

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA - CAMPUS FLORESTAL INSTITUTO
DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

FELIPE AUGUSTO SILVA DAMASCENO ALVES

**Depressão e Educação Física escolar: uma revisão
sistemática das publicações em periódicos da área**

FLORESTAL – MINAS GERAIS 2024

FELIPE AUGUSTO SILVA DAMASCENO ALVES

**Depressão e Educação Física escolar: uma revisão
sistemática das publicações em periódicos da área**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à Universidade Federal de Viçosa UFV -
Campus Florestal, como parte dos requisitos
para obtenção do título de licenciado em
Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Neilton de Souza
Ferreira Junior.

FLORESTAL – MINAS GERAIS 2024

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Ministério da Educação Universidade Federal de Viçosa Campus Florestal-Instituto de Ciências Biológicas e da Saúde Licenciatura em Educação Física</p> |  |
| | | |

TERMO DE APROVAÇÃO

Depressão e Educação Física escolar: uma revisão sistemática das publicações em periódicos da área

Felipe Augusto Silva Damasceno Alves

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado no dia 11 de setembro de 2024,
SEMINÁRIO 2024 DE DEFESA DE TCC, submetido à arguição da Banca
Examinadora composta pelos professores abaixo assinados.

Neilton de Sousa Ferreira Júnior
Coordenador da Disciplina EFF497
Presidente da Banca e Orientador

Juliana de Oliveira Torres
Professora Convidada
Avaliadora interna à UFV

Guilherme Leite de Oliveira
Professor Convidado
Avaliador externo à UFV

Florestal (MG), 11 de Setembro de 2024

SUMÁRIO

| | |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Introdução..... | 5 |
| 1.1 Objetivo..... | 6 |
| 1.1.1 Objetivos específicos..... | 6 |
| 1.2 Justificativas..... | 7 |
| 1.3 Palavras chave..... | 7 |
| 2. Contextualização da depressão..... | 9 |
| 2.2 Depressão na escola..... | 9 |
| 2.3 Relação entre depressão e educação física..... | 11 |
| 2.4 Relação entre depressão e educação física escolar..... | 11 |
| 3. Método..... | 13 |
| 4. Organização e análise dos achados..... | 14 |
| 4.1 Instrumentos/ Procedimentos..... | 14 |
| 5. Análise e Discussão..... | 17 |
| 6. Conclusão/Considerações finais/Considerações preliminares..... | 18 |
| 7. Referências Bibliográficas..... | 19 |

1. Introdução

Nasci em Congonhas-MG onde fiz toda a minha escolarização, até conseguir começar minha graduação na universidade federal de viçosa (campus florestal) em 2020. Com isso, nesse mesmo ano duas semanas após ingressar no curso de educação física tivemos a pandemia do coronavírus onde tive que regressar para minha cidade natal para o isolamento e posteriormente começar os estudos de maneira remota que foi um grande desafio para todos devido à falta de experiência e todos empecilhos que envolveu essa etapa.

Ademais, com o retorno das aulas presenciais no ano de 2022 e consequentemente 2023 minha graduação foi avançando de maneira muito proveitosa com grande aprendizado até chegar na disciplina onde começamos a estudar, pensar e trabalhar nosso trabalho de conclusão de curso (TCC).

Dessa maneira, pensando sobre possibilidades de tema para estudar, me interessei pelo fenômeno da depressão e pela forma como esta doença está presente na escolarização. A principal motivação para realizar este estudo foram questões familiares em que testemunhei casos de depressão, tanto de forma mais “branda”, quanto de casos que conduziram ao óbito. Com isto, no presente estudo, proponho entender como este fenômeno se apresenta no âmbito escolar, segundo pesquisas científicas, e como colegas de profissão têm abordado esse tema.

É importante salientar que, a educação física tem um papel de relação entre a depressão e a saúde mental dos alunos no ambiente escolar. Assim, destaco alguns pontos-chave sobre essa relação: entendimento sobre a saúde mental, autoestima e confiança dos alunos. É de senso comum que a atividade física regular reduz os sintomas de depressão e ansiedade e melhora a saúde emocional e mental dos alunos, e as educação física podem ser start para essa regularidade dando mais autoestima e reduzindo também o estresse visto que, o exercício físico libera endorfinas, substâncias químicas naturais do cérebro que melhoram o humor e reduzem o estresse, ajudando os alunos a lidar melhor com o estresse acadêmico e social.

Dessa forma, num contexto educacional o ambiente pode ser definido como o conjunto de condições físicas, sociais, emocionais e culturais que caracterizam um espaço educacional específico. Esta definição inclui não apenas instalações físicas

como salas de aula, laboratórios e áreas recreativas, mas é de suma importância as interações entre alunos, professores, funcionários e pais, bem como as normas, valores e práticas que influenciam a vida diária dentro da instituição assim denominando um ambiente por completo. Ademais, tal ambiente desempenha um papel vital no desenvolvimento acadêmico, social e emocional dos alunos, podendo promover ou dificultar a aprendizagem e o bem-estar dos alunos. Um ambiente escolar positivo é um ambiente seguro, inclusivo e respeitoso que promove a aprendizagem, a criatividade, a auto-estima e o sentimento de pertencimento dos alunos e também dos demais envolvidos nesse meio.

Por fim, é importante contextualizar nesta introdução um pouco sobre a revisão sistemática de literatura que vai além de uma simples análise de documentos. Trata-se de um tipo de pesquisa que segue protocolos com o intuito de compreender e organizar um conjunto de informações, particularmente identificando o que é eficaz ou não em um determinado contexto, sendo isso que será feito no presente trabalho. De maneira geral, a revisão sistemática de literatura é considerada de alto nível de evidência, esse tipo de revisão é uma pesquisa científica completa, com seus próprios objetivos, questões de pesquisa, metodologia, resultados e conclusões, e não apenas uma introdução a uma pesquisa maior, como pode ser o caso de uma revisão de literatura convencional.

1.1 Objetivo

O objetivo geral desta pesquisa é revisar criticamente de que forma a depressão está presente nas escolas, conforme os periódicos da área.

1.1.1 Objetivos específicos

Especificamente, este estudo visa, mediante exploração da bibliografia disponível: (i) identificar como os quadros de depressão se apresentam entre estudantes, professores e demais profissionais da educação; (ii) identificar e descrever como a depressão afeta o cotidiano escolar no que se refere às variáveis de desempenho e evasão estudantil, implicações de quadros de depressão entre

professores e formas como as escolas abordam a questão. Por fim, busca-se, ainda com base na bibliografia disponível, estabelecer um primeiro panorama sobre a relação entre depressão e Educação Física escolar no Brasil.

1.2 Justificativas

A importância de se estudar este problema de saúde pública e a forma como ele atravessa os tempos e espaços da escola e da Educação Física se deve à constatação de que o número de diagnósticos de pessoas identificadas com a doença em questão só tem crescido nos últimos anos. Particularmente no Brasil, essa média tem se elevado a níveis alarmantes, ao mesmo tempo em que não se apresenta no horizonte prognósticos e políticas públicas comprometidas com a compreensão e combate ao problema. De acordo com a Pesquisa Vigitel 2021, um dos mais amplos inquéritos de saúde do país, em média, 11,3% dos brasileiros relataram ter recebido um diagnóstico médico da doença. A forma como essa informação estatística se estabelece no âmbito da educação e, mais especificamente, da Educação Física escolar, ainda é uma incógnita, muito embora as pesquisas na área apontam para a influência positiva auxiliar das práticas regulares e orientadas de atividade física na prevenção e tratamento de diferentes quadros clínicos, dentre os quais o da depressão. Abordar esse assunto nos marcos da Educação Física escolar nos ajuda a pensar qual o seu papel social e como o seu estatuto pedagógico pode abordar, tematizar e contribuir com processos mais amplos de acolhimento de estudantes, professores e demais profissionais da educação que se encontram nesta situação.

1.3 Palavras chave

- (i) Educação física.
- (ii) Depressão.
- (iii) Bem Estar.
- (iv) Saúde mental.

A Educação Física pode ser conceituada como uma área de ensino que está em constante evolução, influenciada por mudanças que impactam diretamente a

concepção dos professores e sua prática pedagógica. Essas mudanças afetam desde a formação inicial dos docentes até as condições de trabalho e a organização das práticas pedagógicas, contribuindo para a valorização tanto da disciplina quanto dos profissionais envolvidos. A Educação Física, nesse contexto, é vista como um campo que não apenas se adapta, mas também reestrutura suas abordagens pedagógicas em resposta a novas demandas e realidades. SOARES (2017, p. 173) reforça a ideia de que a educação física deve se desvincular dos rótulos tecnicistas, indo além do saber fazer, possibilitando ao indivíduo saber pensar o que fazer, demonstrando assim que a área tem o que ensinar.

Ademais, a depressão é um transtorno mental caracterizado por uma persistente sensação de tristeza profunda, perda de interesse em atividades anteriormente prazerosas e uma variedade de sintomas emocionais, cognitivos e físicos. Esses sintomas podem incluir fadiga, alterações no sono e apetite, dificuldades de concentração, sentimentos de culpa ou inutilidade, e, em casos graves, pensamentos de morte ou suicídio. A depressão afeta a maneira como uma pessoa pensa, sente e se comporta, podendo interferir significativamente em sua capacidade de funcionar no dia a dia. Ela pode ser desencadeada por uma combinação de fatores biológicos, genéticos, ambientais e psicológicos. A melhora dos sintomas depressivos, contudo, não garante que a pessoa recupere plenamente seu funcionamento anterior.

O conceito de bem-estar subjetivo representa um somatório das qualidades que tipificam a vida de qualquer indivíduo na sociedade (ANDREWS; ROBINSON, 1991). Ou seja, o bem-estar é um estado geral de satisfação e equilíbrio que abrange aspectos físicos, emocionais, psicológicos e sociais da vida. Envolve a saúde física, o equilíbrio emocional, a realização pessoal, relacionamentos saudáveis e segurança financeira, refletindo uma sensação de qualidade de vida e contentamento.

Contudo, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental pode ser considerada um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade.

2. Contextualização da depressão

Contextualizando a depressão podemos caracterizar a mesma agindo com o efeito de diminuir o ânimo e brilho das pessoas, a depressão se caracteriza pela perda de interesse e prazer por tudo, pelo sentimento de tristeza e baixa da autoestima. Os quadros mais graves podem levar ao suicídio. É importante salientar que além de quem está doente os familiares e pessoas do seu ciclo de convivência também acabam sofrendo e sendo afetados.

Ademais, estamos falando de problema de saúde pública. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que hoje, no mundo, 350 milhões de pessoas vivem com depressão. As mulheres são mais afetadas, e 1 a 2 em cada 10 mulheres têm depressão pós-parto, destaque se que a cada 40 segundos uma pessoa se suicida no mundo enfatizando mais uma vez a importância de entender a situação e estudar o tema.

Dito isso, levando do global para o local com base em estudos nacionais é indicado que a depressão afeta uma parte significativa da população brasileira. Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019, aproximadamente 10,2% dos brasileiros apresentaram sintomas depressivos nos últimos 30 dias antes da pesquisa, ou seja, aproximadamente 1 a cada dez pessoas no Brasil. Como dito anteriormente, os casos mais graves da depressão pode levar ao suicídio. Em geral, o suicídio está intimamente ligado à depressão e outros transtornos mentais, dados do Ministério da Saúde indicam que Minas Gerais está entre os estados com maior número de registros de suicídios no Brasil.

2.2 Depressão na escola

A escola é um dos processos iniciais na formação do indivíduo, ao longo dessa jornada educacional, os alunos são expostos a uma variedade de experiências que ajudam a moldar seu caráter, habilidades sociais, emocionais e seu intelecto podendo ser um período bastante difícil e de mudanças, (PERES e ROSENBERG, 1998, p. 53-86) afirmam que:

É um período de intensas modificações no desenvolvimento humano, marcado por alterações biológicas da puberdade e relacionado à maturidade biopsicossocial do indivíduo. Desse modo, é identificada como um período de crise, pela experiência de importantes transformações mentais e orgânicas capazes de proporcionar manifestações peculiares em relação ao comportamento normal para

a faixa etária. Estas podem, contudo, ser confundidas com doenças mentais ou manifestações comportamentais inadequadas. (ROSENBERG, 1998, p. 53-86)

Dito isso, o âmbito escolar como reflexo da sociedade tratamos de pessoas com depressão e precisamos saber disso e debater sobre. Dessa maneira, a depressão embora frequentemente não reconhecida, é comum nessa faixa etária. Habitualmente, é debilitante e crônica no seu curso, com efeitos adversos em longo prazo, especialmente se não for tratada (Birmaher *et al.*, 1996). Assim, a depressão na adolescência vem se constituindo em um crescente e preocupante problema de saúde pública, ainda que poucos estudos epidemiológicos sobre o tema, neste período da vida, tenham sido realizados (BAHLS, 2002).

A relação entre depressão, escola e escolaridade podemos considerar como complexa, com as escolas desempenhando um papel importante na promoção da saúde mental dos alunos e em sua formação. Como corrobora, (RANÑA, 2001, p.401-405) “se os conflitos próprios dessa fase foram mal conduzidos, podem contribuir para o surgimento de transtornos do humor e, em particular, da depressão”. Ou seja, se a fase em questão for mal administrada tanto na parte familiar quanto na de escolarização e momentos dentro do ambiente escolar tende-se a criar problemas futuros para essa criança ou adolescente. Ademais, é importante entender que as crianças e jovens têm um maior contingente da doença com comorbidades e assim já estando presente nas escolas, como discorre (BAHLS, 2002, p.63-67) “crianças e adolescentes depressivos costumam apresentar altas taxas de comorbidade com outros transtornos psiquiátricos, em frequência maior do que em adultos deprimidos”.

Ademais, trazendo para a realidade brasileira foi observado que na rede de ensino do estado de São Paulo, dois em cada três alunos do quinto, nono e ensino fundamental relataram sintomas de depressão e ansiedade. É o que mostra o mapa desenvolvido pela Secretaria de Educação do Estado de São Paulo e pelo Instituto Ayrton Senna, com 642 mil alunos participantes do SARESP (Sistema de Avaliação de Desempenho Escolar do Estado de São Paulo). Do grupo avaliado, um terço disse ter dificuldade em se concentrar no conteúdo apresentado em aula, enquanto outros 18,8% disseram que se sentiam completamente exaustos e estressados, enquanto 18,1% disseram que se sentiram oprimidos pela insônia completa devido à preocupação, 13,6% disseram que perderam dormiam e não tinham confiança em si

mesmos. As competências socioemocionais são características pessoais que se manifestam na forma como sentem, pensam e agem em relação a si mesmos, aos outros e às situações para estabelecer e alcançar objetivos. Eles podem se desenvolver por meio de experiências de aprendizagem e influenciar uma variedade de resultados na vida dos alunos e de qualquer outra pessoa, como por exemplo professores e funcionários.

2.3 Relação entre depressão e educação física

A educação física na escola pode proporcionar um ambiente de suporte e oportunidade para os alunos, além disso a atividade física pode ser considerada uma ferramenta importante no manejo dos sintomas depressivos. Segundo (COOPER, 1982,p.) “muitos médicos acreditam que o exercício é o melhor tranquilizante natural. E, além de usarem o exercício como meio de controlar a depressão, os psiquiatras o empregam como uma forma de aliviar alguns tipos de estresse e ansiedade emocional”. Dito isso, já é de senso comum que a atividade física libera endorfinas promovem sensações de bem-estar e reduzem o estresse, podendo também trazer uma sensação de domínio e autocontrole como discorre (ARTAL, SHERMAN, 1998, p.55-60) “Psicologicamente, o exercício pode aumentar a sensação de domínio da pessoa, o qual é muito importante para ambos, indivíduos saudáveis e com depressão, os quais sentem uma falta de controle de suas vidas”.

2.4 Relação entre depressão e educação física escolar

Nesse momento, essa seção traz uma análise de distinção entre educação física/depressão e educação física escolar/depressão. Com isso, a educação física é pode ser definida como o conjunto de atividades físicas, exercícios e esportes praticados de maneira regular e organizada, como sugere Organização Mundial de Saúde (2020), crianças e adolescentes devem fazer pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade moderada a de forte intensidade, principalmente aeróbica, toda semana. Segundo (GARVIN e MORGAN, 1997, p.470- 476):

[...] uma única sessão de exercícios aeróbios seria suficiente para diminuir a ansiedade em indivíduos ansiosos. Neste estudo foi

observado que após 50 minutos de ciclismo, a 70% da capacidade máxima do indivíduo, o estado de ansiedade foi reduzido pelo período de 60 min após a atividade. (GARVIN e MORGAN, 1997, p.470- 476)

Em outro estudo realizado por Coutinho (2006), o autor conclui que a atividade física regular promove benefícios para a saúde mental em associação com a melhora do humor e do autoconceito, assim como uma diminuição dos níveis de ansiedade, estresse e da depressão a longo prazo. Ademais, o principal objetivo é promover a saúde física, mental e social dos indivíduos através da prática regular, busca-se melhorar o condicionamento físico, a coordenação motora, a força, a flexibilidade, entre outros benefícios. A Educação Física é destinada a um público-alvo bastante diversificado, abrangendo todas as idades e grupos, desde crianças até idosos, essas atividades podem ser realizadas em diversos ambientes, como academias, clubes, centros comunitários e ao ar livre. Dito isso, fazendo a relação educação física/depressão a atividade física regular tem sido amplamente estudada e recomendada como complemento eficaz no tratamento da depressão liberando endorfinas, neurotransmissores associados à saúde e à redução do estresse, como corrobora Cossenza e Carvalho (1997 apud GODOY, 2002) “sugerem que a atividade física pode ser um meio alternativo excelente para descarregar ou liberar tensões, emoções e frustrações acumuladas pelas pressões e exigências da vida moderna”.

Contudo, a relação entre o papel do nível da educação física escolar e dos transtornos mentais (como a depressão) em adolescentes, entende-se ser um tema muito relevante a ser considerado como este é um passo que pode afetar o resto da vida de qualquer pessoa, a educação física Escolar é uma disciplina obrigatória no currículo escolar como diz a BNCC a Educação Física como componente curricular, dentro da área de conhecimento Linguagens, o que segundo o documento “favorece a comunicação entre os conhecimentos e saberes dos diferentes componentes curriculares” (BRASIL, 2010). que envolve a prática de atividades físicas, esportes e jogos, adaptados para diferentes faixas etárias e níveis de habilidade dos alunos. Seu objetivo é desenvolver habilidades motoras, promover a saúde física e mental, ensinar a importância da atividade física regular e incentivar hábitos de vida saudáveis desde a infância. Além disso, como prova a LDB - Lei nº 9.394 de 20 de dezembro de 1996, os objetivos e finalidades da educação básica no Brasil, dentre elas a formação de atitudes e valores, desenvolvimento da autonomia intelectual,

pensamento crítico e da humanidade do discente, tornando-o resiliente, capaz de adaptar-se a novas realidades. Assim, fazendo a relação com a depressão no contexto escolar a presença de sintomas depressivos em estudantes podem incluir tristeza persistente, perda de interesse em atividades, dificuldades de concentração, entre outros. Esse problema pode afetar significativamente o desempenho acadêmico e a qualidade de vida dos alunos. Segundo Blair (1989), existem várias razões para explicar a relação entre atividade física e saúde em crianças e adolescentes. Dentre elas, destaca-se que: crianças com poucos níveis de atividade física parecem ter mais chances de desenvolverem patologias degenerativas em idade adulta; a atividade física nas crianças parece induzir alterações biomecânicas, fisiológicas e psicológicas, persistindo de forma vantajosa durante a vida adulta; a prática de atividade física desde o início da vida parece persistir durante o crescimento e vida adulta. Ou seja, a infância e adolescência têm papel primordial no restante da vida das pessoas e a educação física está inserida nesse meio.

3. Método

Como método de elaboração dessa pesquisa utilizei uma Revisão Sistemática, nos termos de Galvão e Ricarte (2019). Revisão que pressupõe o levantamento, leitura, análise e organização da literatura relacionada ao tema e objetivos da pesquisa em questão, seguido da organização, análise e apresentação dos conteúdos que mais interessam aos propósitos da pesquisa.

Focando o campo da Educação Física escolar, o levantamento da literatura aqui proposto se baseou em 21 periódicos acadêmicos da área, nos quais se investigou artigos publicados entre os anos 1990 a 2024.

A pesquisa nestes bancos de dados se utilizou dos seguintes termos-chave: (1) Educação física, (2) depressão, (3) bem estar, (4) Saúde mental.

Esse processo encontrou 7 artigos relacionados ao termo-chave número 1, 7 artigos relacionados ao termo número 2, 3 artigos relacionados ao termo número 3 e 5 artigos relacionados ao termo número 4.

4. Organização e análise dos achados

Este estudo se enquadra no conjunto de métodos qualitativos, com ênfase em pesquisa exploratório-descritiva, buscando investigar e descrever a depressão no contexto da educação física e sua complexidade, sem necessariamente propor hipóteses específicas.

4.1 Instrumentos/ Procedimentos

Por instrumentos, designamos tanto um questionário, um teste, um conjunto de bancos de dados ou, no caso de pesquisas mais teóricas, o conjunto de conceitos e categorias teóricas que estão sendo utilizados/mobilizados. Nesta pesquisa, serão utilizados artigos provenientes dos bancos de dados descritos na primeira coluna do quadro explicativo a seguir.

Quadro 1 - Organização dos periódicos achados

(continua)

| Periódico | Característica | Número de artigos | Palavras chave |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------|
| Revista Movimento | Saúde mental e seus dilemas (global); o mundo longo da depressão; saúde mental e suas alterações. | 3 | Saúde mental e depressão |
| Revista pensar a prática | Atividade física e saúde: discurso que controlam o corpo. | 1 | Saúde mental |
| Revista Motrivivência | | 0 | |

| Periódico | Característica | Número de artigos | Palavras chave |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------|
| Revista Brasileiro de ciência do esporte | | 0 | |
| Revista da Educação Física/UEM | Bem estar do trabalhador docente em educação física ao longo da carreira. | 1 | Educação física, depressão e bem estar |
| Motriz - Revista de Educação Física (UNESP) | | 0 | |
| Educación Física y Deportes. Revista Digital | Motivos para a adesão da prática de exercícios físicos | 1 | Educação física e bem estar |
| Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte | | 0 | |
| Revista Licere | | 0 | |
| Revista Baiana de Educação Física | | 0 | |
| Revista Brasileira de Ciência e Movimento | | 0 | |
| Revista Paulista de Educação Física | Benefícios da atividade física no combate à depressão | 1 | Depressão e educação física |

| Periódico | Característica | Número de artigos | Palavras chave |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------|
| Arquivos em movimento | | 0 | |
| Revista brasileira de educação física e esporte | | 0 | |
| Educação física em revista | Exercício físico e humor: uma revisão acerca do tema; Eficácia do exercício físico em pessoas com depressão | 2 | Saúde mental, depressão e educação física |
| Revista brasileira de cineantropometria & desempenho humano | Conhecimento de professores de educação física sobre fatores de risco para doenças crônicas de uma cidade do sul do Brasil | 1 | Educação física e depressão |
| Revista brasileira de medicina do esporte | | 0 | |
| Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício | A depressão em professores de educação física no município de Diadema - São Paulo; Atividade física, qualidade do sono e saúde mental em escolas: revisão sistemática | 2 | Depressão, saúde mental e educação física |

| Periódico | Característica | Número de artigos | Palavras chave |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------|
| Revista brasileira de atividade física & saúde | | 0 | |
| Caderno de Educação Física: estudos e reflexões | Correlação entre comportamentos de risco à saúde, ansiedade e depressão em adolescentes; Perspectivas para o bem-estar docente: uma formação com alunos do Pibid/Educação Física; O profissional de educação física no discurso da Política Nacional de Saúde Mental | 3 | Depressão, bem estar, saúde mental e educação física |
| Acta Brasileira do Movimento Humano | | 0 | |

5. Análise e Discussão

Como mencionado na seção de organização e análise dos achados, esta pesquisa não possui necessariamente hipóteses específicas. O objetivo é investigar e descrever a depressão no contexto da educação física e sua complexidade. De acordo com a análise dos periódicos, utilizando as palavras-chave "bem-estar", "educação física", "depressão" e "saúde mental", foi perceptível a baixa quantidade de publicações sobre o tema, evidenciando a escassez de artigos científicos que explorem diretamente a relação entre depressão e educação física escolar. Esse

resultado aponta para uma lacuna significativa nos periódicos analisados, sugerindo que o tema, apesar de sua relevância, ainda não recebeu a devida atenção por parte da comunidade acadêmica.

Ademais, entre os poucos artigos encontrados (quinze artigos), alguns adotam uma abordagem focada, concentrando-se na relação entre atividade física e a doença depressão, destacando os benefícios do tratamento e da prevenção que essas atividades podem proporcionar. Em outro conjunto de artigos, nota-se a discussão e a preocupação com o bem-estar e a saúde mental dos professores, incluindo profissionais de educação física. No entanto, houve um número extremamente reduzido de estudos que relacionassem alunos, educação física e depressão, evidenciando a necessidade urgente de explorar e estudar mais profundamente esse tema tão relevante e presente na contemporaneidade.

Essa falta de artigos sobre o tema específico pode ser atribuída à percepção de que a depressão é uma questão mais pertinente a outras áreas de estudo, como psicologia ou medicina, enquanto a educação física escolar não tem sido amplamente considerada um espaço significativo para intervenções de saúde mental. Dessa forma, há uma necessidade premente de futuras pesquisas sobre depressão e educação física escolar que adotem uma abordagem interdisciplinar, envolvendo não apenas especialistas em educação física, mas também psicólogos, educadores e profissionais de saúde pública. Esse enfoque pode enriquecer o campo e proporcionar uma compreensão mais ampla e aprofundada sobre o tema.

6. Conclusão/Considerações finais

Conclui-se que a pesquisa realizada sobre o tema “Depressão e Educação Física Escolar: uma Revisão Sistemática das Publicações em Periódicos da Área” revela uma falta significativa de investigação na literatura acadêmica, indicando uma lacuna preocupante neste campo. Embora a relação entre atividade física e saúde mental seja amplamente reconhecida, como demonstrado nos artigos encontrados nos periódicos — que indicam que as atividades físicas podem ser uma forma de tratamento e prevenção da depressão — poucos estudos examinaram essa relação

no contexto específico da educação física escolar. A ausência de pesquisas direcionadas limita nossa compreensão de como os ambientes escolares e as práticas de educação física impactam positiva ou negativamente a saúde mental dos alunos.

É importante salientar que a falta de investigação também tem outras implicações relevantes. Por exemplo, a formação de professores de educação física pode ser prejudicada pela falta de uma base sólida de conhecimentos sobre o assunto, incluindo a identificação e a gestão da possível depressão entre os alunos. Sem a devida orientação, os profissionais de educação física podem não ser capazes de reconhecer sinais de depressão ou implementar estratégias para promover a saúde mental na sala de aula e/ou prevenir situações adversas.

Além disso, é fundamental reforçar a necessidade urgente de investigação para abordar questões de saúde mental em ambientes escolares, reconhecendo a educação física não apenas como uma disciplina centrada em esportes, desenvolvimento físico e atividades afins, mas também como um espaço potencial para a promoção da saúde mental.

Portanto, é crucial que futuros estudos abranjam diferentes populações e níveis de escolaridade, e sejam conduzidos com a participação de especialistas de diversas áreas, visando desenvolver estratégias de ensino que integrem efetivamente a promoção da saúde mental nas aulas de educação física, promovendo assim o bem-estar geral dos alunos.

7. Referências Bibliográficas

ANDREWS, F.; ROBINSON, J. Measures of subjective well-being. In: ROBINSON, J.; SHAVER, P.; WRIGHTMAN, L. (Eds.). **Measures of personality and social psychological attitudes**. San Diego: Academic Press, 1991. p. 61-114.

ARTAL, M.; SHERMAN, C. **Exercise against depression**. *The Physician and Sportmedicine*, v. 26, n. 10, out. 1998. Series Edition: DINUBILE, N.

BAHLS, S.-C. **Epidemiology of depressive symptoms in adolescents of a public school in Curitiba, Brazil**. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 63–67, 2002.

BIRMAHER, B. et al. **Childhood and adolescent depression: a review of the past 10 years. Part II**. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, v. 35, n. 12, p. 1575–1583, 1996.

BLAIR, S. N. **Physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy men and women**. *The Journal of the American Medical Association*, v. 262, n. 17, p. 2395–2401, 1989.

COOPER, K. H. **O programa aeróbico para o bem-estar total**. Rio de Janeiro: Nórdica, 1982.

COUTINHO, Walmir. **Consenso latino-americano de obesidade**. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, 1999.

GARVIN, A. W.; KOLTYN, K. F.; MORGAN, W. P. **Influence of acute physical activity and relaxation on state anxiety and blood lactate in untrained college males**. *International Journal of Sports Medicine*, v. 18, n. 6, p. 470–476, 1997.

GODOY, R. **Benefícios do exercício físico sobre a área emocional**. *Movimento*, Porto Alegre, v. 8, n. 2, p. 7-16, mai/ago. 2002.

Métodos de pesquisa mistos e revisões de literatura mistas: conceitos, construção e critérios de avaliação. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/incid/article/view/121879>. Acesso em: 03 ago. 2024.

Organização Mundial de Saúde (OMS). Disponível em: <https://g1.globo.com/tudo-sobre/organizacao-mundial-de-saude/>. Acesso em: 19 ago. 2024.

Pesquisa Nacional de Saúde 2019. Disponível em: <https://www.pns.icict.fiocruz.br/wp-content/uploads/2021/02/liv101764.pdf>. Acesso em: 19 ago. 2024.

PERES, F.; ROSENBURG, C. P. **Desvelando a concepção de adolescência/adolescente presente no discurso da Saúde Pública.** *Saúde e Sociedade*, v. 7, n. 1, p. 53–86, 1998.

RANÑA, W. Infância e adolescência – enfoque psicodinâmico. In: FRÁGUAS, R. J.; FIGUEIRÓ, J. A. B. **Depressões em medicina interna e em outras condições médicas – depressões secundárias.** São Paulo: Atheneu, 2001. p. 401-405.

ROCHA, L. **Pesquisas apontam aumento nos casos de depressão no Brasil.** Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/pesquisas-apontam-aumento-nos-casos-de-depressao-no-brasil/>. Acesso em: 19 ago. 2024.

SENNA, I. **Mapeamento aponta que 70% dos estudantes de SP relatam sintomas de depressão e ansiedade.** Disponível em: <https://institutoayrtonsenna.org.br/mapeamento-aponta-que-70-dos-estudantes-de-sp-relatam-sintomas-de-depressao-e-ansiedade/>. Acesso em: 17 ago. 2024.

SOARES, C. L. et al. **Metodologia do ensino de educação física.** 2. ed. rev. São Paulo: Cortez, 2009.

