

**FACULDADE DO NOROESTE DO MATO GROSSO – AJES
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JAYSON FERNANDES

**UM OLHAR SOBRE A EDUCAÇÃO FÍSICA PREVENTIVA PARA
ADOLESCENTES NO ENSINO MÉDIO COM SINTOMAS DEPRESSIVOS**

Juína-MT

2019

**FACULDADE DO NOROESTE DO MATO GROSSO – AJES
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JAYSON FERNANDES

**UM OLHAR SOBRE A EDUCAÇÃO FÍSICA PREVENTIVA PARA
ADOLESCENTES NO ENSINO MÉDIO COM SINTOMAS DEPRESSIVOS**

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física, da AJES – Faculdade do Noroeste do Mato Grosso, como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física, sob a orientação do Prof. Edmar Fonseca das Neves.

Juína-MT

2019

FACULDADE DO NOROESTE DO MATO GROSSO – AJES

LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Linha de Pesquisa: Educação

FERNANDES, Jayson. **Um olhar sobre a Educação Física preventiva para adolescentes no Ensino Médio com sintomas depressivos**. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – AJES – Faculdade do Noroeste do Mato Grosso, Juína-MT, 2019.

Data da defesa: 09/12/2019

MEMBROS COMPONENTES DA BANCA EXAMINADORA:

Presidente e Orientador: Prof. Esp. Edmar Fonseca
AJES/JUÍNA

Membro Titular: Profa. Ma. Veronica Jocasta Casarotto
AJES/JUÍNA

Membro Titular: Profa. Ma. Paloma dos Santos Trabaquini
AJES/JUÍNA

Local: Associação Juinense de Ensino Superior
AJES – Faculdade do Noroeste do Mato Grosso
AJES – Unidade-Sede, Juína-MT

DECLARAÇÃO DO AUTOR

*Eu, Jayson Fernandes, portador da Cédula de Identidade – RG nº 2871315-0 SSP/MT, e inscrito no Cadastro de Pessoas Físicas do Ministério da Fazenda – CPF sob nº 062.186.971-69, DECLARO e AUTORIZO, para fins de pesquisa acadêmica, didática ou técnico-científica, que este Trabalho de Conclusão de Curso, intitulado **Um olhar sobre a Educação Física preventiva para adolescentes no Ensino Médio com sintomas depressivos**, pode ser parcialmente utilizado, desde que se faça referência à fonte e ao autor.*

Autorizo, ainda, a sua publicação pela AJES, ou por quem dela receber a delegação, desde que também seja feita referência à fonte e ao autor.

Juína-MT, 2019.

Jayson Fernandes

RESUMO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso visa analisar a depressão na adolescência, apresentando os fatores motivadores dessa doença nessa faixa etária e identificando os sintomas que podem ser observados em adolescentes que sofrem desse distúrbio. Primeiramente, busca-se saber como é caracterizada essa doença, quais são seus vetores e a importância do profissional de Educação Física para sua prevenção. Este estudo propõe uma pesquisa bibliográfica, possibilitando analisar quais os benefícios da atividade física e do esporte na adolescência com vistas ao afastamento da depressão. Servirão como base de estudo artigos publicados em jornais e revistas, assim como livros, monografias e documentos do Ministério da Educação. Para concluir, serão abordadas as conclusões referentes ao tema, fazendo uma reflexão de tudo que foi citado no decorrer da pesquisa. Para tanto, o estudo está dividido em capítulos e subcapítulos que permitem fazer uma explanação sobre a depressão e como a Educação Física é importante na reabilitação de adolescentes que sofrem dessa doença.

Palavras-chave: Educação Física; Depressão; Adolescentes.

ABSTRACT

The present paper will conclude the depression in adolescence, thus bringing the motivating factors of the disease in this age group, bringing the symptoms that can be observed in adolescents suffering from this disorder. At first, we analyze how this disease is characterized, what are the vectors and how the physical education professional is important to treat this disease. This work proceeds as a bibliographic research proposal, allowing to analyze what are the benefits of physical activity and sports in adolescence in a context of withdrawal from depression, when concluding the work will be approached the conclusions regarding the theme, causing an analysis of everything was cited during the research. This research will be conducted through chapters and subchapters that allow an analysis of depression and how physical education is important in the rehabilitation of adolescents suffering from this disease.

Keywords: Physical Education; Depression; Adolescents.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
1 A DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA	9
1.1 SINTOMAS DEPRESSIVOS EM ADOLESCENTES.....	9
1.2 FATORES PSICOSSOCIAIS MOTIVADORES DA DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES.....	10
1.3 TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES	11
2 EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA: MOTIVAÇÃO A UMA VIDA SAUDÁVEL E ALEGRE	12
2.1 A IMPORTÂNCIA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O AFASTAMENTO DA DEPRESSÃO.....	12
2.2 AULAS MOTIVACIONAIS E PRAZEROSAS TORNAM OS ALUNOS MENOS RECEPTIVOS À DEPRESSÃO	14
2.3 SINTOMAS DA DEPRESSÃO QUE OS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO DEVEM IDENTIFICAR EM UM AMBIENTE ESCOLAR.....	15
3 EDUCAÇÃO E SAÚDE.....	16
3.1 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E QUALIDADE DE VIDA.....	16
3.2 ESPORTE DENTRO DA ESCOLA: POSSIBILITA A PROMOÇÃO DA SAÚDE E O AFASTAMENTO DOS SINTOMAS DEPRESSIVOS.....	16
3.3 O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	17
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
REFERÊNCIAS	20

INTRODUÇÃO

Quando falamos em Educação Física preventiva de depressão em adolescentes do Ensino Médio, é de suma importância citar os profissionais que atuam na área, pois estes podem identificar os sintomas depressivos nos alunos (BATISTA; OMELLAS, 2013). Os principais sintomas apresentados por um adolescente que está com início de depressão são humor irritado, afastamento das pessoas ao seu redor, angústia e solidão (HORTÊNCIO *et al.*, 2006).

Ressalta Bahls (2002) que é preciso ter total atenção em alunos do Ensino Médio, pois, graças aos vetores da depressão, são aumentadas as chances de eles entrarem em vícios, isto é, se refugiar em drogas e bebidas. A Educação Física escolar, apesar de a carga horária ser baixa, tem um papel relevante na promoção da qualidade de vida dos alunos, visto que pode colocar os alunos em plenitude biopsicossocial, ou seja, deixá-los bem física, psicológica e socialmente (PEREIRA; MOREIRA, 2013).

Pereira e Moreira (2013) ressaltam que dentre tantas técnicas comportamentais que são utilizadas como meio para regular o humor, o exercício físico apresenta-se como o mais efetivo no contexto de transformação do mau humor para um humor feliz. Seguindo o pensamento desses autores, a felicidade é um fator fundamental quando falamos em qualidade de vida.

No desenvolvimento deste trabalho, foram realizadas pesquisas bibliográficas em publicações científicas relacionadas ao tema depressão em adolescentes e a Educação Física como forma de prevenção. Cervo e Bervian (2002) afirmam que a pesquisa bibliográfica é realizada por meio de outras pesquisas publicadas que servem de embasamento para publicações futuras que se relacionam ao tema.

O trabalho proposto pretende examinar, exhibir e apontar teorias sobre a Educação Física preventiva para adolescentes no Ensino Médio com sintomas depressivos. Andrade (2011) diz que a depressão é uma doença que vem abrangendo um percentual enorme de estudantes, por isso é de suma importância que os profissionais da educação fiquem atentos a isso. Ainda seguindo o pensamento da autora, o profissional de Educação Física deve conseguir identificar modificações de comportamento dos alunos, pois quanto antes esse transtorno for descoberto, mais rápido e fácil será o tratamento.

Este estudo, portanto, busca refletir sobre a Educação Física preventiva para adolescentes no Ensino Médio com sintomas depressivos. Conforme a Lei n. 9.394 (BRASIL,

1996), a Lei de Diretrizes e Bases da educação nacional (LDB), a Educação Física escolar é com certeza uma disciplina indispensável na realização de atividades, em conjunto com a proposta da escola, podendo assim intervir nos conflitos que os adolescentes vivenciam, sabendo que ele está em constantes mudanças. O uso da atividade física com orientação proporciona uma melhoria nas questões emocionais, para que se tenha um controle da própria mente.

Com o propósito de melhor apresentar a pesquisa realizada, o presente trabalho está organizado em seções: após esta introdução, que expôs o tema, os objetivos geral e específicos, a justificativa e a metodologia, vem o referencial teórico, que contextualiza a depressão na adolescência, a Educação Física na escola e faz uma relação entre educação e saúde; por fim apresentam-se as considerações finais e referências bibliográficas utilizadas como base deste estudo.

1 A DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA

Esta seção apresenta os sintomas depressivos em adolescentes, os fatores psicossociais motivadores da depressão nessa faixa etária e o tratamento dessa doença.

1.1 SINTOMAS DEPRESSIVOS EM ADOLESCENTES

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2017), a depressão está entre as 10 doenças responsáveis por óbitos prematuros, o que resulta um percentual de 20% da população que, cedo ou tarde, será vítima do mal do século.

Para Bahls (2002), a depressão em adolescentes (idade a partir de 12 anos) geralmente apresenta características parecidas com a dos adultos, porém existem propriedades que são unicamente do transtorno depressivo nessa faixa etária. Os adolescentes atingidos por essa doença nem sempre estão a todo tempo tristes, demonstram estar instáveis e se irritam facilmente, sendo acrescentadas em seu comportamento crises de explosão e raiva (BAHLS, 2002).

Afirmam Justo e Calil (2006) que grande parte dos jovens deprimidos apresenta humor irritado, perda de energia, desinteresse, retardo psicomotor e perturbações do sono, principalmente hipersônica, isolamento e dificuldade de concentração.

Os adolescentes que sofrem dessa doença apresentam também uma dificuldade muito grande em conseguir um bom desempenho nas atividades escolares, demonstram estar com a autoestima baixa e na grande maioria das vezes se distanciam dos amigos e colegas, passam a ter um uso abusivo de bebidas alcoólicas e drogas (BATISTA; OMELLAS, 2013, p. 2).

Conforme Balbinotti *et al.* (2013), são notórias as diferenças entre a manifestação da depressão em adolescentes do sexo masculino e adolescentes do sexo feminino. As meninas demonstram sintomas como sentimento de tristeza, vazio, tédio, raiva e ansiedade e costumam ter um aumento na preocupação com a popularidade, uma apreensão por medo de não se encaixar no padrão de beleza estipulado pela sociedade (BALBINOTTI *et al.*, 2013). Por sua vez, nos meninos são relatados sentimentos mais ligados ao desprezo e apresentam problemas de comportamento, passam a faltar nas aulas, praticar fugas de casa, furtos e uso inapropriado de substâncias psicoativas, como bebidas alcoólicas e drogas (JUSTO; CALIL, 2006).

De acordo com Batista e Omellas (2013), depressão é uma doença de modificação psíquica muito comum atualmente e pode atingir qualquer faixa etária, classe social ou cultural. Pelo fato de essa doença não ser compreendida por completa, não se sabe exatamente até que ponto a vítima pode ser afetada, existindo uma diferença muito grande entre a imagem que a pessoa depressiva tem de si mesma e o que ela realmente é.

Um jogador de futebol considerado o melhor do mundo se lamenta por não ter desenvoltura para o esporte; um adolescente se queixa por não ter tempo para realizar seus sonhos; e a miss mundo suplica por uma cirurgia plástica por se achar feia são alguns exemplos de quem sofre dessa doença (BECK; ALFORD, 2011).

Entre os fatores de risco para a depressão em adolescentes, o que mais se destaca é a hereditariedade, que aumenta a probabilidade em mais de três vezes, e na sequência há fatores como a perda dos pais ou ente querido, abuso físico e sexual etc. (BECK; ALFORD, 2011).

1.2 FATORES PSICOSSOCIAIS MOTIVADORES DA DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES

A depressão é uma das doenças responsáveis por causar o maior índice de incapacitação biopsicossocial a toda população, perdendo somente para doenças cardiovasculares. Segundo a OMS (2017), em 2020 essa doença poderá prevalecer sobre as demais na população mundial.

Conforme os relatos de De Marco (2006), existem observações antigas que até hoje servem como base de dados que afirmam que passar por momentos estressantes frequentes na vida causa a primeira ocorrência de transtornos do humor. Uma teoria que respalda esse tipo de situação diz que quando o estresse percorre o primeiro episódio pode ocasionar algumas modificações irreversíveis no sistema cerebral (DE MARCO, 2006).

Isso altera o estado de funcionamento de alguns neurotransmissores e, dessa forma, o sistema intraneural de sinalização, diferenciações que possivelmente iram causar a perda de neurônios e uma diminuição acentuada dos contatos sinápticos. Como resposta, o indivíduo passa a ficar vulnerável a desenvolver alguns surtos de humor, mesmo que não tenha motivo externo para que isso aconteça (ANDRADE, 2011).

1.3 TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES

Para Andrade (2011), as formas de tratamento da depressão são orientadas para uma extremidade muito grande de objetivos. Primeiramente, deve-se garantir sempre a segurança do paciente. Após isso, é preciso fazer um diagnóstico completo do grau do transtorno para procurar a medida certa a se tomar. Depois, se inicia um programa de tratamento com antidepressivos e outras formas que tenha o objetivo não somente de tratar os sintomas da doença, mas também ter contribuição para a reabilitação e vida futura do adolescente (ANDRADE, 2011).

De Marco (2006) afirma que o procedimento esperado na psicoterapia, principalmente da opinião do paciente, não tem o costume de envolver uma preparação apropriada para engatar uma atividade física que faça parte do processo de tratamento da depressão. Ainda dando sequência ao pensamento do autor, devido a isso, a partir do momento em que o adolescente se coloca diante de um terapeuta que prescreve o exercício físico, ocorre uma possibilidade bem acentuada de gerar raiva e resistência a esse tratamento.

De acordo com Freitas (2004), são notórios os efeitos do uso de antidepressivos entre 15 a 45 dias de uso desse tipo de medicação. Existem alguns efeitos secundários que são motivados de alguns medicamentos, como os tricíclicos. A utilização desses remédios, em tratamentos de casos mais sérios, tem duração de mais de um ano, e em alguns casos, dependendo do nível do transtorno, pode durar vários. Assim, considerando os custos e os possíveis efeitos colaterais que as drogas antidepressivas podem causar, é compreensível a procura de um meio não farmacológico para tratar a doença (FREITAS, 2004).

2 EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA: MOTIVAÇÃO A UMA VIDA SAUDÁVEL E ALEGRE

Nesta seção serão abordadas a importância das aulas de Educação Física e de aulas motivacionais para o afastamento da depressão, assim como serão apresentados alguns sintomas de depressão que os profissionais de Educação Física devem identificar em seus alunos.

2.1 A IMPORTÂNCIA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O AFASTAMENTO DA DEPRESSÃO

A atividade física praticada regularmente se associa a uma carga de benefícios psicológicos, físicos e sociais, tais como menor índice de estresse, queda de ansiedade, melhoria de humor e relação saudável com os demais membros da sociedade (DE MARCO 2006).

Ressaltam Pereira e Moreira (2013) que dentre tantas técnicas comportamentais que são utilizadas como meio para regular o humor, o exercício físico se destaca como o mais efetivo no contexto de transformação do mau humor para um humor feliz, se posiciona em terceiro lugar na diminuição da tensão e em quarto no aumento do vigor. Prevalecendo com relatos, o exercício físico se tornou um meio não farmacológico, saudável e com mais adesão no processo de prevenção e tratamento de doenças psicológicas, sendo assim um promotor da saúde da mente (PEREIRA; MOREIRA, 2013).

De Gáspari e Schwartz (2001) afirmam que, em um contexto geral, quando falamos de pessoas ativas fisicamente e, conseqüentemente, com um índice maior de aptidão física, se destacam com um melhor estado de humor quando comparadas com pessoas sedentárias e com menos aptidão física. Além disso, níveis baixos de atividade física facilitam os sintomas de depressão, assim o uso correto e regular de exercício físico traz um efeito que protege o indivíduo apto da ocorrência de sintomas depressivos (DE GÁSPARI; SCHWARTZ, 2001).

Pesquisas relatam que há uma relação muito forte do estado de espírito e o estado físico, podendo assim um acarretar mudanças no outro, por meio do Sistema Nervoso Central e do Sistema Imunológico. Como citam Pereira e Moreira (2013), cada emoção acarreta uma determinada resposta corporal que é independente da vontade humana. As emoções são vistas pelo corpo como um processo de desequilíbrio ou estresse. Verifica-se uma agitação interna e

o preparo do corpo para a sua descarga. A contração muscular voluntária, que traz como consequência o choro ou o sorriso, pode muitas vezes provocar uma descarga muscular que motiva a tensão do corpo (PEREIRA; MOREIRA, 2013).

De acordo com Balbinotti *et al.* (2013, p. 3):

pegando início da possibilidade, claramente bem-vista na atualidade, de interdependência psicofisiológica, os sentimentos e emoções são parte da fisiologia, pois dependem dos mecanismos anatômicos. As bases teóricas que são utilizadas para fundamentar a expressão emocional na anatomia do cérebro se consideram como sistema límbico.

Esse sistema abrange tanto as estruturas subcorticais como as áreas do neocórtex. Entende-se assim a expressão e a forma das emoções por meio de interações das áreas subcorticais e corticais, se conectando também para todos os funcionamentos que se relacionam aos hemisférios do cérebro (BALBINOTTI *et al.*, 2013).

Andrade (2011) aponta que todo tecido e cada órgão recebe a influência de uma complexa interação dos hormônios que, por sua vez, estão circulando na corrente sanguínea, obedecendo à hipófise e ao hipotálamo. As fibras nervosas se ligam ao hipotálamo, destinadas da maior parte das regiões do cérebro, dessa forma os processos intelectuais e emocionais que circulam por todo o cérebro afetam o corpo (DE GÁSPARI; SCHWARTZ, 2001).

Seguindo a afirmativa de Pereira e Moreira (2013), os pensamentos e a imaginação podem mudar o estado físico. Dessa forma, o hipotálamo, que tem a fundamental função de manter a manutenção homeostática do corpo, gera uma teia que se conecta com os lobos frontais, a parte mais evoluída do córtex e que é primordial para o funcionamento perfeito da imaginação, para que seja possível planejar o futuro. Ainda seguindo a ideia do autor, podemos enxergar a partir dessas afirmações que o cérebro é uma verdadeira máquina de circuitos que se conectam uns aos outros, assim se resulta uma atividade que se determina e afeta diretamente as configurações do organismo (PEREIRA; MOREIRA, 2013).

O exercício se relaciona com a síntese de dopamina, por conta do aumento dos níveis de cálcio no cérebro. O hormônio dopamina se relaciona e ocasiona efetivação do sistema motor, motivando assim a locomoção e a modulação das emoções. Dessa forma, é correto dizer que as atividades físicas estão em relação direta com o humor (BALBINOTTI *et al.*, 2013).

2.2 AULAS MOTIVACIONAIS E PRAZEROSAS TORNAM OS ALUNOS MENOS RECEPTIVOS À DEPRESSÃO

Para o Confef (2002), o profissional de Educação Física é a pessoa especialista em diversas manifestações físicas, como: ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, yoga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais.

Andrade (2011) ressalta que todos esses exemplos de atividades podem ser trabalhados pelo profissional da área, buscando sempre o desenvolvimento da educação e da saúde, prezando pelo bem-estar e pela qualidade de vida, prevenindo doenças, acidentes e problemas posturais, além de contribuir para a formação ou a recuperação da autoestima do educando.

Balbinotti *et al.* (2013) abordam a motivação como norteadora de algum tipo de comportamento. Uma força interior, algo que impulsiona e causa uma intenção, que pode direcionar a pessoa a tomar certa atitude ou a agir de certa maneira. Ainda seguindo a afirmativa dos autores, a motivação se associa ao motivo. Dessa forma, a discussão ao redor da motivação pode influenciar e ocasionar a investigação das causas que podem influenciar as maneiras comportamentais do indivíduo (DE GÁSPARI; SCHWARTZ, 2001).

Os procedimentos de ensino e aprendizagem em Educação Física é algo que não se limita apenas nas atividades físicas, destrezas e habilidades, mas também em proporcionar capacidades de reflexão das dimensões do próprio corpo e dessa forma exercer os movimentos de forma correta (FREITAS, 2004, p. 3).

Pereira e Moreira (2013) afirmam que o professor tem a obrigação de conhecer quais as partes ruins e quais as boas para que se alcance a aprendizagem contínua dos alunos. Nas aulas Educação Física, quando o profissional aplica seus conhecimentos de forma sucinta, os alunos passam a ter um interesse maior pelas aulas e, conseqüentemente, serão facilitados os processos de aprendizado dos alunos (PEREIRA; MOREIRA, 2013).

2.3 SINTOMAS DA DEPRESSÃO QUE OS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO DEVEM IDENTIFICAR EM UM AMBIENTE ESCOLAR

Para Pereira e Moreira (2013), um dos primeiros sinais da depressão é a diminuição do rendimento escolar. Relatam ainda que o rendimento dentro da escola pode ser um dos mais importantes indicadores e deve ser supervalorizado pelos pais.

Conforme Balbinotti *et al.* (2013), em grande parte das vezes, a queda do rendimento escolar perante os responsáveis que são presentes na vida escolar de seus filhos irá ocasionar problemas sérios para as duas partes. Ainda no pensamento dos autores, analisando de forma diferente, quando o adolescente repete de série e vai fracassando na escola, pode ter a impressão de que é responsável por tudo de negativo que acontece em sua família, passando a ter um excesso de culpa que pode ser preocupante. Isso faz com que a autoestima desse adolescente diminua, e a consequência é um autoconceito negativo (BALBINOTTI *et al.*, 2002).

Bahls (2002) ressalta que a aparição da depressão em adolescentes tem o costume de trazer sintomas parecidos com os dos adultos, porém acontecem importantes características fenomenológicas que são próprias da depressão nesse período. Na fase da adolescência, quando se tem depressão, são comuns sintomas como tristeza, levando a explosões de raiva e comportamento agressivo.

Quando um adolescente tem brigas frequentes com os demais colegas e mostra atitudes de vandalismo e comportamentos agressivos, pode estar passando por problemas familiares, sabendo disso, os profissionais da área da educação devem ficar atentos a essas diferenças de comportamento, pois, quanto antes a depressão for descoberta, mais fácil será o tratamento (ANDRADE, 2011, p. 13).

Andrade (2011) relata a depressão como uma doença comum nos dias atuais, visto que a grande maioria das pessoas vive a vida na irreabilidade, na maioria das vezes gastamos nossa energia em troca de objetivos que não são reais. Ademais, uma educação repressora faz com que prevaleça a queda psicológica e emocional.

3 EDUCAÇÃO E SAÚDE

Esta seção relaciona a Educação Física escolar com a qualidade de vida, destaca a importância do esporte dentro da escola e o papel do professor de Educação Física para a promoção da saúde de seus alunos.

3.1 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E QUALIDADE DE VIDA

A prática de atividades físicas e esportivas tem suma importância para promover a saúde e auxiliar nos processos de desenvolvimento da personalidade dos adolescentes e da capacidade de interagir e se entregar no meio (PEREIRA; MOREIRA, 2013). Cada vez mais pesquisas mostram os benefícios da prática de exercícios e atividades físicas, relacionando-os com formas de prevenir e reabilitar a qualidade de vida após algumas doenças e transtornos depressivos (DE GÁSPARI; SCHWARTZ, 2001).

Pereira e Moreira (2013) afirma que é de grande importância as funções das atividades físicas não formais como a caminhada, porém uma programação de exercícios físicos pode proporcionar ganhos imensuráveis à população adolescente, com chance de aumentar sua relação social e abranger ainda mais as amizades, pois isso permite ganhar funções positivas em uma fase futura de sua vida.

De Gáspari e Schwartz (2001, p. 2) relatam que ter conhecimento sobre a aptidão física dos adolescentes é de suma importância para essa nova geração, que traz conhecimentos avançados e específicos. Os benefícios dos níveis adequados de atividades físicas dos adolescentes definirão como será o percorrer de toda a vida deles.

Nesse contexto, as aulas de Educação Física podem trazer a todos os alunos a possibilidade de melhorar os funcionamentos do seu corpo e, conseqüentemente, aumentar o rendimento, levando-os a níveis de qualidade de vida (DE GÁSPARI; SCHWARTZ, 2001).

3.2 ESPORTE DENTRO DA ESCOLA: POSSIBILITA A PROMOÇÃO DA SAÚDE E O AFASTAMENTO DOS SINTOMAS DEPRESSIVOS

Ressalta Bahls (2002) que o esporte dentro da escola vem com objetivos diferentes do esporte de autorrendimento, pois, nesse contexto, a minoria dos alunos teria sucesso e a

grande maioria seria portadora do fracasso. Ainda segundo o autor, isso iria trazer consequências nada satisfatórias, podendo ocasionar tristeza e culpa, o que pode vir a colocar o adolescente em um quadro que possibilita o transtorno depressivo.

O esporte é de grande importância para o público adolescente, pois traz a aptidão física e qualidade de vida, uma vez que usam essa prática em ambientes extraclasses também. Apesar disso, é preciso trabalhar o esporte de forma adequada dentro da escola (BRASIL, 2017).

Conforme De Gáspari e Schwartz (2001), todo distúrbio mental é um distúrbio físico. A pessoa que tem depressão está com o corpo deprimido. Pensando assim, os autores ainda dizem que quando um adolescente faz o uso do esporte e da atividade física algo comum e regular em sua vida, os seus índices de aptidão física aumentam, e a consequência disso é um bem-estar físico e mental que o tornará uma pessoa menos receptível a transtornos depressivos e a doenças cardiovasculares.

Ressaltam Balbinotti *et al.* (2013, p. 4) que para adolescentes que sofrem de depressão, o esporte é uma maneira muito eficaz de afastar a presença dessa doença, pois essa prática permite com que se mantenha a mente ocupada e, além disso, faz com que se desenvolvam as capacidades motoras e cognitivas, trazendo sensações de prazer e bem-estar, o que reforça a chance de afastamento da tristeza e de pensamentos negativos.

3.3 O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nos adolescentes, especialmente, a Educação Física abrange amplitudes como o entendimento e conhecimento do próprio corpo e aperfeiçoamento da cognição, fazendo assim com que engremem em uma vida saudável. Dessa maneira, Bahls (2002) diz que não se pode limitar a Educação Física em aptidão do corpo, e sim de tudo que se relaciona a estilo de movimento e de bem-estar. Partindo desse pensamento, a Educação Física deve fornecer ao adolescente uma exuberância de energia em atividades que possibilitem o prazer e a recreação, permitindo o relaxamento do corpo e a chance de poder sentir seu corpo de maneira completa (DE GÁSPARI; SCHWARTZ, 2001).

Neste contexto, é de extrema importância que o professor se mantenha preparado para afrontar criticamente as diferentes demandas corporais de seus alunos, assim, irá ter um impacto positivo no processo de formação dos mesmos, dessa forma, estará exercendo corretamente a função de profissional da educação (HANK, 2006, p. 10).

Dessa forma, Balbinotti *et al.* (2013) afirmam que o profissional de Educação Física deve ter uma formação adequada devido à sua gama de responsabilidades que terá ao longo de sua carreira na educação, pois serão encontradas diversas situações nas quais deverá ter total autonomia para resolver tudo de maneira consciente.

Para Pereira e Moreira (2013), em um mundo onde a grande maioria das pessoas não frequenta clubes nem academias, a valorização da Educação Física, que ainda é de segundo plano quando a relacionamos com as demais atividades do currículo escolar, traz o esporte como promotor da ajuda mútua, que em conjunto com as demais funções dentro da escola permite a saúde ampliada do adolescente. Figura-se como estratégia fundamental na busca pela saúde integral do adolescente (PEREIRA; MOREIRA, 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho possibilitou compreender quais são os vetores da depressão em adolescentes, permitindo assim que seja facilitado o processo de identificação dessa doença nos alunos em ambiente escolar.

A depressão na adolescência pode, muitas vezes, ser causada pela pressão que cai sobre o ombro de indivíduos que se colocam em momentos de fragilidade devido à grande carga de hormônios que estão em seu corpo no período de puberdade. Assim, é defendida a ideia de que a Educação Física é um dos principais tratamentos para adolescentes que sofrem de transtornos depressivos, visto que pode não só trazer benefícios físicos e mentais como também proporciona aos adolescentes uma chance de se relacionar socialmente, ampliando suas amizades e se afastando dos sentimentos de tristeza e solidão.

Dessa forma, mesmo com o curto tempo curricular semanal da Educação Física escolar, as aulas têm suma importância para a prevenção de adolescentes que sofrem de depressão, pois a prática do exercício físico e do esporte traz uma sensação de prazer e de felicidade.

Acredita-se que esta pesquisa possa contribuir para a área de Educação Física, bem como um incentivo a pesquisas relacionadas à depressão visto que mostra como os profissionais de Educação Física são importantes na recuperação dessa doença.

Por fim, espera-se que sejam realizadas quantidades maiores de pesquisas que abordem essas questões, para que os profissionais atuantes da área possam cada vez mais participar na melhoria de vida dos adolescentes.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, T. R. **O exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão de literatura.** 2011. 32 f. Monografia (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 2011.
- BAHLS, S. Aspectos clínicos da depressão em crianças e adolescentes. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 78, n. 5, p. 359-366, 2002.
- BALBINOTTI, M. A. A. *et al.* Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia**, v. 16, n. 1, p. 99-106, jan./abr. 2013.
- BATISTA, W. S.; OMELLAS, F. H. Exercício físico e depressão: relação entre o exercício físico e o grau de depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 7, n. 42, 2013.
- BECK, A. T.; ALFORD, B. A. **Depressão: causas e tratamento.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular. Educação é a base.** Brasília, DF: MEC, 2017.
- _____. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física.** Brasília, DF: MEC/SEF, 1998.
- _____. **Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996.** Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19394.htm>. Acesso em: 6 ago. 2019.
- CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia científica.** 5. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.
- CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CONFED). **Resolução CONFED n. 046.** 2002. Disponível em: <<https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/82>>. Acesso em: 30 nov. 2019.
- DE GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M. Adolescência, esporte e qualidade de vida. **Motriz**, v. 7, n. 2, p. 107-113, 2001.
- DE MARCO, A. **Educação Física: cultura e sociedade.** Campinas, SP: Papirus, 2006.
- FREITAS I. A. **À escola com alegria: importância da incorporação do componente lúdico no cotidiano da escola.** 2004. 98 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, SP, 2004.
- HANK, C. V. L. **O espaço físico e sua relação no desenvolvimento e aprendizagem da criança.** 2006. Monografia (Curso Normal Superior/Educação infantil) – Centro Universitário Leonardo da Vinci (UNIASSELVI), 2006.
- HORTÊNCIO, R. F. H. *et al.* **Exercícios físicos no combate à depressão: recepção dos profissionais de Psicologia.** Ceará: Universidade Estadual do Ceará, 2004.

JUSTO, L. P.; CALIL, H. M. Depressão: o mesmo acontecimento para homens e mulheres. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 33, n. 2, p. 74-79, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo**. 2017. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5354:aumenta-o-numero-de-pessoas-com-depressao-no-mundo&Itemid=839>. Acesso em: 30 nov. 2019.

PEREIRA, E. S.; MOREIRA, O. C. Importância da atividade física relacionada à saúde e aptidão motora em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 7, n. 39, 2013.