

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CÁSSIA DANTAS JANOCA

A PRÁTICA DO FUTSAL NO COMBATE A ANSIEDADE DE ESTUDANTES DE
ENSINO MÉDIO INTEGRAL

JUAZEIRO DO NORTE -CE
2025

CÁSSIA DANTAS JANOCA

**A PRÁTICA DO FUTSAL NO COMBATE A ANSIEDADE DE ESTUDANTES
DE ENSINO MÉDIO INTEGRAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Me. Renan Costa Vanali

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2025

CÁSSIA DANTAS JANOCA

**A PRÁTICA DO FUTSAL NO COMBATE A ANSIEDADE DE ESTUDANTES
DE ENSINO MÉDIO INTEGRAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciatura em Educação Física.

Data de apresentação: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA:

Orientador: Prof. Me. Renan Costa Vanali

Membro: (TITULAÇÃO E NOME COMPLETO/ SIGLA DA INSTITUIÇÃO)

Membro: (TITULAÇÃO E NOME COMPLETO/ SIGLA DA INSTITUIÇÃO)

JUAZEIRO DO NORTE – CE

2025

TÍTULO DO ARTIGO CIENTÍFICO: A PRÁTICA DO FUTSAL NO COMBATE A ANSIEDADE DE ESTUDANTES DE ENSINO MÉDIO INTEGRAL

¹Cássia Dantas Janoca

²Renan Costa Vanali

RESUMO

Em linhas gerais podemos entender a saúde como um “completo” bem-estar físico, mental e social. Contudo se observa que a comunidade acadêmica faz questionamentos referente a totalidade apontada nesta conceituação, principalmente relacionado ao “completo bem-estar mental”. A saúde mental não é limitante apenas aos sentimentos individuais, ou seja, é dependente de outros fatores que se relacionam, principalmente no que diz respeito às características sociais e culturais do indivíduo. A ansiedade é um transtorno que afeta uma parcela significativa da população jovem, especialmente estudantes do ensino médio, que frequentemente enfrentam pressões acadêmicas e sociais intensas. No contexto escolar, a rotina intensa e a carga horária elevada podem agravar esses sentimentos, levando a um impacto negativo na saúde mental e no desempenho acadêmico dos alunos. Após a avaliação criteriosa dos artigos selecionados, conduzida conforme os critérios de inclusão previamente definidos para esta investigação, identificou-se um total de 12 estudos relevantes que se enquadram nos parâmetros estabelecidos. Por fim, para que os efeitos positivos do futsal sejam plenamente alcançados, é imprescindível que as instituições de ensino adotem uma proposta integrada, contemplando tanto o acompanhamento psicológico quanto a formação continuada dos profissionais da educação. A construção de um ambiente escolar inclusivo e acolhedor é indispensável para assegurar que todos os alunos se sintam encorajados a participar das atividades esportivas. Ao unir práticas esportivas à educação socioemocional e ao suporte apropriado, as escolas não apenas contribuem para a redução da ansiedade, como também favorecem o desenvolvimento global dos estudantes, preparando-os de forma mais eficaz para os desafios próprios da juventude e da vida adulta.

Palavras-chave: Saúde mental; Prática esportiva; Futsal; Qualidade de vida.

¹ Cássia Dantas Janoca, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. cassiadantassj@gmail.com

² Renan Costa Vanali, Centro Universitário Dr. Leão Sampaio.

renan@leaosampaio.edu.br

ABSTRACT

In general terms, health can be understood as a "complete" state of physical, mental, and social well-being. However, the academic community has raised questions regarding the totality of this definition, particularly concerning the notion of "complete mental well-being." Mental health is not limited to individual feelings; it depends on other interrelated factors, especially those linked to the individual's social and cultural characteristics. Anxiety is a disorder that affects a significant portion of the young population, especially high school students who frequently face intense academic and social pressures. In the school context, a demanding routine and long hours can worsen these feelings, leading to a negative impact on students' mental health and academic performance. After a thorough evaluation of the selected articles, conducted according to the predefined inclusion criteria for this investigation, a total of 12 relevant studies were identified that met the established parameters. Finally, for the positive effects of futsal to be fully achieved, it is essential that educational institutions adopt an integrated approach that includes both psychological support and continuous training for education professionals. Building an inclusive and welcoming school environment is essential to ensure that all students feel encouraged to participate in sports activities. By combining sports practices with socio-emotional education and appropriate support, schools not only help reduce anxiety but also promote the overall development of students, better preparing them for the challenges of youth and adult life.

Keywords: Mental health; Sports practice; Futsal; Quality of life.

INTRODUÇÃO

Em linhas gerais podemos entender a saúde como um “completo” bem-estar físico, mental e social. Contudo se observa que a comunidade acadêmica faz questionamentos referente a totalidade apontada nesta conceituação, principalmente relacionado ao “completo bem-estar mental”. A saúde mental não é limitante apenas aos sentimentos individuais, ou seja, é dependente de outros fatores que se relacionam, principalmente no que diz respeito às características sociais e culturais do indivíduo (Gomes, 2021).

Dependendo do estado de saúde mental da pessoa é comum o surgimento de quadros de ansiedade. A ansiedade uma emoção que todos sentimos em momentos de estresse ou preocupação. Ela pode ser útil, pois nos ajuda a ficar alertas e prontos para agir. Porém, quando a ansiedade é muito forte ou dura muito tempo, pode atrapalhar nosso dia a dia e nosso bem-estar. Algumas pessoas sentem sintomas como preocupação constante, inquietação, cansaço, dificuldade para se concentrar e problemas para dormir. Neste sentido podemos perceber o quanto é relevante buscar a manutenção de nossa saúde mental, pois este aspecto influenciará constantemente para a qualidade de vida de todos (Morais et.al., 2020).

Para lidar com a ansiedade, é importante encontrar formas de protegê-la. Algumas estratégias que ajudam são a terapia, exercícios físicos, técnicas de relaxamento e meditação. Conversar com amigos e familiares sobre como nos sentimos também faz diferença. Às vezes, pode ser necessário usar medicamentos com orientação médica para controlar os sintomas mais intensos. Com as ferramentas certas e apoio, muitas pessoas conseguem enfrentar a ansiedade e viver melhor (Rodrigues, 2020).

Diversas são as práticas e atitudes recomendadas que buscam fomentar o não desenvolvimento de situações em que indivíduos são afetados pela ansiedade, ou seja, adotando determinados comportamentos é possível evitar ou até mesmo melhorar quadros de ansiedade, como por exemplo a prática de esportes. Neste contexto vemos com grande destaque o papel do esporte da escola, o esporte que é ofertado pela escola, ou seja, com objetivos e finalidades diferentes do esporte praticado no alto rendimento por exemplo, como fator de proteção para a saúde mental dos jovens. Se pode afirmar com clareza que o

futsal é a prática esportiva mais difundida no ambiente escola (Zanello, 2020).

O futsal na escola é uma atividade esportiva muito popular que traz diversos benefícios para os alunos. Além de ser uma forma divertida de praticar exercícios, o futsal ajuda a desenvolver habilidades motoras, como coordenação, agilidade e resistência (Stigger; Lovisolo, 2022). Jogar em equipe também ensina valores importantes, como trabalho em grupo, respeito e disciplina. Essas experiências podem melhorar a convivência entre os alunos e criar um ambiente escolar mais harmonioso (Rodrigues, 2020). Além dos benefícios físico e sociais, o futsal contribui para o desenvolvimento emocional dos estudantes. A prática esportiva ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade, proporcionando momentos de descontração e diversão. Participar de campeonatos escolares ou torneios também pode aumentar a autoestima dos alunos, pois eles se sentem valorizados ao representar sua escola. Dessa forma, o futsal se torna uma ferramenta valiosa para promover saúde, amizade e aprendizado nas escolas (Albuquerque 2024).

A ansiedade é um transtorno que afeta uma parcela significativa da população jovem, especialmente estudantes do ensino médio, que frequentemente enfrentam pressões acadêmicas e sociais intensas. No contexto escolar, a rotina intensa e a carga horária elevada podem agravar esses sentimentos, levando a um impacto negativo na saúde mental e no desempenho acadêmico dos alunos. Nesse cenário, a prática esportiva se apresenta como uma alternativa promissora para o manejo da ansiedade, e o futsal, em particular, destaca-se por suas características dinâmicas e sociais (Freitas; Silva, 2022).

Apesar de ser relevante há diversos questionamentos acerca da prática do futsal escolar, principalmente por questões de esporte hegemônico no ambiente mencionado (Oliveira, Ricci; Marques, 2022). O objetivo geral desta pesquisa foi analisar a eficácia da prática do futsal como uma estratégia para reduzir os níveis de ansiedade entre estudantes de ensino médio integral, por meio de uma revisão de literatura que explore os estudos já existentes sobre o tema.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa foi construída através de uma revisão de literatura, qualitativa e de cunho descritiva. Os estudos de revisão de literatura têm como objetivo reunir, sintetizar e avaliar as evidências disponíveis sobre um determinado tema, selecionando cuidadosamente artigos e publicações pertinentes (Alves et al., 2022). Pesquisas qualitativas buscam entender profundamente fenômenos sociais e comportamentais, explorando as experiências, percepções e significados atribuídos pelos indivíduos (Sampaio, 2022). De acordo com Abad e Abad (2022) investigações científicas de cunho descritivas têm como propósito retratar as características de uma população ou fenômeno específico sem manipulação de variáveis.

A seleção dos artigos foi orientada por critérios específicos de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão abrangem estudos publicados em periódicos de acesso gratuito, pesquisas que investiguem a prática do futsal e seus efeitos na ansiedade e publicados nos último 5 anos. Serão excluídos artigos duplicados, incompletos e sem autoria

As fontes de dados para esta revisão foram diversas, incluindo bases de dados acadêmicas como Scielo, Google Acadêmico, Web of Science, entre outros, além de teses e dissertações disponíveis em repositórios institucionais, e livros que abordem a relação entre atividade física e saúde mental. O processo de seleção dos artigos foi realizado em diferentes fases. Inicialmente, serão realizadas buscas utilizando palavras-chave relacionadas ao futsal, ansiedade e estudantes do ensino médio. Após isso, foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão para filtrar os artigos encontrados. A próxima etapa foi constituída de leitura dos resumos, assegurando a relevância dos artigos para o objetivo do estudo. Finalmente, foram selecionados os artigos completos que atendem aos critérios estabelecidos.

A coleta de dados envolveu a extração das informações essenciais dos artigos selecionados, como os autores, o ano de publicação, a metodologia adotada, os resultados obtidos e as conclusões sobre o impacto do futsal na ansiedade. Esses dados foram organizados em uma planilha, o que facilitará a análise posterior. Já no processo de análise dos dados, foi realizada uma análise qualitativa, com a identificação de padrões e temas recorrentes nos estudos

revisados. Também foi feita uma comparação entre os resultados obtidos nos diferentes artigos para avaliar a consistência das evidências sobre os efeitos do futsal na ansiedade dos estudantes. Ao final, será elaborado um resumo das principais conclusões extraídas da literatura analisada.

Com relação às considerações éticas, todos os artigos utilizados foram devidamente citados, garantindo o respeito aos direitos autorais dos autores originais. Além disso, a discussão sobre os efeitos da prática esportiva na saúde mental será conduzida de forma sensível e respeitosa, considerando as implicações para os estudantes afetados pela ansiedade. As recomendações do estudo serão baseadas em evidências robustas e estarão alinhadas às diretrizes éticas da pesquisa acadêmica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a avaliação criteriosa dos artigos selecionados, conduzida conforme os critérios de inclusão previamente definidos para esta investigação, identificou-se um total de 12 estudos relevantes que se enquadram nos parâmetros estabelecidos. A pesquisa foi realizada com rigor metodológico, visando assegurar que apenas as publicações mais significativas e de qualidade fossem incorporadas à revisão. Os critérios de seleção consideraram elementos como a pertinência do tema, a solidez das metodologias aplicadas e a atualidade das informações contidas nos trabalhos analisados.

O quadro a seguir apresenta uma síntese dos 12 artigos identificados, contendo dados como título, autor(es), ano de divulgação e principais conclusões. Esta tabela representa um recurso valioso para a visualização rápida das contribuições de cada estudo e para a comparação entre eles. Durante o processo de análise, observou-se que os artigos abordam diferentes perspectivas relacionadas ao tópico principal, englobando desde estudos quantitativos até reflexões qualitativas baseadas em experiências e percepções dos participantes. A seleção dos artigos foi orientada pela busca por pesquisas que apresentassem informações relevantes e perspectivas enriquecedoras, com potencial para aprofundar a discussão desenvolvida no presente trabalho.

QUADRO 01: Estudos selecionados

N°	AUTOR(A) ANO	TÍTULO	OBJETIVOS	CONCLUSÃO
01	Costa <i>et al.</i> , 2021	Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes	Comparar a prática de atividade física habitual e sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes adolescentes de escolas públicas de tempo integral e parcial.	Os estudantes adolescentes do sistema público de ensino demonstraram alto índice de inatividade física, com maior proporção de inativos nas escolas de período integral. Além disso, esses estudantes vivenciam aspectos negativos de ansiedade, estresse e depressão.
02	Corrêa <i>et al.</i> , 2022	Exercício físico E os transtornos de ansiedade e depressão	Vincular a prática de exercícios físicos como forma não farmacológica no controle dos transtornos de ansiedade e depressão.	Foram encontradas diversas evidências que corroboraram positivamente quanto aos efeitos benéficos de se praticar exercício físico fazendo com que os acometidos experimentem uma melhora na autoestima no convívio social e na qualidade do sono os quais apresentam papel fundamental na saúde física e mental.
03	Fernandes; Souza; Melo, 2021	Ansiedade, depressão e estresse e as adaptações da prática docente em decorrência da pandemia após a retomada das atividades presenciais	O objetivo foi analisar a associação entre a ansiedade, a depressão e o estresse e as adaptações da prática docente em decorrência da pandemia com a retomada das atividades presenciais em professores de escolas de referência de ensino médio.	Os níveis de ansiedade não foram diferentes entre as diversas estratégias de ensino e adaptações adotadas pelos docentes.
04	Dutra; Amaral, 2021	Ansiedade Em Estudantes do Ensino Médio Integrado no Contexto da Pandemia de Covid-19	Discutir a ansiedade entre adolescentes no âmbito educacional e no contexto da pandemia de Covid-19.	a escola que é por natureza uma instituição de formação humana e, em particular, os Institutos Federais, por serem constituídos sob a concepção do trabalho como princípio educativo e formação omnilateral, não podem se furtar de buscar desenvolver medidas educacionais que possibilitem seus estudantes a prevenção e o enfrentamento da ansiedade de modo a garantir seu desenvolvimento e formação plena.
05	Freitas; 2022	Perfil de qualidade de vida e saúde mental de estudantes universitários da área da saúde	Apresentar o perfil da qualidade de vida e dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse em universitários da área da saúde.	Sugere-se o planejamento de políticas e estratégias que promovam o bem-estar físico e mental dos estudantes, bem como a triagem e o monitoramento dos mais vulneráveis, bem como daqueles com problemas de saúde mental; tais estratégias podem impactar positivamente a qualidade de vida.
06	Du: Liu, 2022	Influência da educação física na saúde mental de	Este estudo fornece orientações para a reforma do currículo de EF nas	Por meio de investigação de campo, este artigo constatou que o exercício físico pode não apenas melhorar o nível

		estudantes universitários	faculdades e indica a importância do exercício para a saúde mental.	de inteligência dos alunos, mas também ter um impacto positivo sobre seu estado emocional, psicológico e habilidades interpessoais.
07	Venâncio <i>et al.</i> , 2022	Depressão e Ansiedade em adolescentes praticantes de esporte e aulas de Educação Física	Avaliar e comparar os níveis de depressão e ansiedade em adolescentes praticantes de esportes e adolescentes praticantes de aulas de educação física.	Mulheres ainda apresentam escores mais altos de ansiedade e depressão, independentemente de serem atletas ou não. O esporte ajuda a controlar a depressão, mas na fase pré-competitiva pode aumentar os níveis de ansiedade.
08	Santos <i>et al.</i> , 2022	A atividade física como fator de melhora da qualidade de vida e saúde mental.	Avaliar a qualidade de vida da população em geral, a metodologia utilizada através do questionário de qualidade de vida	À média e desvio padrão avaliando oito domínios abordados no questionário e a principal conclusão foi que a relação significativa da atividade física entre os níveis de qualidade de vida e saúde mental, é extremamente importante incluir a prática frequente da atividade física no seu dia a dia e sua influência que ela proporciona ao enfrentamento de malefícios.
09	Alves <i>et al.</i> , 2024	Atividade física e saúde mental de estudantes do ensino médio e EJA.	Compreender a relação entre a atividade física e a saúde mental em estudantes do Ensino Médio e da EJA,	Embora os resultados não tenham revelado associações significativas entre os níveis de atividade física e a saúde mental dos estudantes, nem com a renda ou escolaridade materna, destacou-se uma correlação entre gênero e indicadores mais graves de saúde mental, sendo as mulheres mais afetadas. Esses achados ressaltam a importância de considerar múltiplos fatores na compreensão da saúde mental dos estudantes e sugerem a necessidade de investigações futuras para elucidar essa complexa relação.
10	Gewerg; Hatje, 2023	O futsal como estratégia de combate ao sedentarismo de escolares	objetiva estimular a participação de crianças e jovens, de 05 a 17 anos, em atividades de iniciação esportiva, no contraturno escolar.	Em todo processo de ensino-aprendizagem, criam-se valores que ultrapassam a prática da modalidade, pois como o projeto tem impacto social na comunidade de Novo Cabrais, ao investir em práticas esportivas, sociais e culturais, o município também está investindo em saúde e qualidade de vida, logo reduzindo o nível de sedentarismo que atinge o público infanto-juvenil.
11	Guimaraes, 2025	Saúde mental de adolescentes escolares praticantes e não praticantes de atividade	Identificar os indicadores de comprometimento de saúde mental entre praticantes da atividade física na modalidade futsal e não praticantes de	A prática de atividade física baseada no futsal entre os escolares está associada a melhores indicadores de saúde mental. O estresse, a ansiedade e a capacidade e dificuldade foram os indicadores com correlações mais

		física baseada no futsal	atividade física.	forte em adolescentes que não praticam a modalidade.
12	Gonsalves <i>et al.</i> , 2024	Índices de ansiedade e depressão associados ao nível de atividade física de escolares do ensino médio	Associar o nível de atividade física aos índices de ansiedade e depressão de escolares do ensino médio.	Inferir-se, portanto, que os estudantes avaliados, mesmo com a prática regular de atividades físicas apresentaram índices significativos de ansiedade. a relação ansiedade, depressão e atividade física não seguiu um padrão inversamente proporcional ao comportamento dos alunos.

FONTE: Dados da pesquisa (2025)

A adolescência é um período caracterizado por profundas mudanças físicas, emocionais e sociais, o que pode acarretar um aumento significativo da ansiedade. O ambiente escolar, frequentemente competitivo e repleto de exigências, pode intensificar esse quadro, tornando indispensável a adoção de estratégias que auxiliem no controle e na redução dos sintomas ansiosos. Dentro dessa realidade, o futsal se destaca não apenas como uma atividade física, mas como um recurso que promove a saúde emocional dos adolescentes.

De acordo com Venâncio *et al* (2022) a prática do futsal tem se revelado uma ferramenta valiosa na diminuição dos níveis de ansiedade, sobretudo entre as estudantes do ensino médio que frequentam escolas em regime de tempo integral. Mulheres continuam registrando níveis mais elevados de ansiedade e depressão, tanto entre atletas quanto entre não atletas. A prática esportiva contribui para reduzir os sintomas de depressão, porém, no período que antecede as competições, pode provocar um aumento na.

A convivência social que ocorre durante as partidas possibilita que os estudantes desenvolvam competências relacionais e estabeleçam vínculos afetivos, o que é especialmente relevante para aqueles que enfrentam dificuldades em se integrar ao grupo. Essa sociabilidade funciona como uma rede de apoio emocional, contribuindo para a diminuição da sensação de isolamento e solidão, comuns entre jovens que sofrem de ansiedade.

Conforme afirmam Gewerg e Hatje (2023) a prática regular de atividade física está relacionada à diminuição do estresse e da ansiedade. O futsal, por ser uma modalidade coletiva, oferece uma série de vantagens que vão muito além do simples ato de se exercitar. Todo o processo de ensino-aprendizagem gera valores que vão além da prática esportiva em si. Como o projeto tem um impacto social na comunidade de Novo Cabrais, ao promover atividades esportivas, sociais e culturais, o município também está contribuindo para a melhoria da saúde e da qualidade de vida da população, colaborando, assim, para a diminuição do sedentarismo entre crianças e adolescentes.

A prática de atividades físicas por meio do futsal entre estudantes está relacionada a melhores índices de saúde mental. Estresse, ansiedade, além da percepção de capacidade e dificuldade, foram os fatores que apresentaram as correlações mais fortes entre os adolescentes que não praticam essa modalidade. Como afirma Guimarães (2025) a atividade física praticada no futsal

estimula a produção de endorfinas — substâncias químicas do cérebro responsáveis por promover sensações de prazer e bem-estar. Esse mecanismo neuroquímico pode ser extremamente útil para os adolescentes que enfrentam transtornos de ansiedade.

Diante disso, observa – se que apesar de se envolverem frequentemente em atividades físicas, os estudantes ainda demonstram no geral níveis consideráveis de ansiedade. Com isso Gonsalves *et al* (2024) diz que os jovens não apenas fortalecem o corpo, mas também experimentam um impacto positivo em seu equilíbrio emocional ao realizarem a prática do futsal escolar. A atividade física atua, assim, como um remédio natural, ajudando a estabilizar o humor e promovendo uma mente mais tranquila e resiliente.

Como afirmam Du e Liu (2022) a própria dinâmica do futsal também contribui para esse processo. O jogo exige atenção, agilidade e colaboração entre os jogadores, o que ajuda a desviar o foco das preocupações cotidianas e das pressões escolares. Durante a prática, os participantes precisam estar concentrados no desenrolar das jogadas, o que gera um estado de atenção plena que pode ser bastante terapêutico.

Esse envolvimento intenso na atividade ajuda os estudantes a se desconectarem temporariamente das angústias emocionais, permitindo momentos de alívio e descontração. É importante ressaltar ainda a atuação dos professores de Educação Física e treinadores nesse contexto. Como afirmam Alves *et al* (2024) a criação de um ambiente positivo, acolhedor e motivador durante as práticas pode potencializar os efeitos benéficos do futsal no enfrentamento da ansiedade. Neste entendimento Santos *et al* (2022) mostram que é fundamental incorporar atividade física na rotina diária escolar, considerando os impactos positivos que oferecem no enfrentamento de fatores prejudiciais à saúde.

Como confirmam Venâncio *et al* (2022) a prática do futsal de forma inclusiva e respeitosa colaboram para estabelecer um espaço seguro e estimulante, onde os alunos se sentem acolhidos e encorajados a participar. Essa valorização contribui não apenas para o desenvolvimento esportivo, mas também para o fortalecimento da autoconfiança e da autoestima dos jovens. De acordo com Costa *et al* (2021) a eficácia da prática do futsal pode ser ampliada quando integrada a ações escolares que visem o cuidado com a saúde mental.

O futsal representa uma estratégia promissora para a diminuição da ansiedade entre estudantes do ensino médio em tempo integral. Por meio da promoção de vínculos sociais, da liberação de substâncias benéficas ao bem-estar e da criação de um ambiente acolhedor, essa prática se consolida como um recurso eficiente na promoção da saúde mental juvenil. No entanto, para alcançar resultados mais consistentes, é essencial que sua implementação esteja alinhada a políticas educacionais que valorizem o desenvolvimento emocional e que ofereçam suporte psicológico adequado. Ao unir o esporte ao cuidado emocional, é possível transformar a escola em um espaço mais saudável, humano e propício ao crescimento integral dos adolescentes.

Instituições de ensino que associam atividades físicas frequentes a serviços de apoio psicológico oferecem uma abordagem mais abrangente e eficaz para o bem-estar dos alunos. Neste sentido Corrêa *et al* (2022) os Projetos que envolvam rodas de conversa sobre saúde emocional, oficinas de controle do estresse e sessões regulares de futsal podem transformar o ambiente escolar em um espaço mais saudável, receptivo e preparado para lidar com as complexidades da adolescência. Já Fernandes, Souza e Melo (2021) mostram que a combinação é fundamental para fornecer aos jovens recursos emocionais que os ajudem a enfrentar os desafios cotidianos com mais equilíbrio. Além disso, é essencial que as escolas invistam na capacitação contínua dos profissionais da educação no que diz respeito à saúde emocional e à prática esportiva.

Conforme afirma Freitas (2022) formar educadores capazes de identificar sinais de sofrimento psíquico e de oferecer apoio apropriado é uma medida estratégica. Cursos e treinamentos nesse campo contribuem para que os professores compreendam melhor as demandas emocionais dos alunos e saibam utilizar o esporte como ferramenta eficaz de promoção da saúde mental.

Ainda é relevante apresentar a afirmação de Dutra e Amaral (2021) necessário reconhecer que o futsal pode não ser a solução ideal para todos os estudantes. Há jovens que não se sentem confortáveis em ambientes competitivos ou que têm preferência por modalidades esportivas individuais. Por esse motivo, é fundamental que as escolas ofereçam uma diversidade de opções esportivas, de forma a contemplar diferentes perfis e interesses. A promoção de

atividades físicas deve ser feita de forma ampla, respeitosa e adaptada às particularidades de cada aluno

O futsal surge assim como uma alternativa eficaz para reduzir os níveis de ansiedade entre jovens matriculados no ensino médio de jornada ampliada. Por meio do fortalecimento das relações interpessoais, do estímulo à produção de hormônios ligados ao bem-estar e da construção de um ambiente seguro, essa atividade se firma como uma ferramenta valiosa na preservação da saúde psíquica dos adolescentes. Contudo, para que os efeitos sejam duradouros, é indispensável que sua aplicação esteja integrada a diretrizes pedagógicas que priorizem o equilíbrio emocional e disponibilizem acompanhamento psicológico constante. Ao associar práticas esportivas ao suporte afetivo, torna-se viável transformar o ambiente escolar em um lugar mais acolhedor, saudável e favorável ao desenvolvimento completo dos estudantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática do futsal configura-se como uma estratégia relevante no enfrentamento da ansiedade entre estudantes do ensino médio em regime de tempo integral, proporcionando não apenas ganhos físicos, mas também vantagens emocionais e sociais. Por meio da convivência em grupo, os adolescentes têm a chance de construir vínculos afetivos e aprimorar suas competências interpessoais, o que se mostra essencial em uma etapa da vida marcada por mudanças intensas e desafios constantes. Ademais, a prática regular de exercícios físicos estimula a produção de endorfinas, substâncias que promovem sensações de prazer e bem-estar, auxiliando na mitigação dos sintomas ansiosos. Dessa forma, o futsal se destaca como uma alternativa eficaz na promoção da saúde psíquica e emocional dos jovens.

Por fim, para que os efeitos positivos do futsal sejam plenamente alcançados, é imprescindível que as instituições de ensino adotem uma proposta integrada, contemplando tanto o acompanhamento psicológico quanto a formação continuada dos profissionais da educação. A construção de um ambiente escolar inclusivo e acolhedor é indispensável para assegurar que todos os alunos se sintam encorajados a participar das atividades esportivas. Ao unir práticas esportivas à educação socioemocional e ao suporte apropriado, as

escolas não apenas contribuem para a redução da ansiedade, como também favorecem o desenvolvimento global dos estudantes, preparando-os de forma mais eficaz para os desafios próprios da juventude e da vida adulta.

REFERÊNCIAS

- ABAD, Alberto; ABAD, Thais Marques. Análise de conteúdo na pesquisa qualitativa. **Alternativas cubanas en Psicología**, v. 10, p. 28, 2022.
- ALBUQUERQUE, Douglas Pinheiro de et al. A contribuição da modalidade futsal na aptidão física de escolares: Uma revisão integrativa, [s.l.], 2024.
- ALVES, Mariana Rocha et al. Revisão da literatura e suas diferentes características. **Editora Científica Digitas**, v. 4, p. 46-53, 2022.
- ALVES, Wagner de Oliveira et al. Atividade física e saúde mental de estudantes do ensino médio e EJA. **Repositório UFAL**, p. 1 – 47, 2024.
- COSTA, Marcos Paulo da Silva et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, p. eAPE03364, 2021.
- CORREA, André Ricardo et al. Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. **Revista Faculdades do Saber**, v. 7, n. 14, p. 1072-1078, 2022.
- DU, Xiufang; LIU, Zhaoxia. Influência da educação física na saúde mental de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 28, p. 311-314, 2022.
- DUTRA, Weysla Paula; AMARAL, Cledir. Ansiedade Em Estudantes do Ensino Médio Integrado no Contexto da Pandemia de Covid-19. **Revista Conexão na Amazônia**, v. 2, n. edição especial, p. 67-87, 2021.
- FERNANDES, Flávia Emília Cavalcante Valença; DE SOUZA, Janicléia Pereira; DE MELO, Rosana Alves. Ansiedade, depressão e estresse e as adaptações da prática docente em decorrência da pandemia após a retomada das atividades presenciais. **Revista Cocar**, v. 20, n. 38, 2024.
- FREITAS, Patrícia Costa; SILVA, Tiago Gomes da. Futsal e suas contribuições para a saúde mental dos jovens: uma revisão crítica. **Revista de Psicologia Aplicada**, Salvador/BA, v. 12, n. 2, p. 89-98, 2021.
- FREITAS, Pedro Henrique Batista et al. Perfil de qualidade de vida e saúde mental de estudantes universitários da área da saúde. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 1, p. e35011125095-e35011125095, 2022.
- GEWEHR, João Gabriel; HATJE, Marli. O Futsal como estratégia de combate ao sedentarismo de escolares. **Editora Científica Digital**, 2023. p. 262-272.

GOMES, Catarina. Saúde. **CEP**, v. 60714, n. 242, p. 242, 2021.

GONÇALVES, João Arthur Rodrigues et al. Índices de ansiedade e depressão associados ao nível de atividade física de escolares do ensino médio. **Revista Educação & Ensino-ISSN 2594-4444**, v. 8, n. 1, 2024.

GUIMARÃES, Débora Ferreira Moraes. Saúde mental de adolescentes escolares praticantes e não praticantes de atividade física baseada no futsal. **UFM**, p. 1 – 66, São Luís/MA, 2025.

MORAIS, Carlos Henrique Prado Coelho *et al.* Ansiedade pré-competitiva e paixão em atletas de futsal paranaense. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 10, n. 3, 2020.

OLIVEIRA, Flavia Volta Cortes de; RICCI, Christiano Streb; MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. Desafios e oportunidades para a participação no futsal escolar extracurricular: percepções de alunas do ensino médio. **Pro-Posições**, [s.l.], v. 33, p. e20200059, 2022.

RODRIGUES, Bráulio Brandão et al. Aprendendo com o imprevisível: saúde mental dos universitários e educação médica na pandemia de Covid-19. **Revista brasileira de educação médica**, [s.l.], v. 44, n. Suppl 01, p. e149, 2020.

SAMPAIO, Tuane Bazanella. **Metodologia da pesquisa**. 2022.

SANTOS, Luana Braga et al. A atividade física como fator de melhora da qualidade de vida e saúde mental. **Anais da Mostra Científica da FESV**, v. 1, n. 13, p. 91-102, 2022.

VENÂNCIO, Patrícia Espíndola Mota et al. Depressão e Ansiedade em adolescentes praticantes de esporte e aulas de Educação Física. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, p. e14811628933-e14811628933, 2022.