International Physical And Sport Education Federation
FIEP Bulletin On-line
ISSN-0256-6419 - Impresso
ISSN 2412-2688 - Eletrônico
www.fiepbulletin.net

BODY PRACTICES AND MENTAL HEALTH AT SCHOOL: AN EXPERIENCE REPORT

JOÃO GUILHERME COSTA ALMEIDA
RAYSSA BIANCA DE ABREU CARDOSO
YULA PIRES DA SILVEIRA FONTENELE DE MENESES
State Universities of Piauí, Teresina, Piauí, Brazil. joaoguialmeida019@gmail.com

Abstract

Introduction: Physical practices accompany the human trajectory and, currently, assume an important role in promoting mental health. In high school, a phase marked by academic and social pressures, interventions that aim at emotional well-being become fundamental. **Objective:** To analyze the perceived impact of the application of alternative and systematized physical practices in Physical Education classes, in the control of anxiety among high school students in the school context. **Methods:** This is a qualitative, descriptive and narrative research, carried out by a Physical Education student from the State University of Piauí (UESPI), member of GDEHPES. Thirty students, aged between 15 and 17 years, participated. The activities were inspired by yoga and Pilates, with breathing exercises, stretching and relaxation techniques, applied weekly, followed by conversation circles. The students' reports were recorded descriptively. **Results:** Initially, resistance to participation was observed, with only six students participating. However, as the meetings progressed, the number of participants grew, reaching twenty-one on the last day. Students reported benefits such as reduced anxiety, improved mood and relief from physical tension. **Conclusion:** Physical activities proved to be effective in promoting emotional well-being and coping with school anxiety, highlighting the importance of accessible and welcoming strategies in the school environment.
Keywords: Mental health, anxiety, physical activities, school physical education, adolescent.

PRÁCTICAS CORPORALES Y SALUD MENTAL EN LA ESCUELA: UN INFORME DE EXPERIENCIA

Resumen

Introducción: Las prácticas corporales forman parte de la trayectoria humana y, actualmente, desempeñan un papel relevante en la promoción de la salud mental. En la educación secundaria, una etapa marcada por presiones académicas y sociales, las intervenciones orientadas al bienestar emocional se vuelven esenciales. **Objetivo**: Analizar el impacto percibido de la aplicación de prácticas corporales alternativas y sistematizadas en las clases de Educación Física, en el control de la ansiedad entre estudiantes de secundaria en el contexto escolar. **Métodos**: Se trata de una investigación cualitativa, descriptiva y narrativa, realizada por un estudiante de Educación Física de la Universidad Estatal de Piauí (UESPI), miembro del GDEHPES. Participaron treinta estudiantes, de entre 15 y 17 años. Las actividades se inspiraron en el yoga y el pilates, con ejercicios de respiración, estiramientos y técnicas de relajación, aplicados semanalmente, seguidos de círculos de conversación. Los relatos de los estudiantes se registraron descriptivamente. **Resultados**: Inicialmente, hubo resistencia a la participación, y solo se unieron seis estudiantes. Sin embargo, a medida que avanzaban las reuniones, el número de participantes aumentó, llegando a veintiuno el último día. Los estudiantes reportaron beneficios como reducción de la ansiedad, mejor estado de

ánimo y alivio de la tensión física. **Conclusión**: Las actividades físicas demostraron ser eficaces para promover el bienestar emocional y afrontar la ansiedad escolar, lo que resalta la importancia de estrategias accesibles y acogedoras en el entorno escolar.
Palabras clave: Salud mental, ansiedad, actividades físicas, educación física escolar, adolescentes.

PRATIQUES CORPORELLES ET SANTÉ MENTALE À L'ÉCOLE: RAPPORT D'EXPÉRIENCE

Résumé

Introduction: Les pratiques corporelles font partie intégrante de la trajectoire humaine et jouent actuellement un rôle important dans la promotion de la santé mentale. Au lycée, période marquée par des pressions scolaires et sociales, les interventions visant le bien-être émotionnel deviennent essentielles. **Objectif**: Analyser l'impact perçu de l'application de pratiques corporelles alternatives et systématisées en cours d'éducation physique sur la gestion de l'anxiété chez les lycéens en contexte scolaire. **Méthodes**: Il s'agit d'une recherche qualitative, descriptive et narrative, menée par un étudiant en éducation physique de l'Université d'État du Piauí (UESPI), membre du GDEHPES. Trente élèves, âgés de 15 à 17 ans, y ont participé. Les activités étaient inspirées du yoga et du Pilates, avec des exercices de respiration, des étirements et des techniques de relaxation, pratiqués chaque semaine, suivis de cercles de conversation. Les rapports des élèves ont été recueillis de manière descriptive. **Résultats**: Initialement, une certaine résistance à la participation a été constatée, avec seulement six élèves participants. Cependant, au fil des rencontres, le nombre de participants a augmenté, atteignant vingt et un le dernier jour. Les élèves ont signalé des bénéfices tels qu'une réduction de l'anxiété, une amélioration de l'humeur et un soulagement des tensions physiques. **Conclusion**: Les pratiques physiques se sont avérées efficaces pour favoriser le bien-être émotionnel et gérer l'anxiété scolaire, soulignant l'importance de stratégies accessibles et accueillantes en milieu scolaire.
Mots-clés: Santé mental, anxiété, activités physiques, éducation physique scolaire, adolescents.

PRÁTICAS CORPORAIS E SAÚDE MENTAL NA ESCOLA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Resumo

Introdução: As práticas corporais acompanham a trajetória humana e, atualmente, assumem papel relevante na promoção da saúde mental. No Ensino Médio, fase marcada por pressões acadêmicas e sociais, intervenções que visem o bem-estar emocional tornam-se fundamentais. **Objetivo:** Analisar o impacto percebido da aplicação de práticas corporais alternativas e sistematizadas nas aulas de Educação Física, no controle da ansiedade entre estudantes do ensino médio no contexto escolar. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa, descritiva e de natureza narrativa, realizada por um discente de Educação Física da Universidade Estadual do Piauí (UESPI), integrante do GDEHPES. Participaram 30 alunos, com idades entre 15 e 17 anos. As atividades foram inspiradas no yoga e no pilates, com exercícios de respiração, alongamentos e técnicas de relaxamento, aplicadas semanalmente, seguidas de rodas de conversa. Os relatos dos alunos foram registrados de forma descritiva. **Resultados:** Inicialmente, observou-se resistência à participação, com adesão de apenas seis alunos. Contudo, ao longo dos encontros, o número de participantes cresceu, chegando a vinte e um no último dia. Os estudantes relataram benefícios como redução da ansiedade, melhora da disposição e alívio de tensões físicas. **Conclusão:** As práticas corporais mostraram-se eficazes na promoção do bem- estar emocional e no enfrentamento da ansiedade escolar, evidenciando a importância de estratégias acessíveis e acolhedoras no ambiente escolar.

Palavras-chave: saúde mental, ansiedade, práticas corporais, Educação Física escolar, adolescente.

Introdução

As práticas corporais acompanham a trajetória da humanidade desde os tempos mais remotos, adaptando-se às necessidades e características de cada época. Se antes eram essenciais para a sobrevivência, atualmente assumem papel fundamental na promoção da saúde e do bem-estar. Segundo o ministério da saúde (2020) a OMS em 1946 definiu saúde não só como força física ou ausência de doenças, mas engloba também aspectos mentais e emocionais. De acordo com Braga et al. (2017), a saúde mental refere-se à forma como o indivíduo interage com a comunidade e desenvolve suas emoções, de maneira que isso não prejudique sua produtividade, seus vínculos sociais e sua qualidade de vida.

Segundo Ponte et al. (2024), o ensino médio por ser a etapa final da educação básica, é um período especialmente suscetível ao adoecimento psíquico entre os adolescentes. As experiências vividas nessa fase costumam gerar pressões de ordem psicológica, física e mental, que, ao invés de serem acolhidas pela escola, muitas vezes acabam agravando o comprometimento da saúde dos estudantes. No ambiente escolar, essas demandas emocionais se intensificam, especialmente no Ensino Médio, quando os alunos enfrentam a transição para a vida adulta, lidando com pressões acadêmicas, exigências sociais, mudanças hormonais e incertezas sobre o futuro. Esse conjunto de fatores pode afetar diretamente o equilíbrio emocional e a saúde mental dos adolescentes.

Vale ressaltar que o processo de transição para a vida adulta acentua as demandas emocionais enfrentadas pelos estudantes. O aumento da pressão acadêmica e social, somado às transformações hormonais e às incertezas sobre o futuro, pode comprometer a saúde mental dos adolescentes. Nesse contexto, as práticas corporais através da educação física escolar, emergem como uma ferramenta potencial para o controle da ansiedade e promoção do bem- estar dos alunos. (Estanislau et al., 2014).

Diversos estudos apontam os efeitos benéficos do exercício físico na regulação do humor, na redução do estresse e no controle da ansiedade. As atividades físicas estimulam a liberação de neurotransmissores como endorfina, dopamina e serotonina, que desempenham papel essencial no equilíbrio emocional (Peluso & Andrade, 2005; Mikkelsen et al., 2017). Nesse sentido, práticas corporais no ambiente escolar podem contribuir significativamente para o bem- estar mental dos estudantes do ensino médio, oferecendo uma alternativa acessível, não farmacológica e de fácil implementação no cotidiano educacional.

A relevância desta pesquisa está na necessidade de relatar as experiências vivenciadas a respeito de como as práticas corporais, no âmbito do componente curricular de Educação Física, impactam diretamente a saúde mental dos jovens, especialmente no controle da ansiedade. Acredita-se que os resultados desta investigação poderão contribuir para a valorização da Educação Física como aliada no cuidado à saúde mental dos adolescentes, reforçando seu papel na formação integral do sujeito. Em um cenário em que os desafios emocionais se tornam cada vez mais evidentes no ambiente escolar, investigar estratégias pedagógicas que promovam o bem-estar psicológico mostra-se uma ação urgente e necessária. Além disso, o entendimento dos efeitos dessas práticas pode colaborar de forma significativa para que professores, gestores e profissionais da saúde desenvolvam políticas e programas escolares mais eficazes, acolhedores e humanizados.

Portanto, este relato de experiência tem como objetivo geral analisar o impacto percebido da aplicação de práticas corporais alternativas e sistematizadas nas aulas de Educação Física, no controle da ansiedade entre estudantes do ensino médio no contexto escolar.

Saúde mental na adolescência

A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações biopsicossociais, nas quais os indivíduos enfrentam desafios emocionais, acadêmicos e sociais significativos. Nesse período, a ansiedade destaca-se como um dos transtornos mentais mais prevalentes, representando um desafio crescente para a saúde pública e para o ambiente escolar. Globalmente, um em cada sete jovens de 10 a 19 anos sofre de algum transtorno mental, o que corresponde a 15% da carga global de doenças nessa faixa etária (Who, 2024).

Diante desse cenário, a escola desempenha um papel fundamental não apenas no processo educacional, mas também na promoção da saúde física e mental dos alunos, sobretudo no Ensino Médio, onde a transição para a vida adulta intensifica as demandas emocionais, acadêmicas e sociais dos estudantes. Nesse contexto, as práticas corporais através da educação física escolar, emergem como uma ferramenta potencial para o controle da ansiedade e promoção do bem-estar dos alunos. (Estanislau et al., 2014).

Práticas Corporais e a redução da ansiedade

Durante a formação escolar, as práticas corporais estão relacionadas à utilização do corpo como ferramenta de aprendizagem e desenvolvimento, são movimentos dotados de sentidos e significados. Às práticas corporais são expressões que se evidenciam, principalmente, por meio do corpo, configurando-se como manifestações culturais, como jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas, acrobacias, entre outras. Essas manifestações

culturais se destacam pela presença marcante do corpo e, geralmente, acontecem durante o tempo livre ou momentos disponíveis, gerando impactos significativos no funcionamento do organismo.

No contexto escolar, a prática sistemática de atividades físicas tem se mostrado eficaz na redução dos níveis de estresse e ansiedade entre adolescentes. Um estudo realizado por Lubans et al. (2016), na Austrália, verificou que adolescentes que participaram de programas escolares de atividade física estruturada apresentaram melhora significativa nos níveis de ansiedade e sintomas depressivos. Isso reforça a importância de políticas educacionais que valorizem a Educação Física como promotora de saúde mental e não apenas como disciplina voltada ao desempenho motor.

Além dos benefícios fisiológicos, as práticas corporais favorecem a construção de vínculos sociais e o fortalecimento da identidade dos jovens. A prática de esportes coletivos, por exemplo, desenvolve a cooperação, o respeito mútuo e o sentimento de pertencimento — aspectos que atuam como fatores protetores contra o isolamento social e o sofrimento psíquico (Cecchini et al., 2020). A vivência de regras, desafios e superações também contribui para a regulação emocional e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

A escola, por sua vez, precisa ser compreendida como espaço privilegiado de promoção de saúde, indo além da mera transmissão de conteúdo. Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), a Educação Física deve promover a formação integral dos estudantes, considerando os aspectos físicos, emocionais, cognitivos e sociais. A presença de práticas corporais que incentivem o autoconhecimento e o cuidado com o corpo e com a mente torna-se essencial para o enfrentamento das demandas emocionais da adolescência (Brasil, 2018).

Outro aspecto relevante é a diversidade de práticas corporais que podem ser exploradas para atender diferentes perfis e interesses dos alunos. Atividades como yoga, dança, caminhadas orientadas e circuitos funcionais são alternativas inclusivas que podem ser aplicadas mesmo em contextos escolares com poucos recursos, e têm se mostrado eficazes na diminuição da ansiedade. Um estudo de (Pascoe et al. 2020) identificou que a combinação entre exercício físico aeróbico leve/moderado e técnicas de respiração consciente tem efeitos diretos na redução do cortisol, hormônio relacionado ao estresse.

Pesquisas indicam que técnicas de atenção plena, como meditação e exercícios de respiração profunda, podem reduzir significativamente os sintomas de ansiedade e melhorar a regulação emocional. Além disso, a incorporação de exercícios de consciência corporal, como ioga ou tai chi, pode ajudar os alunos a desenvolverem autoconsciência e regulação emocional. Essas práticas podem ser integradas à rotina diária para promover a saúde mental (Keng et al., 2011).

Do ponto de vista pedagógico, é fundamental que os professores de Educação Física

estejam sensibilizados para a temática da saúde mental e preparados para planejar aulas que acolham as emoções dos estudantes. A abordagem crítico-emancipatória da Educação Física, proposta por Kunz (1994), por exemplo, defende a construção de práticas que respeitem a diversidade dos alunos e promovam a autonomia, a expressão e a reflexão crítica, elementos essenciais no fortalecimento do bem-estar psíquico.

Por fim, diante da crescente incidência de transtornos mentais entre adolescentes e da importância da escola como espaço de cuidado e desenvolvimento humano, investir em práticas corporais como estratégia de enfrentamento da ansiedade é uma medida urgente e necessária. A Educação Física escolar, ao ser ressignificada como componente curricular de cuidado e saúde, pode transformar-se em um poderoso aliado na construção de uma juventude mais saudável, autônoma e emocionalmente equilibrada.

Métodos

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, com abordagem descritiva e de natureza narrativa, desenvolvida a partir da experiência de um discente do curso de Graduação em Educação Física da Universidade Estadual do Piauí (UESPI), integrante do GDEHPES - Grupo de Estudos “Desenvolvimento e Envelhecimento Humano em uma Perspectiva de Educação e Saúde”.

A pesquisa qualitativa de natureza narrativa, conforme destaca Paiva (2008), descreve experiências pessoais em suas diversas situações de conflito, interpretações, significados e perspectivas relacionadas ao tema investigado. A opção pela abordagem qualitativa para compreender essas vivências, de acordo com Taquette e Borges (2021), refere-se a um método em que o pesquisador vai a campo em busca de informações significativas sob a ótica dos participantes da pesquisa, possibilitando, por meio da coleta e análise dos dados, compreender a dinâmica do fenômeno estudado.

O presente relato envolveu a participação voluntária de 30 estudantes do Ensino Médio, com idades entre 15 e 17 anos, matriculados em escolas da rede estadual de ensino de tempo integral na cidade de Teresina-PI. A participação dos alunos foi autorizada pelas instituições de ensino e pelos próprios estudantes, respeitando os princípios éticos de voluntariedade e anonimato. Este projeto integra uma pesquisa submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta estudos envolvendo seres humanos na área de Ciências Humanas e Sociais. O estudo foi aprovado com o seguinte registro no Comitê de Ética: CAAE 48474432.4.0000.5211.

A escolha por esse público justifica-se pela crescente preocupação com os altos índices de ansiedade entre adolescentes e pela relevância da escola como espaço privilegiado para a promoção de ações de cuidado com a saúde mental. As atividades foram realizadas no ambiente escolar, buscando atender a adolescentes que, muitas vezes, não dispõem de momentos específicos ou ambientes adequados para cuidar do bem-estar emocional.

O GDEHPES, em articulação com as escolas participantes, implementou práticas corporais específicas, direcionadas ao controle da ansiedade. As atividades foram organizadas de modo acessível, priorizando exercícios de respiração consciente, posturas de alongamento, equilíbrio, movimentos leves e técnicas de concentração, inspiradas em princípios do yoga e do pilates, porém sem exigências técnicas ou viés filosófico-religioso, visando respeitar a diversidade cultural e religiosa dos estudantes.

As sessões acontecem uma vez por semana, antes das aulas de Educação Física, com duração aproximada de 20 minutos. Ao término de cada prática, são promovidas rodas de conversa com os participantes, momento no qual os alunos podem compartilhar suas percepções, sentimentos e impressões sobre a experiência vivenciada.

As falas dos estudantes foram registradas de forma descritiva pelo discente pesquisador, permitindo a análise qualitativa das manifestações expressas durante as rodas de conversa. Esses registros possibilitaram compreender, a partir das narrativas dos próprios alunos, os impactos percebidos das práticas corporais na redução da ansiedade e na promoção do bem- estar emocional no ambiente escolar.

Resultados do Relato de Experiência e Discussão:

No início, foi discutida a relevância das Práticas Corporais no contexto do Ensino Médio, com o objetivo de compreender e avaliar as melhores estratégias pedagógicas para sua aplicação. Esse diálogo foi essencial para a troca de experiências entre os integrantes do grupo de estudo, contribuindo para uma análise mais aprofundada sobre o papel das Práticas Corporais no controle da ansiedade entre estudantes do Ensino Médio.

Após essa fase inicial de capacitação e compartilhamento de vivências, deu-se início à etapa prática com alunos da rede estadual. A preparação das aulas práticas considerou fatores como a quantidade de materiais disponíveis, o espaço físico oferecido pela escola e as limitações físicas dos participantes.

Durante a prática, o grupo desenvolveu uma intervenção com foco em Práticas Corporais direcionadas a 30 alunos de uma escola de tempo integral, com idades entre 15 e 17 anos. No primeiro encontro, observou-se certa resistência por parte dos adolescentes, caracterizada pela participação efetiva de apenas seis alunos. A timidez e a dificuldade de se envolver com os exercícios propostos foram perceptíveis, reflexo da falta de familiaridade

com esse tipo de atividade e das barreiras emocionais comuns nessa faixa etária. Com o passar dos encontros, a adesão cresceu progressivamente, chegando a vinte e um participantes no último dia.

Esse aumento significativo na participação é um indicador do sucesso da adaptação das práticas e da construção de um ambiente de confiança, superando a resistência inicial que é comum em intervenções com essa faixa etária, especialmente considerando as transformações hormonais, a pressão acadêmica e social e as incertezas do futuro que caracterizam o Ensino Médio (Santos, Azevedo, Lima, 2023).

Tal engajamento progressivo é particularmente relevante no combate à ansiedade, um desafio crescente que afeta aproximadamente 10-20% dos adolescentes, podendo impactar negativamente seu desempenho escolar, relacionamentos interpessoais e qualidade de vida geral (Gonzaga, Da Silva e Enumo, 2016). Bezerra et al. (2019) destacam que a inclusão de atividades físicas nas rotinas escolares contribui para a criação de um ambiente mais propício à gestão da ansiedade, favorecendo o alívio eficaz e duradouro dos sintomas entre os estudantes. Os relatos dos estudantes foram, em sua maioria, positivos, muitos relataram benefícios relacionados à redução da ansiedade, tema que era abordado ao final de cada sessão em rodas de conversa. Destacaram-se falas como: “Me sinto mais preparado para enfrentar um dia cheio de aulas”, “Hoje eu não estava tão animado, mas esses movimentos me deram mais disposição” e “Minhas dores nas costas estão diminuindo”. Esses depoimentos evidenciam não apenas benefícios físicos, mas principalmente um acolhimento emocional promovido pelas práticas
corporais no ambiente escolar.

A coordenação pedagógica da escola demonstrou apoio integral à iniciativa, inclusive manifestando interesse em estender o projeto para outros estudantes do Ensino Médio. Tal reconhecimento reforça a importância de inserir sistematicamente práticas corporais como estratégia complementar ao currículo escolar, sobretudo diante do aumento dos casos de ansiedade e estresse entre adolescentes.

Ao final do processo, constatou-se que os alunos mais jovens apresentaram maior dificuldade de engajamento, o que vai ao encontro das observações de Santos, Azevedo e Lima (2023), que apontam índices elevados de depressão e ansiedade entre adolescentes, sendo justamente esse público o que mais demanda estratégias eficazes de cuidado emocional. Ainda, outros estudos, como o de Saltan e Ankaral (2021), demonstram os benefícios de atividades semelhantes, como o pilates, na redução de sintomas depressivos e na melhora da qualidade de vida, reforçando o potencial das práticas corporais enquanto recurso acessível e eficaz para o cuidado em saúde mental.

Os relatos dos alunos confirmam que as práticas corporais contribuíram para a redução dos sintomas ansiosos, o aumento da disposição para as atividades escolares e o

alívio de tensões físicas, refletindo a integração entre corpo e mente no processo de promoção do bem- estar. Esses achados corroboram o entendimento contemporâneo de saúde mental ampliada, que inclui o cuidado integral do sujeito por meio de estratégias não farmacológicas, acessíveis e adequadas ao ambiente escolar.

Pontos fortes e limitações do estudo

O estudo tem como pontos fortes a adaptação das práticas corporais ao ambiente escolar, o crescente engajamento dos alunos e o uso dos relatos para avaliar os impactos, além do apoio da coordenação pedagógica. Como limitações, destaca-se a pequena amostra, a curta duração das sessões, a ausência de grupo controle e de avaliações padronizadas, além da resistência inicial dos estudantes.

Conclusão

Este relato evidenciou que a implementação de práticas corporais no contexto do Ensino Médio, por meio de atividades sistematizadas e acessíveis, utilizando movimentos corporais do yoga e do pilates, exerce um impacto positivo na saúde mental dos adolescentes, especialmente no controle da ansiedade. A trajetória da intervenção demonstrou que, embora a adesão inicial possa ser tímida e marcada por resistências naturais da faixa etária, a criação de um ambiente acolhedor e de confiança, aliado à prática regular e orientada, potencializa o engajamento dos estudantes e promove benefícios concretos tanto no âmbito físico quanto emocional.

Além disso, o apoio da coordenação pedagógica reforça a relevância de incorporar as práticas corporais de forma sistemática ao currículo da Educação Física, contribuindo para a formação integral dos estudantes e oferecendo ferramentas eficazes para enfrentamento das demandas emocionais do Ensino Médio. Os desafios observados, como a maior dificuldade dos alunos mais jovens em se engajar, indicam a necessidade de adaptações e diversificação das estratégias para ampliar o alcance e a efetividade das ações.

Portanto, este relato contribui para fortalecer a percepção da Educação Física como aliada indispensável no cuidado à saúde mental dos adolescentes, sugerindo que práticas corporais, mesmo em sessões breves e regulares, podem ser uma ferramenta valiosa na promoção do equilíbrio emocional, no enfrentamento da ansiedade e na melhoria da qualidade de vida dos jovens no ambiente escolar. Futuras pesquisas e intervenções podem aprofundar esses resultados, ampliando a amostra, a duração das atividades e avaliando o impacto a médio e

longo prazo, fortalecendo políticas educacionais e de saúde voltadas ao bem-estar dos estudantes.

Declaração de conflito de interesses

Não há nenhum conflito de interesses no presente estudo.

Declaração de financiamento

Este estudo foi realizado sem apoio financeiro.

Referências

American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*: DSM-5. Artmed.

Bento, J. O., et al. (2017). *Corpo e movimento*: a educação física como linguagem. Papirus.

Bezerra, M. A. A., et al. (2019). Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares.

Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências – RIEC, 2(1), 1–15. https://riec.univs.edu.br/index.php/riec/article/view/56

Biddle, S. J. H., et al. (2019). Screen time, other sedentary behaviors, and obesity risk in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Obesity Reviews*, 20(10), 1236–1246. https://doi.org/10.1111/obr.12848

Braga, A. L. S., et al. (2017). Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. *Revista Pró-UniversSUS*, 8(1).

Brasil. Ministério da Educação. (2018). *Base Nacional Comum Curricular* (BNCC). https://basenacionalcomum.mec.gov.br/

Brasil. Ministério da Saúde. (2021). *O que significa ter saúde?* https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. Public Health

Reports, 100(2), 126–131.

Cecchini, J. A., et al. (2020). Effects of cooperative learning on students' prosocial behavior, empathy and social climate. PLoS ONE, 15(8), e0237199. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237199

Daolio, J. (2016). Educação Física e interculturalidade. Autores Associados.

Gonzaga, R. V., et al. (2016). Ansiedade de provas em estudantes do ensino médio. Psicol. Argum., 34(84), 76–78.

Kunz, E. (1994). Transformação didático-pedagógica do esporte. Unijuí.

Lubans, D. R., et al. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. Pediatrics, 138(3), e20161642. https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642

Mikkelsen, K., et al. (2017). Exercise and mental health. Maturitas, 106, 48–56. https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003

Organização Mundial da Saúde. (2021). Adolescent mental health. https://www.who.int/news- room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Organização Mundial da Saúde. (2022). *Mental health of adolescents*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Pascoe, M. C., et al. (2020). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 113, 104515. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.104515

Peluso, M. A. M., et al. (2005). Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61–70. https://doi.org/10.1590/S1807-59322005000100012

Pfeifer, L. I., et al. (2020). *Ansiedade em adolescentes*: Aspectos clínicos, sociais e escolares.

Revista Psicologia: *Teoria e Prática*, 22(1), 43–55. https://doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v22n1p43-55

Ponte, D. F., et al. (2024). Um estudo sobre saúde mental e ensino médio a partir da análise de cluster. Cadernos de Educação, *Tecnologia e Sociedade*, 17(1), 37–41.

Rebar, A. L., et al. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378. https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901

Silva, A. C. A., & Pires, G. C. S. (2023). *A relevância da educação física escolar para a saúde mental de escolares do Ensino Médio*: Uma revisão de literatura sobre o transtorno de ansiedade.