saúde geral. A aptidão física relacionada à saúde é mais relevante do que a relacionada ao desempenho esportivo. A inatividade física é um importante fator de risco para doenças crônicas. A prática de exercícios deve ser estimulada desde a infância. Políticas públicas são essenciais para promover a atividade física na população.
<i>Physical activity, exercise and physical fitness.</i>	Caspersen, Powell e Christenson, 1985.	Definir e diferenciar os conceitos de atividade física, exercício físico e aptidão física, além de discutir suas inter-relações com a saúde pública.	Não especificado.	Revisão teórica conceitual, baseada em literatura científica e definições utilizadas em saúde pública e ciências do exercício.	O artigo estabelece definições claras da atividade física, exercício físico e da aptidão física. Destaca a importância do exercício na prevenção de doenças e na promoção da saúde populacional
<i>Atividade física na adolescência e maturidade sexual: uma revisão sistemática.</i>	Campos, et al., 2021.	Investigar a associação entre maturação sexual e nível de atividade física em adolescentes.	Não especificado.	Revisão sistemática de 12 estudos publicados entre 2008 e 2018, utilizando bases como PubMed, SciELO e Scopus.	Os resultados indicam que adolescentes em estágios iniciais de maturação sexual tendem a ser mais ativos fisicamente. No entanto, não há consenso claro sobre a associação entre maturação sexual e nível de atividade física, sugerindo a necessidade de mais pesquisas para compreender essa relação.
<i>Associação entre atividade física e percepção de saúde em adolescentes: revisão sistemática</i>	Vancea, et al., 2011.	Sintetizar evidências sobre a associação entre prática de atividades físicas e percepção de saúde em adolescentes.	Não especificado.	Revisão sistemática de 16 estudos publicados até 2009, com buscas em bases como SCOPUS, PUBMED/MEDLINE, LILACS e SCIELO.	A maioria dos estudos analisados mostrou uma associação direta entre a prática de atividade física e uma percepção de saúde mais positiva entre adolescentes.

Legenda: **SCOPUS** = *Scientific Citation Index Database*: base de dados multidisciplinar que indexa literatura científica; **PubMed** = *Public/Publisher MEDLINE*: base de dados de literatura biomédica; **SciELO** = *Scientific Electronic Library Online*: biblioteca eletrônica de periódicos científicos; **LILACS** = *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde*: base de dados da produção científica da América Latina e Caribe. **Aptidão física** = capacidade de realizar atividades físicas com eficiência, envolvendo resistência, força, agilidade etc; **Revisão sistemática** = método de pesquisa que reúne evidências de múltiplos estudos sobre um tema com critérios específicos; **Saúde pública** =: área da saúde que atua na

promoção, prevenção e controle de doenças na população; **Maturidade sexual** = fase do desenvolvimento biológico em que se adquire capacidade reprodutiva; **Physical activity, exercise and physical fitness** = Atividade física, exercício e aptidão física.

5.3 Atividade Física e Saúde Mental

As áreas do cérebro ligadas aos sentidos e movimentos se desenvolvem antes das responsáveis por emoções e pensamentos complexos, o que explica por que adolescentes ainda estão em formação emocional. A atividade física surge como uma aliada importante nesse processo, beneficiando a saúde mental desde a infância. Movimentar-se vai além de brincar — é uma forma de prevenir problemas emocionais. Crianças ativas tendem a apresentar menos sofrimento psicológico, e atividades lúdicas ajudam a melhorar o humor, a autoestima e as relações sociais. Por isso, incentivar o gosto pelo movimento desde cedo é essencial para formar adultos mais saudáveis física e mentalmente (Gogtay *et al.*, 2004; Silva *et al.*, 2017).

O desenvolvimento neurológico estudado por Gogtay *et al.* (2004) mostra que o cérebro humano amadurece de forma progressiva e regionalizada, começando pelas áreas motoras e sensoriais e avançando para as regiões associadas a funções cognitivas superiores. Esse processo de amadurecimento cerebral reforça a importância da atividade física não apenas como um estímulo motor, mas como um potencializador da saúde mental e emocional em fases críticas do desenvolvimento, como a infância e adolescência. De acordo com Silva *et al.* (2017), crianças fisicamente ativas apresentam melhores indicadores de saúde mental em comparação àquelas sedentárias, demonstrando que o movimento, além de estimular o corpo, também contribui para o bem-estar emocional. Esta relação é corroborada por Biddle e Asare (2011), que destacam os efeitos positivos da atividade física sobre a autoestima, depressão, ansiedade e desempenho cognitivo. No âmbito adulto, Loch *et al.* (2024) apontam que a prática de atividades físicas no tempo livre está consistentemente associada à menor prevalência de sintomas depressivos, enquanto atividades físicas realizadas no contexto laboral ou doméstico nem sempre apresentam os mesmos benefícios, podendo, em certos casos, associar-se a maiores índices de sintomas depressivos.

Grande parte dos estudos ainda apresenta limitações metodológicas, como uso de desenhos transversais, amostras pequenas e falta de acompanhamento a longo prazo, o que dificulta a confirmação da relação entre atividade física e saúde mental. Ademais, práticas de lazer parecem ter efeitos mais positivos do que atividades físicas realizadas por obrigação.

Futuras pesquisas devem priorizar estudos longitudinais, métodos padronizados e investigar melhor o impacto do contexto e dos mecanismos envolvidos nessa relação.

Tabela 3 – Principais estudos sobre Atividade Física e Saúde Mental

<i>Título</i>	<i>Autor e ano</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Participantes</i>	<i>Metodologia</i>	<i>Resultados</i>
<i>Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood.</i>	Gogtay, <i>et al.</i> , 2004.	Mapear dinamicamente o desenvolvimento do córtex cerebral humano entre 4 e 21 anos, utilizando sequências temporais de imagens de ressonância magnética para entender a maturação cortical e suas implicações em distúrbios neurodesenvolvimentais.	13 crianças e adolescentes saudáveis (6 meninos e 7 meninas), com idades entre 4 e 21 anos, acompanhados longitudinalmente por 8 a 10 anos com exames de ressonância magnética a cada 2 anos.	Estudo longitudinal com aquisição de 52 exames de ressonância magnética. Utilizou-se modelagem da superfície cortical, alinhamento de marcos sulcais e análise estatística da densidade de substância cinzenta para criar mapas 4D e sequências temporais que ilustram a maturação cortical.	A maturação cortical ocorre em uma sequência específica: inicia-se nas áreas sensoriais e motoras primárias e progride para regiões associativas de ordem superior. Áreas filogeneticamente mais antigas amadurecem antes das mais recentes. Essa sequência pode ajudar a compreender distúrbios como esquizofrenia de início na infância e autismo.
<i>Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews.</i>	Biddle e Asare, 2011.	Sintetizar evidências de revisões sistemáticas sobre a relação entre atividade física e saúde mental (depressão, ansiedade, autoestima e funcionamento cognitivo) em crianças e adolescentes, além de avaliar a associação entre comportamento sedentário e saúde mental.	Não especificado.	Revisão de revisões sistemáticas publicadas até 2010, focando em estudos que investigaram a relação entre atividade física e pelo menos um desfecho de saúde mental (depressão, ansiedade/estresse, autoestima e funcionamento cognitivo) em crianças ou adolescentes.	A atividade física mostrou efeitos potencialmente benéficos na redução da depressão, embora a base de evidências seja limitada. A atividade física pode levar a melhorias na autoestima, pelo menos a curto prazo. No entanto, há escassez de pesquisas de boa qualidade. Revisões sobre atividade física e funcionamento cognitivo forneceram evidências de que a atividade física rotineira pode estar associada a um melhor desempenho cognitivo e rendimento acadêmico, embora

<p><i>Saúde mental e níveis de atividade física em crianças: uma revisão sistemática.</i></p>	<p>Silva, Silva e Cavalcante Neto, 2017.</p>	<p>Analisar a associação entre saúde mental e níveis de atividade física em crianças.</p>	<p>Estudos revisados com crianças de diferentes faixas etárias (em geral, entre 6 e 12 anos).</p>	<p>Revisão sistemática de artigos utilizando critérios PRISMA. Os estudos foram buscados em bases como PubMed, Scopus e SciELO.</p>	<p>essas associações geralmente sejam pequenas e inconsistentes. Estudos primários mostraram associações negativas consistentes entre comportamento sedentário e saúde mental.</p> <p>Os estudos incluídos sugerem que crianças fisicamente ativas apresentam menores índices de sintomas depressivos e ansiosos. A atividade física também esteve relacionada à melhora na autoestima e no comportamento social.</p>
<p><i>Associação entre domínios da atividade física e sintomas depressivos em adultos brasileiros: todo movimento conta?</i></p>	<p>Loch, <i>et al.</i>, 2024.</p>	<p>Investigar a associação entre diferentes domínios da atividade física (tempo livre, trabalho, deslocamento, doméstico) e a prevalência de sintomas depressivos.</p>	<p>Adultos brasileiros (dados extraídos de inquéritos populacionais, como a PNS ou VIGITEL).</p>	<p>Estudo transversal com base em grandes bancos de dados nacionais. Foram feitas análises estatísticas multivariadas para identificar associações entre níveis de atividade física e sintomas depressivos.</p>	<p>A prática de atividade física no tempo livre foi consistentemente associada a menor prevalência de sintomas depressivos. Atividades físicas em outros domínios não mostraram associação tão significativa.</p>

Legenda: **PRISMA** – *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*: diretrizes para condução e relato de revisões sistemáticas; **Saúde mental** (*Mental health*): estado de bem-estar emocional e psicológico; **Comportamento sedentário** (*Sedentary behavior*): comportamento de baixo gasto energético (ficar sentado, deitado etc.); **Função executiva** = habilidades cognitivas como memória, atenção, planejamento e controle inibitório; **Domínios da atividade física** = categorias como lazer, trabalho, deslocamento e atividades domésticas; **Autopercepção** = como o indivíduo se percebe, influenciando autoestima e comportamento. **Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood** = Mapeamento dinâmico do desenvolvimento do córtex humano da infância ao início da vida adulta; **Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews** = Atividade física e saúde mental em crianças e adolescentes: uma revisão de revisões.

5.4 Educação Física Escolar: importância e benefícios

A Educação Física vai muito além das práticas corporais. Em um ambiente dinâmico e social, ela contribui para que os estudantes se conheçam melhor, reconheçam suas limitações e

desenvolvam habilidades importantes para a vida em grupo, como respeito, empatia e cooperação. Quando bem trabalhada, essa disciplina deixa de ser apenas uma atividade para "gastar energia" e se transforma em um espaço acolhedor, onde os alunos são ouvidos e encorajados (Farias *et al.*, 2024; Bego & Anjos, 2020).

Oliveira e Gonzaga (2024), apontam que a Educação Física contribui de maneira significativa não apenas para a saúde física, mas também para o equilíbrio mental, a criatividade e o desenvolvimento das relações interpessoais. Ao considerar o aluno como um ser integral, esses autores ressaltam que a prática corporal pode se transformar em um poderoso instrumento de expressão e pertencimento. Essa percepção é compartilhada também por Farias *et al.* (2024), que compreendem a Educação Física como uma prática educativa que deve promover mais do que movimento: deve incentivar a participação ativa, o envolvimento com a coletividade e a formação de valores como o respeito, a empatia e a cooperação. Nessa mesma direção, Bego e Anjos (2020) argumentam que a Educação Física tem papel fundamental na formação social do indivíduo, pois contribui diretamente para que o aluno desenvolva atitudes críticas, éticas e colaborativas.

Para esses autores, a escola deve ser um espaço de preparação para a vida, e a Educação Física, por meio de sua proposta prática e coletiva, oferece oportunidades únicas para que o estudante aprenda a lidar com frustrações, vitórias e derrotas — aprendizados indispensáveis à convivência em sociedade. Ao colocar esses autores em diálogo, percebe-se que todos convergem para uma ideia central: a Educação Física vai além da dimensão corporal. Ela é, como defende Oliveira e Gonzaga (2024), uma promotora de competências emocionais; como destacam Farias *et al.* (2024), uma prática que demanda participação ativa e consciente; e, segundo Bego e Anjos (2020), um instrumento de inserção social e construção cidadã.

Este trabalho apresentou como limitação principal a ausência de uma abordagem empírica direta com os sujeitos da realidade escolar, como alunos, professores e gestores. Embora a pesquisa tenha sido fundamentada em uma análise bibliográfica ampla e consistente, o estudo carece de dados coletados diretamente do campo, o que restringe a compreensão prática da relação entre a Educação Física Escolar e o desenvolvimento humano sob diferentes contextos socioculturais. Outrossim, o recorte temático priorizou a análise da importância e dos benefícios da Educação Física de forma geral, sem aprofundar-se em variáveis como gênero, idade, nível socioeconômico ou possíveis barreiras de acesso e participação nas aulas, fatores que podem influenciar significativamente a vivência e os impactos dessa disciplina no ambiente escolar.

Diante disso, recomenda-se que futuras pesquisas incluam investigações de campo, com aplicação de questionários, entrevistas e observações sistemáticas em escolas públicas e privadas, a fim de compreender com maior profundidade as percepções dos estudantes sobre a disciplina, os desafios enfrentados pelos professores e o papel da gestão escolar na valorização da Educação Física. Também seria relevante desenvolver estudos que explorem a relação entre a prática da Educação Física e indicadores de saúde mental, desempenho acadêmico e habilidades socioemocionais.

Tabela 4 – Principais estudos sobre Educação Física Escolar: importância e benefícios

<i>Título</i>	<i>Autor e ano</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Participantes</i>	<i>Metodologia</i>	<i>Resultados</i>
<i>A Educação Física Escolar e a sua Importância: Da Escola para a Vida dos Alunos.</i>	Farias, <i>et al.</i> , 2024.	Analisar a importância da Educação Física na vida dos alunos, sua história, base legal e papel na escola.	Não especificado.	Pesquisa quantitativa e bibliográfica com base em autores como Silvia Finck.	A Educação Física é essencial para o desenvolvimento integral do aluno, mas ainda é pouco valorizada. Deve envolver alunos, professores e comunidade.
<i>A Importância da Educação Física Escolar para a Formação do Indivíduo na Sociedade.</i>	Bego e Anjos, 2020.	Analisar como a EFE contribui para a formação social, ética, crítica e ativa do cidadão.	Não especificado.	Revisão de literatura com busca em bases como Scielo, Medline, Google Acadêmico, etc.	A EFE bem planejada forma cidadãos críticos e ativos, promove disciplina, empatia e socialização; crítica ao modelo "rola bola".
<i>Educação Física: Sua Importância no Ensino para Desenvolvimento dos Estudantes.</i>	Oliveira e Gonzaga, 2024.	Discutir como a EFE contribui para o desenvolvimento físico, mental, motor, social e criativo dos alunos.	Não especificado.	Estudo descritivo baseado em revisão de literatura recente e dados da OMS.	EFE melhora saúde física e mental, ensina disciplina, promove expressão corporal e criatividade; deve ser parte essencial do currículo.

Legenda: EFE = Educação Física Escolar; OMS = Organização Mundial da Saúde; "**Rola bola**" = Modelo pedagógico baseado na prática livre e sem planejamento estruturado; **Estudo descritivo** = Tipo de pesquisa que visa descrever características de determinado fenômeno; **Google Acadêmico** (Google Scholar) = Ferramenta de busca especializada em literatura científica; **Scielo** (Scientific Electronic Library Online) = Biblioteca eletrônica de publicações científicas; **Medline** = Base de dados biomédica mantida pela Biblioteca Nacional de Medicina dos EUA.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos analisados evidenciam que a prática regular de atividades físicas, especialmente quando mediada de forma pedagógica no ambiente escolar, pode atuar como um fator protetivo para a saúde mental dos adolescentes. A Educação Física, nesse contexto, revela-se como uma disciplina fundamental não apenas para o desenvolvimento físico, mas também para o fortalecimento de competências socioemocionais. Verificou-se ainda que ambientes escolares que valorizam a Educação Física e a utilizam como instrumento de integração e acolhimento tendem a oferecer melhores condições para a prevenção de transtornos mentais, como a ansiedade social.

A partir da análise de produções científicas, foi possível identificar que a ansiedade social é um dos transtornos mentais mais prevalentes durante a adolescência, impactando negativamente o desempenho escolar, a socialização e a autoestima dos jovens.

É importante reconhecer as limitações do presente estudo, sobretudo pela ausência de uma abordagem empírica com aplicação direta em campo. Por isso, recomenda-se que pesquisas futuras sejam realizadas com a participação de alunos, professores e gestores, de modo a aprofundar o conhecimento sobre as dinâmicas escolares que favorecem (ou dificultam) o desenvolvimento psicológico dos adolescentes por meio da Educação Física. Ainda assim, a revisão de literatura permitiu uma compreensão ampla e atualizada do tema, servindo como base teórica para futuros estudos e intervenções práticas.

REFERÊNCIAS

ALLSEN, P. E.; HARRISON, J. M.; VANCE, B. **Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada**. Barueri: Editora, 2001.

BAILEY, R. Educação física e esporte nas escolas: uma revisão de benefícios e resultados. **Pubmed**, [s. l], p. 397-401, 2006. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16978162/>. Acesso em: 10 set. 2024.

BAPTISTA, F.; SILVA, A. M.; SANTOS, D. A.; MOTA, J.; SANTOS, R.; VALE, S.; FERREIRA, J. P.; RAIMUNDO, A.; MOREINA, H. **Observatório Nacional da Actividade Física e Desporto. Livro Verde da Actividade Física**. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, 2011.

BARBOSA, A.C.V.; WIEZZEL, A. C. S. **Timidez na educação infantil: contribuição e intervenção por meio lúdico**. São Paulo, 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/277901263_TIMIDEZ_NA_EDUCACAO_INFANTIL_CONTRIBUICAO_E_INTERVENCAO_POR_MEIO_LUDICO Acesso em: 10 out. 2024.

BARSA, Enciclopédia. **Encyclopaedia Britannica** v. 2. São Paulo: Encyclopaedia Britannica Consultoria Editorial, 1993.

BEGO, G. A.; ANJOS, J. R. C. A importância da educação física escolar para a formação do indivíduo na sociedade. **Revista Saúde UniToledo**, Araçatuba, v. 4, n. 1, p. 13–26, jul. 2020. Disponível em: <https://wyden.periodicoscientificos.com.br/index.php/saude/article/view/452>. Acesso em: 02 mai. 2025.

BIDDLE, S. J. H.; ASARE, M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. **British Journal Of Sports Medicine**, Loughborough, v. 11, n. 45, p.886-895, ago. 2018.

BORSARI, J. R. **Educação Física da pré-escola à universidade: planejamento, programas e conteúdo**. São Paulo: EPU, 1980. p. 254.

CAMPOS, C. G. *et al.* Atividade física na adolescência e maturidade sexual: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 5, p. 1823-1832, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/xk4PJ9CHWr7zbbMm5QCpsyf/>. Acesso em: 23 abr. 2025.

CARDOSO, C. L. **Visão didática da Educação Física: análises críticas e exemplos práticos de aula** – Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1991.

CASARIN, S. T. *et al.* Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do *Journal of Nursing and Health*. **Journal of Nursing and Health**, Pelotas, v. 10, n. esp., p. 1–5, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/19924/11996>. Acesso em: 2 maio 2025.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise and physical fitness. **Public Health Rep**, [S.I.], v. 100, n. 2, p. 126-131, mar. 1985.

COHEN, L; MANION, L. **Métodos de pesquisa em educação**. 4. ed. Londres: Routledge, 1994.

COSSENZA, C. E.; CARVALHO, N. **Personal training para grupos especiais**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

DELGADO, D. M.; PARANHOS, T. L. **Fatores que levam a não participação das alunas nas aulas de Educação Física escolar no ensino médio**. 2009. 29 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Estácio de Sá, Rio de Janeiro, 2009.

DSM – 5. **MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS**: dsm-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. 917 p. Tradução de: Maria Inês Corrêa Nascimento. Disponível em: <https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>. Acesso em: 08 out. 2024.

ERIKSON, E. H. **Identidade, juventude e crise**. Rio de Janeiro: Zahar, 1972.

FARIAS, S. C. *et al.* A educação física escolar e a sua importância: da escola para a vida dos alunos. **Revista Acadêmica Online**, v. 10, n. 51, p. 1–17, 2024. Disponível em: <https://revistaacademicaonline.com/index.php?journal=revistaacademicaonline&page=article&op=view&path%5B%5D=187>. Acesso em: 02 maio 2025.

FRIZON, G. J. *et al.* Transtorno de ansiedade social: Compreendendo os impactos e estratégias de tratamento. **Journal of Medical and Biosciences Research**, [S. l.], v. 1, n. 3, p. 518–528, 2024. DOI: 10.70164/jmbr.v1i3.117. Disponível em: <https://journalmbr.com.br/index.php/jmbr/article/view/117>. Acesso em: 22 abr. 2025.

GOGTAY, N. *et al.* Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood. **Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America**, v. 101, n. 21, p. 8174–8179, 2004.

GOUVEIA, J. P. **Ansiedade Social: Da Timidez à Fobia Social**. 2 ed. Portugal: Quarteto Editora, 2000.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 18–35, 1995. DOI: 10.12820/rbafs.v.1n1p18-35. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/451>. Acesso em: 23 abr. 2025.

JESUS, D. O. D.; SILVA, P. O.; PUCCI, S. H. M. PERSPECTIVA DA TEORIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE**, São Paulo, v. 10, n. 11, p. 4943-4955, nov./2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psic/a/j634FMtPb5DC7gdzStLzWCh/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 23 abr. 2025.

KISHIMOTO, T. M. **O jogo e a Educação Infantil**. São Paulo: Editora Pioneira, 1994.

KUNZ, M. S. **Educação Física e desenvolvimento integral: a formação do aluno**. 2. ed. São Paulo: Editora Educacional, 2006.

LA GRECA, A. M.; LOPEZ, N. **Social anxiety among adolescents**: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, p. 83-94, 1998.

LOCH, M. R. *et al.* Associação entre domínios da atividade física e sintomas depressivos em adultos brasileiros: todo movimento conta? **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 40, n. 3, e00095723, 2024. Disponível em: https://cadernos.ensp.fiocruz.br/static/arquivo/00095723_4977.pdf. Acesso em: 24 abr. 2025.

MARQUES, P. D. A. **As aulas de educação física: perspectivas de alunos do ensino médio**. 35 f. Monografia (Conclusão do curso de Licenciatura Educação Física) -UNESP, Bauru, 2008.

MIRANDA, M. G. O processo de socialização na escola: a evolução da condição social da criança. In: LANE, S. T. M.; CODO, W. (Orgs.). **Psicologia Social: o homem em movimento**. 13 ed. São Paulo: Editora Brasiliense, p.125-135, 2001.

MORAIS, L. V. de; CRIPPA, J. A. S.; LOUREIRO, S. R. **Os prejuízos funcionais de pessoas com transtorno de ansiedade social: uma revisão**. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, Porto Alegre*, v. 30, n. 1, p. 70-80, 2008.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2003.

OLIVEIRA, R. R. F. de; GONZAGA, D. R. Educação física: sua importância no ensino para desenvolvimento dos estudantes. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 7, n. 3, p. 1–11, maio/jun. 2024. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/187>. Acesso em: 02 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Nações Unidas celebram papel dos jovens no Dia dos Direitos Humanos**. Disponível em:

<https://news.un.org/pt/story/2019/12/1697321>. Acesso em: 11 set. 2024.

Organização Mundial de Saúde (OMS). **Relatório Mundial de Violência e Saúde**. Genebra: OMS, 2002.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). **Saúde do adolescente**.

Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-do-adolescente>. Acesso em: 11 set. 2024.

REY, G. J. F. D.; PACINI, C. A.; CHAVIRA, D. J. F. Fobia social em uma amostra de adolescentes. **SciELO**, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 111-114, mar./2006. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/epsic/a/j634FMtPb5DC7gdzStLzWCh/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 23 abr. 2025.

SILVA, E. N. **Educação Física na Escola**. 2 ed., Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

SILVA, G. C. da; SILVA, R. A. S.; CAVALCANTE NETO, J. L. Saúde mental e níveis de atividade física em crianças: uma revisão sistemática. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 25, n. 3, p. 607–615, 2017. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/02/879512/1556-8182-1-pb.pdf>. Acesso em: 24 abr. 2025.

SOARES, N. M. M. **Atividade física na adolescência gera impactos profundos na saúde adulta**. 2024. Disponível em: <https://portal.unit.br/blog/noticias/atividade-fisica-na-adolescencia-gera-impactos-profundos-na-saude-adulta/>. Acesso em: 24 set. 2024.

VANCEA, L. A. *et al.* Associação entre atividade física e percepção de saúde em adolescentes: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 16, n. 3, p. 246-254, 2011. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/609>. Acesso em: 23 abr. 2025.

VYGOTSKY, L. S. **A Formação Social da Mente**. São Paulo, Martins Fontes, 1984.

WITTCHEN, H. **Transtorno de Ansiedade social**: Validação de instrumentos de avaliação. Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, 2001. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/17/17148/tde-02082010-095542/publico/tese.pdf>. Acesso em: 10 out. 2024.