

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA PÚBLICA DE CAMPO GRANDE, MS

Eixo 4 – Práticas Educativas em Espaços Escolares e Não Escolares

Marcus Vinicius A. Juraís⁵⁹
Vinícius Henrique Ortega Inácio⁶⁰
Kelvin Alicio Luz dos Santos⁶¹
Philippe Rocha de Camargo⁶²

Resumo

Este trabalho apresenta um relato de experiência desenvolvido no âmbito do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (Pibid), subprojeto de Educação Física, realizado na Escola Estadual Teotônio Vilela, em Campo Grande, Mato Grosso do Sul. A atividade envolveu quatro bolsistas do Pibid e aproximadamente trinta estudantes do ensino médio do período noturno, ao longo de duas aulas voltadas à prática de atividade física. O objetivo do relato é descrever e refletir sobre a experiência vivida, articulando-a com a literatura científica que discute a relação entre atividade física e saúde mental em populações que estudam à noite. Como parte da atividade, foi aplicado um questionário aos estudantes, cujos dados, por questões éticas e de autorização, não são apresentados neste relato. Observou-se, inicialmente, baixa disposição dos estudantes para a prática de atividade física, justificada principalmente pelo cansaço decorrente do trabalho durante o dia e pela escassez de tempo, fatores amplamente discutidos na literatura sobre estudantes noturnos. Ao longo das duas aulas, no entanto, notou-se um aumento gradual do engajamento e da participação da turma. Conclui-se que a experiência evidenciou, na prática, os desafios relatados pela literatura quanto à adesão de estudantes noturnos à atividade física, ao mesmo tempo em que sugere que estratégias pedagógicas continuadas e adaptadas à rotina desses estudantes podem favorecer maior engajamento, reforçando a relevância de ações como o Pibid na aproximação entre teoria e prática docente.

Palavras-chave: Pibid; Educação Física; Ensino noturno.

Introdução

A saúde mental de estudantes que conciliam trabalho e estudo tem sido apontada pela literatura como um tema de crescente preocupação, sobretudo entre aqueles que frequentam o período noturno. A jornada dupla de trabalho durante o dia e estudo à noite frequentemente resulta em privação de sono, fadiga acumulada e redução do tempo disponível para atividades de lazer e cuidado com o próprio corpo, fatores que podem comprometer o bem-estar psicológico e aumentar a vulnerabilidade a quadros de estresse, ansiedade e desânimo (Couto *et al.*, 2019; Reis *et al.*, 2024).

Nesse contexto, a atividade física é amplamente reconhecida como estratégia protetora da saúde mental, associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão, à humor e ao aumento da qualidade de vida (Gomes *et al.*, 2022; Silva *et al.*, 2025; Szabó; Pikó, 2025). Em contrapartida, o

⁵⁹ Graduando em Educação Física (Licenciatura) UFMS. Bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (Pibid). Marcus_juraís@ufms.br.

⁶⁰ Graduando em Educação Física (Licenciatura) UFMS. Bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (Pibid). Portoangelozi@gmail.com;

⁶¹ Graduando em Educação Física (Licenciatura) UFMS. Bolsista do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (Pibid). alicio.k@ufms.br.

⁶² Professor em Educação Física (Licenciatura) UFMS. Coordenador do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (Pibid). philipe_camargo@ufms.br.

comportamento sedentário tende a se associar a piores indicadores de saúde mental, especialmente em populações já submetidas a rotinas desgastantes, como é o caso de estudantes trabalhadores (Barbosa *et al.*, 2024). Estudos conduzidos com universitários noturnos brasileiros reforçam que essa população apresenta, de modo geral, níveis insuficientes de atividade física quando comparada a estudantes de outros turnos (Couto *et al.*, 2019; Azevedo *et al.*, 2021). É nesse cenário que se insere a experiência aqui relatada, desenvolvida por bolsistas do subprojeto de Educação Física do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (Pibid) na Escola Estadual Teotônio Vilela, em Campo Grande, Mato Grosso do Sul. Embora a maior parte dos estudos revisados trate especificamente de estudantes universitários, os desafios relacionados à fadiga e à falta de tempo, característicos do público noturno, mostraram-se igualmente presentes entre os estudantes do ensino médio atendidos, muitos dos quais também trabalham durante o dia.

O objetivo deste relato é descrever a experiência vivida pelos bolsistas em duas aulas voltadas à atividade física com turmas do ensino médio noturno, refletindo sobre os desafios observados e sua relação com a literatura científica sobre o tema, de modo a contribuir para a formação docente inicial e para o debate sobre estratégias de incentivo à atividade física nesse contexto.

Descrição da Experiência

A experiência relatada ocorreu na Escola Estadual Teotônio Vilela, localizada em Campo Grande, Mato Grosso do Sul, no âmbito do subprojeto de Educação Física do PIBID. Participaram da atividade quatro bolsistas do programa, responsáveis pelo planejamento e pela condução das ações, e aproximadamente trinta estudantes do ensino médio, todos matriculados no período noturno.

A ação foi desenvolvida ao longo de duas aulas de Educação Física, com foco na prática de atividade física, buscando promover a movimentação e a participação ativa dos estudantes. Como parte do planejamento, os bolsistas aplicaram um questionário à turma, com o objetivo de conhecer melhor a rotina e a percepção dos estudantes em relação à atividade física.

Entretanto, em razão de questões éticas relacionadas à autorização de uso dos dados coletados, os resultados desse instrumento não são apresentados neste relato, servindo apenas como ferramenta de aproximação com a realidade da turma.

Logo no início das aulas, foi possível notar uma certa resistência por parte dos estudantes em se engajar nas atividades propostas, ao serem questionados informalmente, os próprios estudantes relataram tanto cansaço físico quanto mental decorrente do trabalho realizado durante o dia, bem como a sensação de não dispor de tempo ou disposição suficientes para a prática de exercícios após uma jornada extensa. Esse comportamento é consistente com o que a literatura descreve sobre estudantes noturnos, cuja rotina de trabalho e estudo tende a reduzir a disposição e o tempo disponível para atividades físicas (Couto *et al.*, 2019; Reis *et al.*, 2024).

Resultados e Discussão

Apesar da baixa adesão observada no início da experiência, foi possível observar uma melhora progressiva na participação dos estudantes ao longo das duas aulas. Conforme as atividades avançavam, mais estudantes passaram a se envolver de forma mais ativa, sugerindo que a resistência inicial, embora real, não era necessariamente definitiva, podendo ser amenizada por meio de estratégias pedagógicas que considerem o cansaço e as limitações de tempo característicos desse público. Esse achado dialoga com a literatura que associa a prática regular de atividade física a benefícios sobre o bem-estar psicológico, como a redução do estresse percebido e a melhora do humor (Gomes *et al.*, 2022; Szabó; Pikó, 2025).

Ainda que a experiência relatada tenha se limitado a duas aulas, insuficientes para avaliar efeitos duradouros sobre a saúde mental dos estudantes, o aumento do engajamento observado sugere que a exposição continuada a atividades bem planejadas pode contribuir para reverter, ao menos

parcialmente, o padrão de comportamento sedentário associado a piores indicadores de saúde mental em populações sobrecarregadas por múltiplas responsabilidades (Barbosa *et al.*, 2024).

É importante ponderar que a maior parte dos estudos consultados na fundamentação teórica desta experiência refere-se a estudantes universitários do período noturno, e não especificamente a estudantes do ensino médio. Ainda assim, a semelhança entre os fatores relatados pelos estudantes da Escola Estadual Teotônio Vilela, especialmente o cansaço decorrente do trabalho diurno e a escassez de tempo, e aqueles descritos pela literatura sobre universitários noturnos (Couto *et al.*, 2019; Azevedo *et al.*, 2021; Reis *et al.*, 2024), indica que essas barreiras não são exclusivas do ensino superior, podendo se manifestar de forma semelhante entre jovens trabalhadores que cursam o ensino médio à noite.

A experiência também reforçou, na prática, a importância do Pibid como espaço de articulação entre teoria e prática docente. Ao planejar e conduzir as aulas, os bolsistas puderam confrontar diretamente os desafios discutidos na literatura, como a dificuldade de engajar estudantes cansados e com pouco tempo disponível, e experimentar, na prática, estratégias para lidar com essa realidade. Esse tipo de vivência contribui para a formação de futuros professores mais sensíveis às particularidades do ensino noturno e mais preparados para adaptar suas práticas pedagógicas às necessidades específicas desse público.

Como limitação, destaca-se que a experiência relatada envolveu apenas duas aulas, o que não permite avaliar efeitos consolidados sobre a saúde mental dos estudantes, tampouco generalizar os resultados observados. Além disso, por não terem sido utilizados os dados do questionário aplicado, a análise apresentada baseia-se principalmente nas observações e relatos informais colhidos pelos bolsistas durante a atividade.

Abaixo trouxemos um registro de uma das atividades realizadas na Escola Estadual Teotônio Vilela durante o período letivo, sendo essa atividade a de maior adesão, receptividade e participação dos alunos. Realizamos essa proposta de atividade com as turmas pois a prática de atividades novas melhora a saúde mental ao estimular a neuroplasticidade, reduzir o estresse e aumentar a autoestima.

Realizamos uma atividade prática em quadra, sendo o foco da atividade voltado para a experimentação de atividades de Educação Física Inclusiva, escolhemos o Goalball para apresentarmos as turmas, onde nós obtivemos uma grande adesão de participação dos estudantes durante a atividade, principalmente por ter sido uma atividade inovadora, realizamos uma introdução ao esporte e apresentamos seus conceitos básicos, sendo o Goalball um esporte paralímpico de invasão exclusivo para atletas com deficiência visual cegos ou com baixa visão, tendo como principal objetivo arremessar uma bola sonora com as mãos para balançar a rede adversária, enquanto os defensores tentam bloquear a trajetória da bola usando o próprio corpo, para realização da atividade adaptamos vendadas para que os participantes pudessem usar.

Segue abaixo algumas imagens que nós registramos durante a realização da atividade:



Fonte: Autoria própria (2026).

Logo no início das aulas, foi possível notar uma certa resistência por parte dos estudantes em se engajar nas atividades propostas. E ao serem questionados informalmente, os próprios estudantes relataram tanto cansaço físico quanto mental decorrente do trabalho realizado durante o dia, bem como a sensação de não dispor de tempo ou disposição suficientes para a prática de exercícios após uma jornada extensa. Esse comportamento é consistente com o que a literatura descreve sobre estudantes noturnos, cuja rotina de trabalho e estudo tende a reduzir a disposição e o tempo disponível para atividades físicas (Couto *et al.*, 2019; Reis *et al.*, 2024).

Considerações Finais

O relato de experiência aqui apresentado evidenciou, no contexto concreto de uma escola estadual de Campo Grande MS, os desafios discutidos pela literatura científica quanto à adesão de estudantes noturnos à atividade física, marcados sobretudo pelo cansaço decorrente do trabalho diurno e pela sensação de falta de tempo.

Ainda assim, a melhora progressiva na participação dos estudantes ao longo das duas aulas sugere que ações pedagógicas planejadas e continuadas têm potencial para favorecer maior engajamento dessa população em práticas de atividade física, mesmo diante das barreiras impostas pela rotina de trabalho e estudo.

Para os bolsistas do Pibid, essa experiência representou uma oportunidade valiosa de aproximação entre a formação teórica e a realidade da sala de aula, permitindo refletir sobre estratégias de ensino sensíveis às particularidades do público noturno.

Recomenda-se que ações futuras nesse contexto sejam desenvolvidas de forma continuada, e não pontual, de modo a possibilitar uma avaliação mais consistente de seus efeitos sobre o engajamento e o bem-estar dos estudantes, além de reforçar a importância de programas de incentivo à atividade física adaptados à rotina de estudantes trabalhadores no Estado de Mato Grosso do Sul.

Referências

ALVES, Bruna de Oliveira et al. Estresse, ansiedade e depressão e associação com qualidade de vida, sexo e uso de psicofármacos em estudantes universitários: estudo transversal. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 16, n. 2, p. e16342495, 2025. DOI: 10.20435/pssa.v16i1.2495. Disponível em: <https://www.pssa.ucdb.br/pssa/article/view/2495>.

AZEVEDO, L. G. et al. Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área da saúde. **Revista Científica Multidisciplinar UNIFAGOC**, v. 5, n. 1, 2021. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/584/642>.

BARBOSA, B. C. R. et al. Sedentary behavior is associated with the mental health of university students during the Covid-19 pandemic, and not practicing physical activity accentuates its adverse effects: cross-sectional study. **BMC Public Health**, v. 24, n. 1,

p. 1860, 2024. DOI: 10.1186/s12889-024-19345-5. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38992623/>.

COUTO, D. A. C. et al. Nível insuficiente de atividade física se associa a menor qualidade de vida e ao estudo noturno em universitários do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 41, n. 3, p. 266-272, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/XTfJL3T6PbR9BjfhNS8ykGg/?lang=pt>.

GOMES, A. L. G. et al. Saúde mental de estudantes e profissionais da área de saúde e a atividade física orientada: estado da arte. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, 2022. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/361374794>.

REIS, G. C. et al. Sono dos universitários que estudam à noite e a relação com a atividade física e o estado de humor. **Cadernos de Graduação**, v. 12, 2024. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/3427>.

SANTOS, B. M. et al. Saúde mental de estudantes universitários em tempos de pandemia: um estudo na Universidade Católica Dom Bosco (UCDB). **Interações (Campo Grande)**, v. 24, n. 1, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/inter/a/qQK5StVcXgx9Ny6yPTMdXfw/?lang=pt>.

SILVA, Ynara Lima et al. Influência da atividade física no controle da ansiedade em universitários. **Revista DCS**, v. 22, n. 84, p. e3762, 2025. DOI: 10.54899/dcs.v22i84.3762. Disponível em: <https://ojs.revistadcs.com/index.php/revista/article/view/3762>.

SZABÓ, L.; PIKÓ, B. F. Maintenance of mental health: the role of physical activity among young adults. **Healthcare (Basel)**, v. 13, n. 22, p. 2901, 2025. DOI: 10.3390/healthcare13222901. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12652468/>.