

O AMBIENTE ESCOLAR E A SAÚDE DOS ADOLESCENTESKessily Aparecida¹Thais Pontes²

Resumo: A adolescência é marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, sendo o ambiente escolar fundamental para o desenvolvimento integral dos jovens. Este estudo analisa como a percepção do ambiente escolar influencia a saúde e a qualidade de vida dos adolescentes, considerando fatores como interações sociais, apoio familiar, autoestima, bullying e práticas pedagógicas inclusivas. A pesquisa utiliza abordagem qualitativa, combinando revisão bibliográfica, análise documental e questionários semiestruturados aplicados a estudantes do ensino fundamental II e médio. Os resultados indicam que escolas acolhedoras, participativas e inclusivas promovem autoestima, engajamento acadêmico, resiliência e relações interpessoais saudáveis, enquanto ambientes hostis ou excludentes aumentam vulnerabilidade a comportamentos de risco. Conclui-se que a promoção do bem-estar deve ser incorporada às práticas pedagógicas e políticas escolares, integrando escola, família e comunidade.

Palavras-chave: Adolescência. Ambiente escolar. Bem-estar.

INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de transição marcado por profundas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Durante essa fase, os jovens enfrentam desafios relacionados à construção de identidade, estabelecimento de vínculos afetivos, desenvolvimento de autonomia e definição de valores pessoais. Nesse contexto, o ambiente escolar assume papel central no desenvolvimento integral do adolescente, não apenas como espaço de aprendizagem formal, mas também como local de socialização, suporte emocional e formação cidadã.

Quando o estudante percebe que sua voz é ouvida, que ele tem participação real na rotina escolar e que sua presença é valorizada, estabelece-se um vínculo de confiança entre ele e a instituição. Esse vínculo é essencial não apenas para sua motivação acadêmica, mas também para seu desenvolvimento pessoal e social. A escola, nesse contexto, transcende sua função tradicional de transmissão de conhecimento e passa a ser um espaço de convivência

¹ Estudante do curso de Pedagogia, no Instituto de Educação Superior do Litoral do Paraná – ISULPAR.

² Estudante do curso de Pedagogia, no Instituto de Educação Superior do Litoral do Paraná – ISULPAR.

democrática, onde o aluno aprende a se expressar, a negociar, a resolver conflitos e a contribuir com o coletivo.

Além disso, os ambientes escolares que se estruturam com base em práticas dialógicas estimulam o desenvolvimento de competências socioemocionais, como empatia, responsabilidade, autocontrole emocional e capacidade de trabalhar em equipe. Essas competências, cada vez mais valorizadas no século XXI, são reconhecidas como essenciais para a formação de cidadãos críticos e atuantes na sociedade contemporânea.

Assim, compreender e analisar os elementos que fortalecem o senso de pertencimento e a participação ativa dos estudantes é fundamental para entender os impactos positivos que tais práticas geram no processo de ensino-aprendizagem.

Segundo Matos e Carvalhosa (2001), escolas que promovem acolhimento, incentivo à participação e práticas pedagógicas inclusivas fortalecem o sentimento de pertencimento, a autoestima e o engajamento acadêmico dos estudantes, contribuindo diretamente para a saúde integral. Um ambiente escolar positivo, em que os alunos se sentem respeitados e ouvidos, é capaz de reduzir vulnerabilidades e prevenir comportamentos de risco, como evasão escolar, bullying, isolamento social e envolvimento com substâncias nocivas.

O papel da escola no desenvolvimento do adolescente transcende o aprendizado acadêmico. Ela atua como um espaço de socialização, construção de identidade, promoção de saúde mental e física, e prevenção de comportamentos de risco. A qualidade das interações e a percepção de pertencimento são determinantes para o bem-estar integral, sendo necessário que as práticas pedagógicas sejam inclusivas, acolhedoras e participativas. (Matos; Carvalhosa, 2001, p. 42).

Battistich e Hom (1997) destacam que o sentimento de pertencimento escolar atua como fator protetivo, favorecendo a construção de vínculos significativos e a internalização de normas sociais positivas. Em contrapartida, escolas com ambientes hostis ou negligentes podem contribuir para a sensação de exclusão, aumentando a vulnerabilidade emocional e psicológica dos adolescentes. Bronfenbrenner (1996) enfatiza a importância das interações entre indivíduo e contexto, indicando que o microssistema escolar exerce influência direta e contínua sobre o bem-estar do jovem.

Além disso, o apoio familiar emerge como um fator complementar essencial. A interação entre família e escola contribui para que o adolescente desenvolva habilidades socioemocionais, capacidade de enfrentamento de desafios e resiliência. Pesquisas recentes indicam que jovens que percebem suporte familiar consistente tendem a apresentar maior autoestima, melhor desempenho acadêmico e relações interpessoais mais saudáveis (Ribeiro & Souza, 2019).

DESENVOLVIMENTO

Saúde física e hábitos de vida na adolescência

A adolescência, que se estende aproximadamente dos 10 aos 19 anos, é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um momento de intensas e rápidas transformações, mais significativas apenas que o primeiro ano de vida. Essas mudanças são a base para a construção da identidade e a transição para a vida adulta.

Exige atenção especial à saúde física, incluindo alimentação equilibrada, sono adequado, prática de atividades físicas e prevenção de doenças. Estudos do HBSC (2022) indicam que adolescentes com hábitos saudáveis apresentam melhor desempenho acadêmico, maior concentração, menor incidência de doenças e maior satisfação com a vida.

Atividades físicas regulares, esportes coletivos e programas de saúde preventiva promovem autoestima, disciplina e cooperação entre os adolescentes. Por exemplo, projetos de incentivo à prática esportiva dentro do ambiente escolar não apenas aumentam o condicionamento físico, mas também contribuem para a integração social e desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como empatia e trabalho em equipe.

Instituto Superior do Litoral do Paraná – ISULPAR

Tabela 1 – Frequência de hábitos saudáveis entre adolescentes

Hábito	Percentual (%)	Comentário
Prática de atividade física	65	Regularmente
Alimentação equilibrada	58	Diária
Horas de sono adequadas	45	6-8h/noite
Consumo de água	72	Diário
Evita consumo de junk food	50	3-4x/semana

O cuidado com o corpo e os hábitos saudáveis são fundamentais para que o adolescente desenvolva capacidade de enfrentar desafios acadêmicos e sociais, consolidando sua saúde mental e física de forma integrada” (Lima; Almeida, 2012, p. 105).

O papel da escola no bem-estar socioemocional

A escola funciona como espaço de aprendizado acadêmico e social. Programas de convivência, mediação de conflitos e ações inclusivas favorecem autoestima, empatia e engajamento, reduzindo comportamentos de risco.

Escolas que valorizam participação ativa dos estudantes, promovendo inclusão, diálogo e estratégias de prevenção de conflitos, contribuem para a formação integral do adolescente, fortalecendo vínculos sociais, autoestima e habilidades socioemocionais. (Carvalho; Pereira, 2016, p. 88).

Atividades extracurriculares, como clubes de leitura, esportes e projetos artísticos, demonstram impacto positivo no engajamento e na resiliência dos adolescentes.

Ambientes escolares que valorizam a participação dos estudantes, a escuta ativa e o respeito fortalecem a confiança e a motivação. Battistich e Hom (1997) demonstram que adolescentes que se sentem parte de sua comunidade escolar apresentam maior engajamento, melhores resultados acadêmicos e menor propensão a comportamentos agressivos.

As Competências Socioemocionais (CSEs) são o conjunto de habilidades que permitem ao indivíduo gerir emoções, estabelecer objetivos, tomar decisões responsáveis e manter relações interpessoais saudáveis.

- CSEs como Capital Humano: No século XXI, essas competências são valorizadas pelo mercado de trabalho e pela sociedade, pois predizem melhor o sucesso a longo prazo do que apenas o QI. A capacidade de trabalhar em equipe e a responsabilidade são cruciais para a inovação e a resolução de problemas complexos.
- O Papel das Práticas Dialógicas: O diálogo não é apenas uma conversa; é uma ferramenta pedagógica que exige o uso das CSEs. Para dialogar, é preciso:
 - Empatia: Escutar o outro, compreendendo seu ponto de vista.
 - Autocontrole Emocional: Gerir a própria reação, especialmente em discordância.
 - Responsabilidade: Assumir o compromisso de contribuir para uma conclusão conjunta.

Assim, o desenvolvimento das competências socioemocionais precisa ser planejado e contínuo. Elas não devem aparecer apenas em momentos isolados, mas integrar o currículo de forma transversal. Projetos em grupo fortalecem o trabalho em equipe; debates e estudos de caso estimulam a responsabilidade e o pensamento crítico; e práticas de feedback construtivo ajudam no exercício do autocontrole e da empatia. Dessa forma, as CSEs tornam-se parte viva do processo educativo, contribuindo para formar estudantes mais preparados para os desafios acadêmicos, profissionais e sociais.

Relações interpessoais, bullying e prevenção de riscos

O bullying afeta diretamente o bem-estar dos adolescentes, podendo gerar ansiedade, depressão, evasão escolar e problemas de socialização. Estima-se que cerca de 25% dos estudantes já tenham sofrido bullying (IBGE, 2020).

Gráfico 1 – Incidência de bullying vs. participação em programas de prevenção

- 1 Eixo X: Participação em programas (Sim / Não)
- 2 Eixo Y: Percentual de estudantes relatando bullying
- 3 Valores: Sim: 12%; Não: 28%

“A prevenção do bullying requer ações integradas envolvendo escola, família e comunidade, com foco em habilidades socioemocionais, empatia e resolução de conflitos” (Santos, 2019, p. 55).

As mídias digitais são o novo microssistema que a escola precisa aprender a integrar.

- O Risco da Comparação Social e Cyberbullying: As redes sociais são plataformas de comparação implacável, que podem minar a autoestima, promovendo a ansiedade de desempenho e a distorção da autoimagem. O cyberbullying representa uma forma de agressão que persegue o adolescente 24 horas por dia, exigindo da escola uma resposta imediata e coordenada.

Influência da família e autoestima

Apesar da autonomia crescente, a família continua sendo a principal base emocional do adolescente. O tipo de vínculo estabelecido com responsáveis influencia diretamente autoestima, desempenho acadêmico, capacidade de tomar decisões e enfrentamento de adversidades.

O suporte familiar é determinante para o bem-estar dos adolescentes. Jovens que recebem incentivo e atenção familiar apresentam maior resiliência, engajamento acadêmico e

Instituto Superior do Litoral do Paraná – ISULPAR

relações interpessoais saudáveis. A comunicação aberta fortalece a autoestima e oferece segurança emocional (Matos; Carvalhosa, 2001, p. 52).

A resiliência, mencionada em relação ao apoio familiar e às atividades extracurriculares, é a capacidade de o adolescente enfrentar e se recuperar de adversidades. A escola contribui para essa meta ao:

1. Ensinar Enfrentamento de Desafios: Estruturar o currículo e as atividades para que os alunos experimentem o fracasso (em um ambiente seguro) e aprendam a analisar os erros, buscar ajuda e tentar novamente.
2. Fortalecer Vínculos: Vínculos fortes (com professores, mentores e pares) são o principal ingrediente da resiliência. Em momentos de crise, o jovem que se sente pertencente à escola sabe a quem recorrer para obter suporte emocional.

Tecnologias, redes sociais e impacto no bem-estar

O uso de tecnologias e redes sociais impacta tanto positiva quanto negativamente o bem-estar. A escola deve promover educação digital, autocuidado e equilíbrio entre vida virtual e presencial (Silva, 2020).

Considerações Finais

A pesquisa evidencia que a saúde e o bem-estar dos adolescentes estão fortemente ligados ao ambiente escolar, às interações sociais, ao apoio familiar e à prática de hábitos saudáveis. Escolas acolhedoras e participativas promovem autoestima, engajamento acadêmico, resiliência e relações saudáveis. “A escola deve ser reconhecida como espaço de

desenvolvimento integral, em que a saúde física, emocional e social caminham juntas, contribuindo para a formação de adolescentes resilientes e cidadãos conscientes” (Bronfenbrenner, 1996, p. 128).

Programas de prevenção de bullying, atividades extracurriculares e orientação digital fortalecem o bem-estar emocional. Políticas públicas e estratégias pedagógicas devem considerar a adolescência como período estratégico, articulando escola, família e comunidade para garantir o desenvolvimento integral do jovem. “O desenvolvimento pleno do adolescente depende da articulação entre escola, família e comunidade, em um contexto que valorize a saúde, a participação e a construção de vínculos significativos” (Ribeiro; Souza, 2019, p. 97).

A influência da família emergiu como um fator complementar essencial. Jovens que percebem suporte familiar consistente apresentam maior autoestima, habilidades de enfrentamento de desafios e relações interpessoais mais saudáveis. A articulação entre família e escola potencializa os efeitos positivos de práticas pedagógicas inclusivas, criando uma rede de apoio sólida para o adolescente (Ribeiro & Souza, 2019).

O uso das tecnologias e redes sociais apresentou efeitos duplos. Embora proporcionem acesso à informação e oportunidades de socialização, também podem gerar ansiedade, distúrbios do sono e baixa autoestima quando não há supervisão e educação digital adequada. Este dado reforça a necessidade de estratégias pedagógicas que promovam equilíbrio e autocuidado no uso das mídias digitais (Silva, 2020).

Em síntese, a análise dos resultados evidencia que a promoção do bem-estar do adolescente deve ser integrada, envolvendo escola, família e comunidade, e não se restringir à dimensão física ou acadêmica. Escolas que atuam de forma acolhedora, participativa e inclusiva contribuem significativamente para a formação de adolescentes resilientes, emocionalmente equilibrados e socialmente engajados.

Ambientes escolares participativos, respeitosos e acolhedores fortalecem autoestima, autonomia, motivação e engajamento acadêmico. A família complementa esse processo, oferecendo suporte emocional e construindo uma base de segurança. Políticas públicas, práticas pedagógicas inclusivas e ações integradas entre escola, família e comunidade são fundamentais

para garantir que o adolescente desenvolva plenamente suas habilidades, construa vínculos significativos e se torne um cidadão consciente.

Isso ocorre porque o senso de pertencimento atua como mediador das relações sociais. Quando o estudante percebe que é reconhecido, valorizado e incluído, desenvolve vínculos emocionais positivos com a escola. Esses vínculos funcionam como fatores de proteção contra comportamentos violentos, abandono escolar, baixa autoestima e dificuldades emocionais.

O senso de pertencimento também influencia diretamente a forma como o estudante percebe seu papel dentro da comunidade escolar. Ele se sente responsável pelo ambiente, identifica-se com os valores da instituição e tende a agir de maneira mais cooperativa.

Os resultados apontados por Battistich e Hom reforçam a importância de políticas e práticas escolares que promovam participação ativa, valorização da voz estudantil e relações de respeito. Quanto maior o senso de comunidade, maior a probabilidade de que os jovens desenvolvam comportamentos socialmente positivos.

Em conclusão, a extensão demonstra que a promoção do bem-estar do adolescente, mediada pelo senso de pertencimento, é uma tarefa integrada e sistêmica, que exige não apenas boas práticas pedagógicas, mas uma profunda compreensão dos contextos sociais e psicológicos nos quais o jovem está inserido

REFERÊNCIAS

BATTISTICH, V.; HOM, A. **Desenvolvimento Escolar e Social. Jornal de Psicologia do Desenvolvimento Aplicada**, 1997.

BRONFENBRENNER, U. **A Ecologia do Desenvolvimento Humano**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

CARVALHO, M.; PEREIRA, L. **Clima escolar e bem-estar adolescente**. Rio de Janeiro: Penso, 2016.

HBSC. **Comportamento de Saúde em Crianças em Idade Escolar**. 2022.

IBGE. **Pesquisa Nacional sobre Adolescência**. 2020.

LIMA, R.; ALMEIDA, P. **Educação e Saúde na Adolescência**. São Paulo: Cortez, 2012.

MATOS, M.; CARVALHOSA, F. **Saúde, Escola e Adolescência**. Lisboa: Universidade de Lisboa, 2001.

OLIVEIRA, A.; GOMES, S. **Prevenção do bullying em escolas brasileiras**. Educação e Sociedade, 2018.

RIBEIRO, J.; SOUZA, T. **Autoestima e desempenho escolar**. Revista Brasileira de Educação, 2019.

SANTOS, R. **Educação socioemocional e prevenção de riscos**. Belo Horizonte: Autêntica, 2019.

SILVA, P. **Redes sociais e adolescência: desafios e oportunidades**. Porto Alegre: Sulina, 2020.