

Capítulo 02

A RELAÇÃO ENTRE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SAÚDE MENTAL: PROMOVENDO O BEM-ESTAR NA INFÂNCIA

JOÃO VITOR FIGUEIREDO FAVACHO ¹
ROSELANE DE ALMEIDA PAULA¹
VERÔNICA MOREIRA SOUTO FERREIRA²

1. *Graduação em Educação Física - Universidade Federal do Pará.*
2. *Mestranda em Ciências do Movimento Humano – Universidade Federal do Pará.*

Palavras Chave: Educação física escolar; Saúde mental infantil; Bem-estar psicológico.



INTRODUÇÃO

A Educação Física escolar é uma ferramenta poderosa que transcende os limites do desenvolvimento físico, desempenhando um papel significativo na promoção do bem-estar psicológico na infância. Ao ser inserida no contexto educacional, a disciplina proporciona uma arena onde as crianças podem não apenas aprimorar suas habilidades motoras, mas também explorar suas emoções, desenvolver habilidades sociais e construir uma relação saudável consigo mesmas e com os outros. No entanto, é crucial compreender que o ambiente escolar pode tanto contribuir para um estado emocional positivo quanto se tornar um cenário desafiador para a saúde mental das crianças.

Diante das complexas dinâmicas que permeiam a escola, incluindo desafios sociais, questões pessoais e pressões acadêmicas, as aulas de Educação Física emergem como um refúgio propício para a expressão emocional e o cultivo de habilidades essenciais para o desenvolvimento saudável. Ao proporcionar momentos de descontração, atividades lúdicas e interações sociais, a Educação Física se estabelece como um território onde os alunos podem liberar tensões, fortalecer seus vínculos interpessoais e explorar suas próprias identidades.

A importância de uma abordagem integral na Educação Física se torna evidente quando consideramos a sua influência sobre a autoestima, autoconfiança e o desenvolvimento de habilidades sociais, que são elementos intrínsecos à saúde mental das crianças. Através de estratégias pedagógicas cuidadosamente delineadas, os professores podem fomentar um ambiente de aprendizado enriquecedor, onde a diversão, a inclusão e a liberdade de expressão são cultivadas.

Este capítulo explorará a intersecção entre Educação Física escolar e bem-estar psicológi-

co na infância, delineando a relevância desse campo para a formação emocional e social dos alunos. Ao analisar a inserção das aulas de Educação Física na escola e examinar os desafios e possibilidades desse ambiente, seremos conduzidos a compreender como essa disciplina pode ser uma aliada na construção de uma base sólida para a saúde mental das crianças. Ademais, discutiremos a importância da relação professor-aluno, destacando a confiança, a amizade e a motivação como elementos essenciais para um ambiente educacional saudável. Ao longo deste capítulo, serão apresentados estudos e práticas brasileiras que ilustram como a Educação Física pode ser uma promotora eficaz do bem-estar psicológico na infância, evidenciando seu potencial transformador na formação integral das novas gerações.

O objetivo deste estudo foi analisar e compreender de que maneira a Educação Física escolar pode atuar como promotora do bem-estar psicológico na infância, bem como investigar a importância da formação adequada dos professores de Educação Física para adotar abordagens que considerem aspectos sociais e psicológicos, visando a criação de um ambiente de aprendizagem saudável, inclusivo e propício ao desenvolvimento emocional dos estudantes.

MÉTODO

O presente estudo configura-se como uma revisão de literatura integrativa, abordando a interligação entre Educação Física Escolar e Saúde Mental na infância, com foco na promoção do bem-estar. A elaboração desta revisão envolveu um levantamento bibliográfico abrangente, incluindo a pesquisa de artigos em bibliotecas virtuais, livros e revistas que discorrem sobre o tema em questão. As fontes selecionadas para leitura e análise foram criteriosamente escolhidas a partir de buscas em renomadas bibliotecas

virtuais, como SciELO - *Scientific Electronic Library Online*, BVS - Biblioteca Virtual em Saúde e DATASUS - Ministério da Saúde. Os descritores utilizados para a pesquisa foram delimitados para abranger aspectos relevantes, tais como: saúde mental, Educação Física escolar, bem-estar, infância, desenvolvimento infantil e práticas educacionais.

Os critérios de inclusão adotados para a seleção dos materiais compreenderam textos disponibilizados em sua íntegra, redigidos em língua portuguesa, que abordassem a relação entre Educação Física Escolar e Saúde Mental na infância, enfatizando a promoção do bem-estar como elemento central. Por outro lado, foram excluídas publicações que não estavam acessíveis integralmente online, assegurando a qualidade e abrangência das fontes utilizadas.

Com os artigos selecionados de acordo com os critérios estabelecidos, o processo de revisão seguiu um protocolo estruturado, compreendendo etapas cruciais. Inicialmente, realizou-se uma leitura exploratória, a fim de compreender a gama de informações disponíveis e identificar abordagens pertinentes. Em seguida, conduziu-se uma leitura seletiva, permitindo a identificação de estudos que se alinhassem de maneira mais precisa aos objetivos desta revisão. A partir dessa seleção, os artigos mais relevantes foram eleitos e utilizados como base para a redação final do presente trabalho.

O desdobramento dessas etapas culminou na construção de um corpus de dados que contempla os tópicos mais substanciais e pertinentes no que concerne à interconexão entre Educação Física Escolar e Saúde Mental na infância. Particular ênfase foi direcionada aos aspectos cruciais relacionados à promoção do bem-estar psicológico e emocional durante a fase da infância. As temáticas abordadas incluem não apenas os benefícios físicos da Educação Física, mas também seus impactos positivos na

saúde mental das crianças, contribuindo para o desenvolvimento integral e saudável.

Em síntese, esta revisão integrativa busca sintetizar as ligações entre Educação Física Escolar e Saúde Mental na infância, enfatizando a importância da promoção do bem-estar como fator determinante. A compilação e análise criteriosa das fontes selecionadas permitiu um aprofundamento nas relações e influências mútuas entre esses campos, fornecendo subsídios para a compreensão da relevância da Educação Física no contexto educacional e na formação integral das crianças.

O CONTEXTO DA ESCOLA NA SAÚDE MENTAL

A escola, como instituição social, faz parte da sociedade de classes que produz e reproduz diferenças; logo, pode criar e acentuar as relações de preconceito e discriminação, dominação e alienação (BITTENCOURT, 2019), que podem prejudicar a saúde mental de crianças e adolescentes. Por exemplo, muitas vezes os professores buscam explicações para um mau comportamento apenas nas ações das crianças e nos relatos da família, sem considerar as características do ambiente escolar e a postura e abordagem dos próprios educadores (SILVA & JURDI, 2022). Dessa forma, um dos fatores que podem afetar a saúde psicológica, emocional e o comportamento das crianças é a educação marcada por negligências, individualismo e consumismo, que frequentemente não desenvolve o senso de coletividade e tolerância às frustrações (PRIOSTE, 2020).

Em um estudo realizado em escolas públicas municipais, os problemas de saúde mental das crianças observados pelos professores eram principalmente a agressividade e agitação excessivas, isolamento, falta de atenção e desobediência, que podem ser resultados do contexto

familiar, sociocultural e da própria escola (SQUASSONI *et al.*, 2019). No contexto da família, algumas atividades podem refletir esses problemas dentro da escola, por exemplo, o excesso de horas diante de telas e a prática de jogos com conteúdos violentos, o que pode resultar em agressividade (PRIOSTE, 2020).

Por outro lado, a escola é um lugar estratégico e privilegiado para a implementação de políticas de prevenção de transtornos mentais em crianças e adolescentes, pois concentra essas populações por longos períodos de tempo, além de ser mais acessível do que os serviços de saúde mental (ESTANISLAN & BRES-SAN, 2014). A escola, por agregar singularidades, possui recursos e o dever de garantir a proteção integral, desenvolvimento pessoal, autonomia e emancipação (SILVA & JURDI, 2022).

De acordo com os Parâmetros Nacionais Curriculares, o nível de saúde de um indivíduo é influenciado pelo contexto físico, social e cultural em que está inserido. Portanto, a escola possui o papel de formar cidadãos para uma vida saudável, motivar e incentivar o autocuidado, uma vez que os hábitos favoráveis ou desfavoráveis à saúde são construídos na infância (BRASIL, 1998).

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SAÚDE MENTAL

Expressão de sentimentos e emoções

A saúde mental na infância engloba nuances como aspectos emocionais, comportamentais e sociais, os quais, por sua vez, estão diretamente atrelados à capacidade de desenvolver habilidades para a vida adulta (CID *et al.*, 2019). Entretanto, na infância, também podem ocorrer problemas relacionados à saúde mental (sofrimento psíquico), que por sua vez podem ocasionar interferências nas habilidades para

manter relações sociais e no desenvolvimento de suas atividades (BRASIL, 2014; CID *et al.*, 2019).

Durante a infância, há a necessidade de atenção no processo de maturação, sendo o desenvolvimento infantil influenciado pelo ambiente interativo no qual a criança está inserida. Nesse sentido, é necessário ressaltar o ambiente escolar, que é um dos ambientes mais influentes (ATKINS *et al.*, 2010), visto que boa parte da infância é vivida nesse local. No Brasil, é dever dos pais ou responsáveis legais matricular as crianças na educação básica a partir dos 4 anos de idade (BRASIL, 2013).

Ao considerar que o ambiente escolar está presente desde cedo e exerce influência prolongada na formação emocional, comportamental e social, podemos afirmar que as aulas de educação física na escola podem auxiliar positivamente nesse processo de maturação na infância.

Dentre todas as disciplinas e áreas, a educação física é a única na escola que apresenta, em sua fundamentação, a prática do movimento, o zelo pelo desenvolvimento e o bem-estar físico e mental. Por meio das práticas corporais de movimento, a educação física traz em suas aulas a promoção cultural e social do indivíduo, sendo estas práticas positivas em qualquer abordagem de tratamento e contribuindo para a saúde mental (DOS SANTOS & ALBUQUERQUE, 2014).

As aulas de educação física estimulam vivências nas quais as crianças precisam resolver problemas durante o jogo ou na brincadeira, permitindo o desenvolvimento de experiências que envolvem lógica, raciocínio e que atuam de forma positiva na cognição, interação social, cultura e linguagem (AMARAL *et al.*, 2018). Dessa forma, a escola é vista como um ambiente que pode auxiliar a estimular a adoção de um estilo de vida saudável (LÓPEZ-DÍAZ *et al.*, 2023).

Quando se considera as aulas de educação física, a ludicidade é frequentemente apontada como um dos melhores caminhos no processo de aprendizagem, pois o lúdico é capaz de unir o ato de brincar com o ato de conhecer, por meio da experimentação. O uso de brinquedos, muitas vezes, é um instrumento válido e importante no processo de ensino-aprendizagem (KISHIMOTO, 2000), visto que o ato de brincar é uma das atividades mais prazerosas durante a infância.

Dessa forma, podemos afirmar de maneira clara que a educação física engloba todas as nuances necessárias para o desenvolvimento na infância, estabelecendo conexões entre pessoas, proporcionando sentimentos de liberdade, imaginação e promovendo um sentimento de bem-estar durante essa fase da vida.

Importância das aulas de Educação Física para a saúde mental

Quando se observa o contexto atual, fica evidente que a prática da atividade física não segue as recomendações das entidades mundiais. A maioria dos jovens não atinge as expectativas diárias estabelecidas como média (HALLAL *et al.*, 2012). Mesmo considerando que o nível de atividade física diminui à medida que a idade avança, da infância para a juventude, por exemplo (HALLAL *et al.*, 2010), podemos supor que, durante a prática da atividade física, esta talvez não tenha sido tão prazerosa a ponto de manter as crianças motivadas ao longo da transição da infância para a juventude.

A prática regular e satisfatória da atividade física traz uma série de benefícios, tanto físicos, como a prevenção de doenças cardiovasculares e câncer, quanto mentais, auxiliando no aprimoramento do raciocínio, processo de aprendizado e redução dos sintomas de depressão e ansiedade, contribuindo assim para um bem-estar abrangente (OMS, 2022; NAGORNY *et al.*,

2018). A atividade física, quando inversamente proporcional ao comportamento sedentário, pode atuar como protetora da saúde mental de crianças e adolescentes (RODRIGUEZ-AYLLON *et al.*, 2019).

Nesse contexto, a educação física escolar assume uma importância ainda maior. Através das aulas, seu objetivo deve ser ensinar não apenas a se movimentar, mas também a compreender os diversos benefícios de se manter ativo (NAGORNY *et al.*, 2018). A prática de exercícios físicos e atividades esportivas pode agir de maneira positiva como ferramentas de socialização e desenvolvimento pessoal, beneficiando, portanto, o bem-estar psicológico e a saúde mental dos praticantes (PIÑEIRO-COSSIO *et al.*, 2021). Assim, fica clara a relevância de estimular a prática da atividade física desde a infância.

Aspectos psicológicos na Educação Física

A Educação Física desempenha um papel crucial no desenvolvimento infantil, abordando não apenas aspectos físicos, mas também psicológicos, que têm um impacto significativo no bem-estar das crianças. Nesse contexto, a disciplina não se limita apenas a promover a saúde física, mas também desempenha um papel fundamental no desenvolvimento de habilidades sociais, autoestima e autoconfiança, todos essenciais para uma saúde mental robusta na infância.

O desenvolvimento de habilidades sociais é um dos pilares da Educação Física, que oferece oportunidades únicas para as crianças interagirem, cooperarem e aprenderem a trabalhar em equipe. Jogos, esportes coletivos e atividades em grupo proporcionam um ambiente onde as crianças podem praticar a comunicação, a negociação e a resolução de conflitos (MELLO *et al.*, 2014). Através dessas interações, as crianças adquirem habilidades valiosas para esta-

belecer relacionamentos saudáveis, desenvolvendo a empatia e a capacidade de se colocar no lugar do outro.

Além disso, a Educação Física desempenha um papel fundamental na promoção da autoestima e autoconfiança. As atividades físicas oferecem às crianças a oportunidade de explorar suas capacidades e conquistar desafios, o que pode resultar em um aumento da autoimagem positiva (SANTANA *et al.*, 2015). A superação de obstáculos e a aquisição de novas habilidades físicas podem gerar um sentimento de realização pessoal, contribuindo para a construção de uma autoestima saudável.

A prática regular de atividade física também tem sido associada a melhorias no bem-estar psicológico, incluindo a redução dos sintomas de ansiedade e depressão (DA MATTA *et al.*, 2015). A Educação Física proporciona um ambiente onde as crianças podem liberar energia, reduzir o estresse e melhorar seu estado de ânimo por meio da liberação de endorfinas, neurotransmissores relacionados ao prazer e ao bem-estar.

FORMAÇÃO E POSSIBILIDADES PEDAGÓGICAS

Formação em Educação Física

A Educação Física é uma disciplina fundamental no currículo escolar, sendo responsável por promover o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional dos estudantes. Nesse contexto, a formação adequada do professor de Educação Física torna-se imprescindível para garantir a efetividade e a segurança das práticas pedagógicas, bem como o bem-estar dos alunos.

De acordo com o Ministério da Educação, os Parâmetros Curriculares Nacionais para a Educação Física destacam que a formação do professor deve ir além do conhecimento técnico dos esportes e atividades físicas. É necessário

que o profissional esteja preparado para compreender as necessidades individuais dos alunos, respeitando suas diferenças e limitações (BRASIL, 1998).

Ao considerar os aspectos sociais, o professor de Educação Física deve estar ciente da diversidade cultural e das questões de gênero presentes em sua sala de aula. Através de uma formação sensível e inclusiva, o docente pode contribuir para a quebra de estereótipos e promover a igualdade de oportunidades para todos os alunos, independentemente de sua origem étnica, religião ou orientação sexual.

Segundo a Resolução CNE/CP nº 02/2015 do Conselho Nacional de Educação, a formação inicial e continuada dos professores da Educação Básica deve contemplar a diversidade e a inclusão, buscando garantir uma formação ampla e integral (BRASIL, 2015).

Além disso, a formação adequada possibilita ao professor de Educação Física compreender o impacto emocional das atividades físicas nos alunos. O ambiente escolar é um espaço onde as emoções estão em constante movimento, e a Educação Física pode ser uma ferramenta poderosa para trabalhar a autoestima, a autoconfiança e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Um professor capacitado pode utilizar a prática de atividades físicas como meio de promover a expressão de sentimentos, o trabalho em equipe e a cooperação entre os estudantes.

De acordo com Darido *et al.* (2015), a Educação Física na educação infantil é especialmente importante para o desenvolvimento integral das crianças, pois proporciona a vivência de experiências corporais e afetivas que são essenciais para sua formação emocional e social.

Por outro lado, a falta de uma formação abrangente pode levar a práticas inadequadas e prejudiciais aos alunos. O professor que não compreende a importância de respeitar os limi-

tes físicos e emocionais dos estudantes corre o risco de impor atividades que exijam esforços excessivos ou que causem constrangimento e isolamento social. Essas práticas podem desestimular a participação dos alunos e gerar traumas emocionais, prejudicando o desenvolvimento integral deles.

A formação do professor de Educação Física também deve abordar questões relacionadas à segurança e prevenção de lesões. Um profissional bem preparado é capaz de oferecer atividades físicas seguras e adaptadas às características individuais dos alunos, minimizando riscos e garantindo uma prática saudável e prazerosa.

Portanto, é essencial que as instituições de ensino e os órgãos responsáveis pela formação de professores de Educação Física priorizem a abordagem ampla e integradora do conhecimento, incluindo aspectos sociais e psicológicos em seu currículo. A formação adequada é a base para que o professor possa atuar de forma responsável, promovendo o desenvolvimento físico e emocional dos alunos, respeitando suas individualidades e contribuindo para a construção de um ambiente escolar saudável e acolhedor.

Construção de uma boa relação professor-aluno

A relação entre professor e aluno desempenha um papel fundamental no processo educacional, indo além da simples transmissão de conhecimento. A construção de um vínculo positivo entre esses dois atores é essencial para promover um ambiente de aprendizagem saudável e eficaz. A confiança, a amizade e a motivação emergem como elementos cruciais nessa dinâmica, contribuindo não apenas para o sucesso acadêmico, mas também para o desenvolvimento social e emocional dos alunos.

A confiança é o alicerce dessa relação. Quando os alunos confiam no professor, sentem-se mais à vontade para expressar suas dúvidas, opiniões e preocupações (SILVA & SANTOS, 2017). Essa confiança cria um espaço de diálogo aberto, permitindo que o professor compreenda as necessidades individuais de cada aluno e adapte sua abordagem de ensino de acordo.

A amizade, embora com limites claros, também desempenha um papel importante. Um ambiente em que os alunos percebem que o professor se importa com eles como indivíduos pode estimular um senso de pertencimento e conexão (SANTOS, 2019). A criação de laços amigáveis ajuda a reduzir barreiras entre professor e aluno, tornando a sala de aula um espaço acolhedor e inclusivo.

A motivação é um fator-chave na aprendizagem. Um professor que é capaz de motivar seus alunos pode influenciar diretamente seu engajamento e desempenho acadêmico (FERREIRA, 2018). Através de abordagens criativas, estímulo ao pensamento crítico e reconhecimento do progresso individual, o professor pode inspirar os alunos a buscar o conhecimento de maneira ativa e entusiástica.

A pesquisa demonstra consistentemente a importância desses elementos. Estudos no contexto brasileiro mostram que alunos que percebem um relacionamento de confiança e amizade com seus professores apresentam maior motivação intrínseca para aprender e tendem a obter melhores resultados acadêmicos (BZUNECK & GUIMARÃES, 2015).

Em conclusão, a construção de uma boa relação professor-aluno é um componente crucial no cenário educacional. A confiança, a amizade e a motivação atuam sinergicamente para criar um ambiente propício para a aprendizagem e o desenvolvimento integral dos alunos. Ao investir nesse relacionamento, os professores têm a

oportunidade de influenciar positivamente não apenas o sucesso acadêmico, mas também o bem-estar emocional e social de seus alunos.

Possibilidades pedagógicas

A Educação Física desempenha um papel fundamental na promoção da saúde mental na infância, proporcionando um espaço valioso para o desenvolvimento de habilidades físicas, emocionais e sociais. Por meio de possibilidades pedagógicas bem planejadas, as aulas de Educação Física podem se transformar em ferramentas eficazes para cultivar o bem-estar psicológico dos alunos, promovendo a diversão, inclusão e liberdade de expressão.

Uma das possibilidades pedagógicas da Educação Física é a abordagem de conteúdos e atividades que estimulem a diversão. Jogos cooperativos, danças, brincadeiras tradicionais e atividades lúdicas podem ser incorporados às aulas para proporcionar momentos de alegria e prazer. A diversão não apenas mantém os alunos engajados, mas também libera neurotransmissores associados ao bem-estar, como a dopamina e a serotonina (SANTANA *et al.*, 2015). Essa abordagem contribui para a criação de associações positivas com a atividade física, incentivando a participação contínua.

Além disso, a inclusão é um princípio-chave para a promoção da saúde mental na Educação Física. Adotar práticas que considerem as diferentes habilidades e características dos alunos pode criar um ambiente inclusivo e respeitoso. Exemplos incluem adaptações em jogos para permitir a participação de todos, enfatizando a colaboração e a valorização das habilidades individuais (BRASIL, 2013). A inclusão não apenas promove a autoestima dos alunos, mas também desenvolve a empatia e o respeito pelo próximo.

A liberdade de expressão é outro aspecto relevante. Atividades que permitem que os alu-

nos expressem suas emoções, ideias e criatividade podem ser incorporadas às aulas de Educação Física. A escola desempenha um papel fundamental, já que exerce influência em todas as fases do processo de socialização, desempenhando um papel eficaz na construção do autoconceito do indivíduo (ARAÚJO, 2002). Essas oportunidades permitem que os alunos se sintam ouvidos e valorizados, contribuindo para uma maior autoconsciência e desenvolvimento emocional.

Além disso, a Educação Física pode ser uma plataforma para incentivar a prática de atividades físicas fora do ambiente escolar. Os professores podem apresentar aos alunos opções de atividades físicas que podem ser realizadas em casa, no parque ou em outros ambientes. Ao demonstrar como a atividade física pode ser incorporada à vida cotidiana, os alunos são incentivados a adotar um estilo de vida ativo (SOUZA, 2018).

Em resumo, as possibilidades pedagógicas da Educação Física para a saúde mental na infância são vastas e impactantes. Através da promoção da diversão, inclusão e liberdade de expressão, os professores podem criar um ambiente que não apenas desenvolve habilidades físicas, mas também cultiva a saúde mental dos alunos, incentivando práticas saudáveis e positivas para toda a vida.

CONCLUSÃO

Este capítulo mergulhou profundamente na interseção entre Educação Física Escolar e Saúde Mental na infância, evidenciando sua relevância na promoção do bem-estar psicológico dos estudantes. Ao abordar as complexidades da inserção das aulas de Educação Física no contexto escolar, reconhecemos que esse ambiente pode tanto fornecer um espaço acolhedor e enriquecedor como apresentar desafios poten-

ciais para a saúde mental das crianças. Questões externas e internas podem impactar de maneira significativa o estado emocional e psicológico dos alunos, enfatizando a importância da abordagem sensível e eficaz da Educação Física como um recurso para atender a essas necessidades.

No cenário escolar, a Educação Física desempenha um papel crucial como uma arena de expressão de emoções e sentimentos. As aulas oferecem momentos de descontração e ludicidade, onde as crianças podem liberar tensões emocionais e interagir positivamente com seus colegas. Além disso, a prática regular de atividades físicas demonstra ter efeitos benéficos na autoestima, autoconfiança e na construção de habilidades sociais, todos essenciais para o desenvolvimento psicológico infantil. A formação do professor de Educação Física emerge como um fator-chave para incorporar uma abordagem pedagógica que abrange tanto aspectos físicos quanto psicológicos, evitando práticas que possam comprometer o bem-estar dos alunos. A construção de um relacionamento professor-aluno baseado na confiança, amizade e motivação emerge como uma estratégia essencial para criar um ambiente de aprendizagem saudável.

As possibilidades pedagógicas da Educação Física para a saúde mental infantil são vastas e significativas. As aulas podem ser enriquecidas com atividades e conteúdos que promovam a diversão, a inclusão e a liberdade de expressão. Jogos cooperativos, danças, brincadeiras e discussões abertas são exemplos de abordagens que incentivam a interação, desenvolvimento emocional e a alegria de se movimentar. Além disso, a promoção de atividades físicas fora do ambiente escolar pode solidificar os hábitos saudáveis e a apreciação pelo movimento ao longo da vida.

Em suma, a Educação Física Escolar se revela como uma ferramenta poderosa para nutrir o bem-estar psicológico na infância. Ao proporcionar um espaço para a expressão, a interação e o crescimento emocional, a disciplina desempenha um papel essencial na construção de crianças emocionalmente saudáveis e resilientes. Através da combinação de abordagens pedagógicas sensíveis e do cultivo de um ambiente de aprendizagem positivo, a Educação Física pode não apenas fortalecer os corpos das crianças, mas também nutrir suas mentes e corações, preparando-as para uma vida plena e saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMARAL, K.C. *et al.* A ludicidade no contexto escolar: a importância do desenvolvimento de atividades lúdicas nas aulas de educação física. *Encontro de Pesquisa em Educação*, v. 12, p. 01, 2018.

ARAÚJO, M.C.C. O autoconceito nos contextos: familiar, social e escolar. 111f. Dissertação (mestrado). Universidade estadual de Campinas, Faculdade de Educação. 2002.

ATKINS, M.S. *et al.* Rumo à integração da educação e da saúde mental nas escolas. *Administração e política em saúde mental e pesquisa em serviços de saúde mental*, v. 37, p. 40, 2010.

BITTENCOURT, C.A.C. Reflexões sobre a face obscura do preconceito e violência na escola. *Revista Devir Educação*, Lavras, v. 3, n. 1, p. 127, 2019. <https://doi.org/10.30905/ded.v3i1.123>.

BRASIL, Conselho Nacional de Educação. Resolução CNE/CP nº 02/2015 - Diretrizes Curriculares Nacionais para a Formação Inicial e Continuada de Professores da Educação Básica. Brasília, DF: Diário Oficial da União, 2015. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/docman/agosto-2017-pdf/70431-res-cne-cp-002-03072015-pdf/file>>. Acesso em: 02 ago. 2023.

BRASIL, Ministério da Educação. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Brasília, DF: Secretaria de Educação Fundamental. 1998. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/fisica.pdf>>. Acesso em: 02 ago. 2023.

BRASIL. Lei n. 12.976, de 4 de abril de 2013. Altera a lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, para dispor sobre a formação dos profissionais da educação e dar outras providências. Brasília, 2013. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L9394.htm#art6>. Acesso em: 02 ago. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Especializada e Temática. Atenção psicossocial a crianças e adolescentes no SUS: tecendo redes para garantir direitos. Brasília, 2014. Disponível em: <https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao_psicossocial_crianças_adolescentes_sus.pdf>. Acesso em: 02 ago. 2023.

BZUNECK, J.A. & GUIMARÃES, S.E.R. Relação professor-aluno: Percepções dos estudantes sobre seu impacto na motivação e desempenho acadêmico. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 31, n. 4, p. 413, 2015.

CID, M.F.B. *et al.* Saúde mental infantil e contexto escolar: as percepções dos educadores. *Pro-posições*, v. 30, p. e20170093, 2019. <https://doi.org/10.1590/1980-6248-2017-0093>.

DA MATTA, D.G. *et al.* Efeitos da Atividade Física na Saúde Mental de Crianças: Uma Revisão Sistemática. *Psicologia em Foco*, v. 10, n. 1, p. 30, 2015.

DARIDO, S.C. *et al.* Educação Física na Educação Infantil: O brincar e o educar. São Paulo: Phorte Editora. 2015.

DOS SANTOS, F.T. & ALBUQUERQUE, M.P. O papel desinstitucionalizador da Educação Física na saúde mental Motrivivência, v. 26, n. 42, p. 281, 2014. <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2014v26n42p281>.

ETANISLAU, G.M. & BRESSAN, R.A. Saúde mental na escola: o que os educadores devem saber. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

FERREIRA, P.S. Motivação e aprendizagem: Estratégias para engajar alunos no processo educacional. *Educação em Foco*, v. 41, n. 3, p. 125, 2018.

HALLAL, P.C. *et al.* Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, v. 380, n. 9838, p. 247, 2012. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1).

HALLAL, P.C. *et al.* Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 15, n. 2, p. 3035, 2010. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000800008>.

KISHIMOTO, T.M. Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação. 8. ed. São Paulo: Cortez, 2000.

LÓPEZ-DÍAZ, J.M. *et al.* Families' views on physical education: a descriptive study. *Journal of Physical Education*, v. 34, p. e3419, 2023. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v34i1.3419>.

MELLO, Z.S. *et al.* Educação Física Escolar: O Desenvolvimento de Habilidades Sociais por Meio dos Jogos Cooperativos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 28, n. 2, p. 279, 2014.

NAGORNY, G.A.K. *et al.* Contribuição da Educação Física Escolar para o nível de atividade física diária. *RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 12, n. 72, p. 70, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE [online]. Atividade física. 2022. Disponível em: <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>>. Acesso em: 04 de agosto de 2023

PIÑEIRO-COSSIO, J. *et al.* Psychological wellbeing in physical education and school sports: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 3, p. 864, 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030864>.

PRIOSTE, C. Hipóteses docentes sobre o fracasso escolar nos anos iniciais do Ensino Fundamental. *Educação e Pesquisa* [online], v. 46, e220336, 2020. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202046220336>.

RODRIGUEZ-AYLLON, M. *et al.* Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, v. 49, n. 9, p. 1383, 2019. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>.

SANTANA, C. *et al.* Autoestima e Atividade Física: Um Estudo com Crianças em Idade Escolar. *Revista de Psicologia do Esporte e do Exercício*, v. 6, n. 2, p. 45, 2015.

SANTOS, J.R. Construindo pontes de amizade na sala de aula: O papel do professor no desenvolvimento socioemocional dos alunos. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 23, n. 2, p. 321, 2019.

SILVA, A.B. & SANTOS, M.C. A importância da confiança na relação professor-aluno: Um estudo qualitativo em escolas públicas. *Revista Brasileira de Educação*, v. 43, n. 2, p. 215, 2017.

SILVA, C.D. & JURDI, A.P.S. Saúde mental infantojuvenil e a escola: diálogos entre profissionais da educação e da saúde. *Saúde em Debate* [online], v. 46, n. spe6, p. 97, 2022. <https://doi.org/10.1590/0103-11042022E609>.

SOUZA, L.M.V. Estratégias para a adoção de hábitos de vida saudáveis em escolares: uma proposta de melhoria. *Revista Carioca de Educação Física*, v. 13, n. 1, 2018.

SQUASSONI, C.E. *et al.* Saúde mental infantil e contexto escolar: as percepções dos educadores. *Pro-Posições* [online], v. 30, p. e20170093, 2019.