

# EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E ANSIEDADE: Uma revisão integrativa

## SCHOOL PHYSICAL EDUCATION AND ANXIETY: An integrative review

Nayra Luanny Cunha de Andrade Silva<sup>1</sup>

Alanna Joselle Santiago Silva<sup>2</sup>

### 1. INSTITUTO DE ENSINO SUPERIOR FRANCISCANO - IESF

---

#### RESUMO

**Introdução:** A adolescência como uma fase única de transição entre a infância e a vida adulta, marcada por profundas mudanças físicas, emocionais, cognitivas e sociais. É de suma importância que as relações sociais na formação da identidade dos adolescentes e no desenvolvimento de suas habilidades sociais. A promoção de hábitos saudáveis, especialmente através da Educação Física Escolar, é vista como essencial para o bem-estar geral dos jovens. **Objetivo:** A pesquisa revisa a literatura para investigar como a promoção da atividade física, especialmente na Educação Física Escolar, impacta a saúde mental dos adolescentes. **Métodos:** Identificamos os elementos do transtorno de ansiedade entre estudantes do ensino médio, suas causas e impactos. Pesquisamos nas bases CAPES, LILACS e SCIELO usando DeCS "Educação Física", "Ansiedade" e "Ensino Médio". Selecionamos artigos gratuitos relevantes, analisamos títulos e resumos, e classificamos os resumos completos em pastas de inclusão e exclusão conforme os objetivos da pesquisa. **Resultados:** Dos 4.860 achados, 2.953 foram encontrados na CAPES, 1.016 no LILACS e 891 no SCIELO. Após a análise de títulos, resumos, objetivos e principais resultados, foram selecionados 14 textos: 5 da LILACS, 6 da CAPES e 3 do SCIELO. Destes, 8 artigos foram considerados relevantes: 2 da LILACS, 2 do SCIELO e 4 da CAPES. **Conclusão:** O estudo mostra que a atividade física é vital para a saúde física, mental e emocional dos adolescentes, reduzindo a ansiedade e melhorando a qualidade de vida. Fatores como ambiente escolar, demandas acadêmicas e interesses pessoais influenciam os níveis de atividade física. Programas escolares e de lazer são eficazes para promover saúde mental e bem-estar. Uma abordagem integrada que considere elementos físicos e emocionais é essencial para o desenvolvimento saudável dos jovens.

**Palavras-chaves:** "Educação Física", "Ansiedade" e "Ensino Médio".

#### ABSTRACT

**Introduction:** Adolescence as a unique transition phase between childhood and adulthood, marked by profound physical, emotional, cognitive and social changes. Social relationships are extremely important in the formation of adolescents' identity and the development of their social skills. The promotion of healthy habits, especially through School Physical Education, is seen as essential for the general well-being of young people. **Objective:** The research reviews the literature to investigate how promoting physical activity, especially in School Physical Education, impacts the mental and cardiovascular health of adolescents. **Methods:** We identified the elements of anxiety disorder among high school students, their causes and impacts. We searched the CAPES, LILACS and SCIELO databases using DeCS "Physical Education", "Anxiety" and "High School". We select relevant free articles, analyze titles and abstracts, and classify full abstracts into inclusion and exclusion folders according to the research objectives. **Results:** Of the 4,860 findings, 2,953 were found in CAPES, 1,016 in LILACS and 891 in SCIELO. After analyzing titles, abstracts, objectives and main results, 14 texts were selected: 5 from LILACS, 6 from CAPES and 3 from SCIELO. Of these, 8 articles were considered relevant: 2 from LILACS, 2 from SCIELO and 4 from CAPES. **Conclusion:** The study shows that physical activity is vital for the physical, mental and emotional health of adolescents, reducing anxiety and improving quality of life. Factors such as school environment, academic demands and personal interests influence physical activity levels. School and leisure programs are effective in promoting mental health and well-being. An integrated approach that considers physical and emotional elements is essential for the healthy development of young people.

**Keywords:** "Physical Education", "Anxiety" and "High School".

## 1 INTRODUÇÃO

O autor, Rocha (2022), discorre sobre a adolescência, como uma fase singular de transição, que demarca a fronteira entre a ingenuidade infantil e as responsabilidades adultas. Nesta fase, os jovens se veem imersos em um intrincado processo de metamorfose, caracterizado por uma miríade de mudanças que abarcam não apenas o âmbito físico, mas também o emocional, cognitivo e social. É durante esse percurso que os adolescentes se lançam em uma busca incessante pela sua identidade individual, pela conquista da autonomia e pela exploração da independência. O autor ressalta as mudanças físicas da puberdade, o desenvolvimento emocional intenso e o pensamento mais complexo na adolescência.

Entretanto, é nas relações sociais que talvez resida o cerne dessa fase de transição. São nas interações interpessoais que os adolescentes forjam sua identidade e refinam suas habilidades sociais. É por meio desses laços que experimentam diferentes papéis sociais, aprendem a gerir conflitos e estabelecem conexões que moldarão suas trajetórias futuras (ROSSI, *et al.*, 2019).

Assim, vislumbramos a adolescência como um período repleto de desafios e oportunidades, onde os jovens se encontram imersos em um processo de autodescoberta e crescimento, moldando os alicerces de sua identidade e trajetória (SILVEIRA, *et al.*, 2019).

De acordo com o Conselho Federal de Psicologia, cerca de 330 milhões de pessoas sofrem de ansiedade e depressão em todo o mundo, e apenas no Brasil, o número de casos chega a 11,7 milhões, mostrando uma tendência crescente. Esse panorama preocupante foi o que inspirou a Organização Mundial da Saúde (OMS) a selecionar a depressão como o tema do Dia Mundial da Saúde, que é celebrado em 7 de abril (BRASIL, 2017).

Martins (2021) observou que durante a adolescência, a escolha profissional é crucial, pois molda o futuro do jovem. Enfrentando desafios físicos e psicológicos, eles refletem sobre habilidades e interesses. Além de optar por uma carreira, a decisão envolve construção de identidade e preparação para o mercado de trabalho. É uma responsabilidade individual importante, com impacto duradouro. Apoio, orientação e informação adequada são essenciais para decisões conscientes. Instituições de ensino, profissionais de saúde mental e família devem oferecer suporte. Promoção da

saúde mental e desenvolvimento socioemocional são fundamentais para lidar positivamente com as pressões da escolha profissional na adolescência.

Em suma, segundo Dias (2023), durante a adolescência, reconhecemos como a fase de desenvolvimento marcada por uma série de mudanças físicas, emocionais, cognitivas e sociais, os indivíduos podem estar susceptíveis a adquirir transtornos e distúrbios não psicóticos. Os sintomas de ansiedade e medo, ocorrem de maneira exacerbada ou desproporcional em nosso sistema, em relação ao estímulo desencadeador da ansiedade em adolescentes podendo incluir, pressão acadêmica, pressão social, transições e mudanças características da adolescência, expectativas familiares e insegurança em relação ao futuro. Cada indivíduo pode reagir de maneira única a esses fatores. Contudo, é necessário que esses sintomas se diferenciem qualitativamente do padrão considerado típico para a respectiva faixa etária.

Apesar de ser uma emoção universal, a ansiedade pode variar em intensidade e frequência ao longo da vida, especialmente durante a adolescência. Em torno desta fase complexa, é comum que os jovens enfrentem flutuações de humor e desafios emocionais. Caso essas dificuldades não sejam devidamente abordadas, podem estar relacionadas ao desenvolvimento de transtornos de saúde mental na vida adulta, como depressão, transtornos de ansiedade, abuso de substâncias e dificuldades acadêmicas ou sociais (PETERSEN, 2011).

No que concerne à patologia do transtorno de ansiedade, podemos descrevê-la como um estado emocional adverso, caracterizado por uma sensação persistente de inquietação e uma visão negativa do futuro. É crucial ressaltar que, ao contrário do medo, que surge em resposta a uma ameaça identificável e externa, a ansiedade é fruto de um estado constante de alerta, frequentemente sem um motivo claro. Em resumo, a ansiedade patológica é caracterizada por uma preocupação persistente e intensa em relação ao futuro, impactando tanto o bem-estar físico quanto emocional do indivíduo (ROCHA, 2022).

Soares Jr(2019) relata que o sistema nervoso autônomo desempenha um papel fundamental na regulação das respostas do corpo ao estresse e à ansiedade. Ele é dividido em dois ramos principais: o sistema nervoso simpático, responsável pela resposta de "lutar ou fugir", e o sistema nervoso parassimpático, que promove ações de "descanso e digestão". Quando uma pessoa experimenta ansiedade, o

sistema nervoso simpático é ativado, resultando em uma série de respostas fisiológicas, como aumento da frequência cardíaca, respiração acelerada, sudorese e dilatação das pupilas.

Essas respostas são parte do mecanismo de defesa do corpo para lidar com situações de perigo percebido. No entanto, em casos de ansiedade crônica ou desregulada, a ativação constante do sistema nervoso simpático pode levar a problemas de saúde, como hipertensão, distúrbios do sono e problemas gastrointestinais. Além disso, a ansiedade prolongada pode afetar a modulação autonômica, levando a desequilíbrios na regulação do sistema nervoso autônomo. Portanto, é importante buscar estratégias de manejo da ansiedade, como atividades físicas regulares, exercícios físicos, técnicas de relaxamento e terapias cognitivo-comportamentais, para ajudar a regular a atividade do sistema nervoso autônomo e promover o bem-estar emocional e físico (BARROSO, *et al.*, 2019).

Na literatura, foi observado que a ansiedade pode desencadear irregularidades no ritmo cardíaco, tais como taquicardia e palpitações. Isso ocorre devido à ativação do sistema nervoso simpático e à liberação de hormônios do estresse. Além disso, a ansiedade pode aumentar outros fatores de risco, como hipertensão e desequilíbrios nos eletrólitos. O tratamento geralmente requer uma abordagem multidisciplinar, que inclui terapia, uso de medicamentos, técnicas de relaxamento e mudanças no estilo de vida (FERRATI, 2019).

A ansiedade pode ter um impacto negativo em relação ao processo de aprendizagem, na adaptação escolar e nas relações interpessoais, podendo estar associada a episódios de depressão em crianças e adolescentes. Quando a ansiedade atinge níveis elevados e interfere significativamente no bem-estar e na capacidade de funcionamento diário, é fundamental procurar ajuda profissional para um diagnóstico e tratamento adequados (VAZQUEZ, *et al.*, 2022).

No âmbito da Educação Física Escolar, Darido (2011) destaca a utilização de várias abordagens pedagógicas que podem estimular positivamente na vida desses alunos, sendo elas: Abordagem Desenvolvimentista, Abordagem Construtivista Interacionista, Abordagem de Ensino Aberto, Abordagem Sistêmica, Abordagem Crítico Emancipatória, Abordagem Crítico Superadora e a Abordagem para Promoção da Saúde, que incentiva hábitos saudáveis e a prática regular de atividades físicas para melhorar a qualidade de vida dos alunos.

Com base na Abordagem para promoção da saúde aplicada aos adolescentes, é fundamental concentrar-se não apenas na promoção da saúde individual, mas também na integração de toda a comunidade escolar e da sociedade em geral. Isso envolve incentivar comportamentos saudáveis, aumentar a conscientização sobre questões de saúde, colaborar com organizações locais, promover inclusão e diversidade, além de avaliar de forma periódica os resultados das iniciativas de promoção da saúde (NAHAS, 2017).

Considerando isso, o propósito fundamental desta pesquisa é investigar, por meio de revisão de literatura, a relação entre a promoção da atividade física, e seus impactos na saúde mental (distúrbios mentais não psicóticos) durante a adolescência, destacando o papel da Educação Física Escolar nesse processo.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

### **2.1 Tipo de Estudo**

Trata-se de uma revisão integrativa que aborda a influência do componente curricular Educação Física na mitigação dos transtornos de ansiedade em adolescentes do Ensino Médio, o foco da pesquisa é entender como os adolescentes do ensino médio com transtornos de ansiedade não psicóticos lidam com o processo de aprendizado e escolha profissional. Além disso, busca-se destacar a importância da promoção da saúde mental nessa faixa etária, especificamente através da Educação Física Escolar e da prática regular de atividade física.

### **2.2 Critérios de Inclusão**

Os critérios de inclusão foram artigos em língua portuguesa e com versão completa, publicados entre janeiro de 2019 e setembro de 2024, visando explorar os fatores que influenciaram a falta de adesão ao tratamento no contexto brasileiro.

### **2.3 Critérios de Não Inclusão**

Foram excluídas teses, dissertações, livros, revisões de literatura, artigos em língua estrangeira e duplicatas.

### 3 ETAPAS

No primeiro momento, foram identificados os elementos associados ao transtorno de ansiedade entre os estudantes do ensino médio, assim como suas causas e impactos fisiológicos e no processo de ensino-aprendizagem. A pesquisa de literatura foi realizada nas bases de dados Portal de Periódicos CAPES, Literatura Latino Americana e do Caribe (LILACS) e *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), Usando os termos indexados em Ciências da Saúde, nomeadamente os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), relativos a "Educação Física", "Ansiedade" e "Ensino Médio".

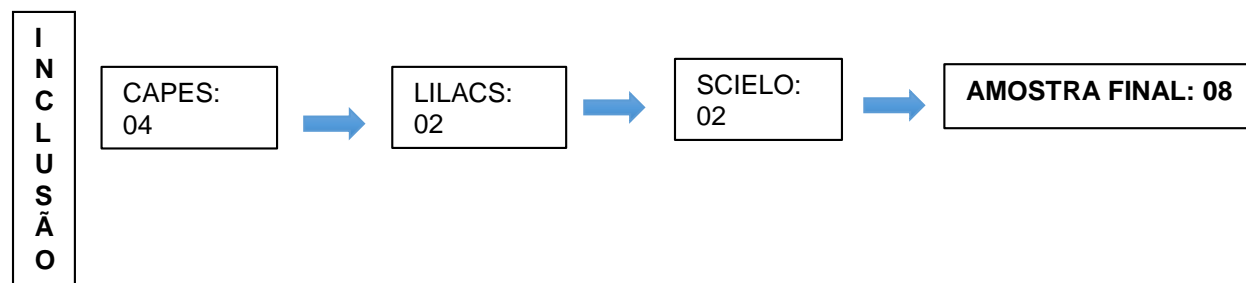
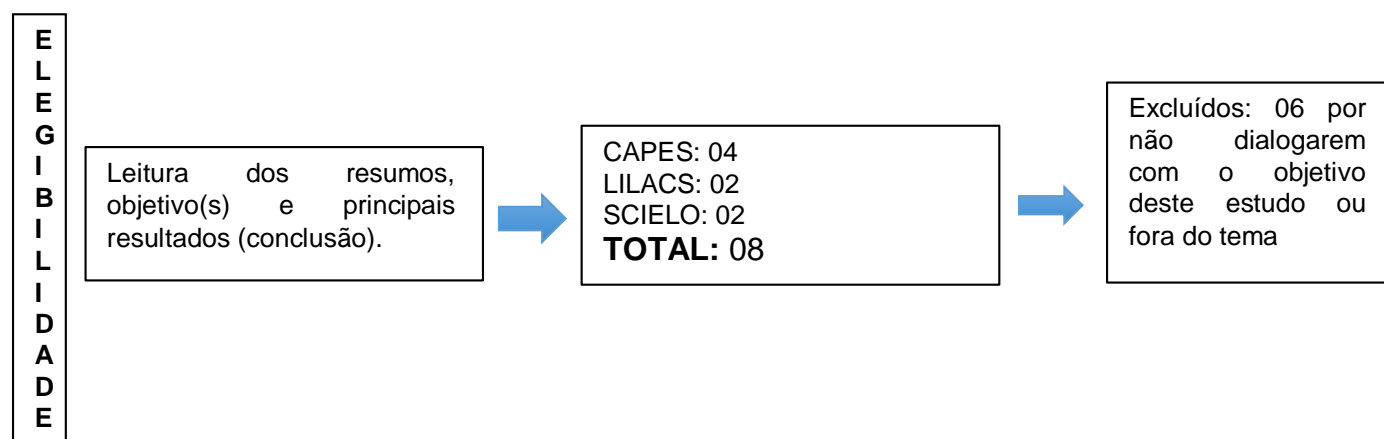
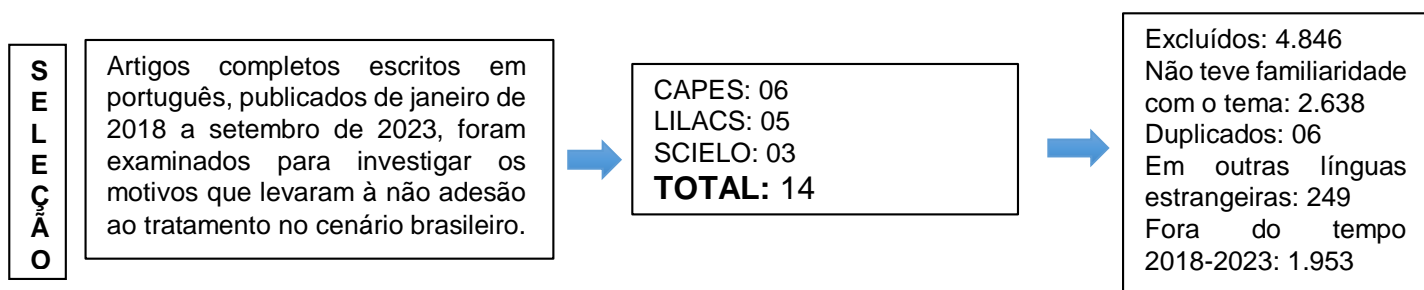
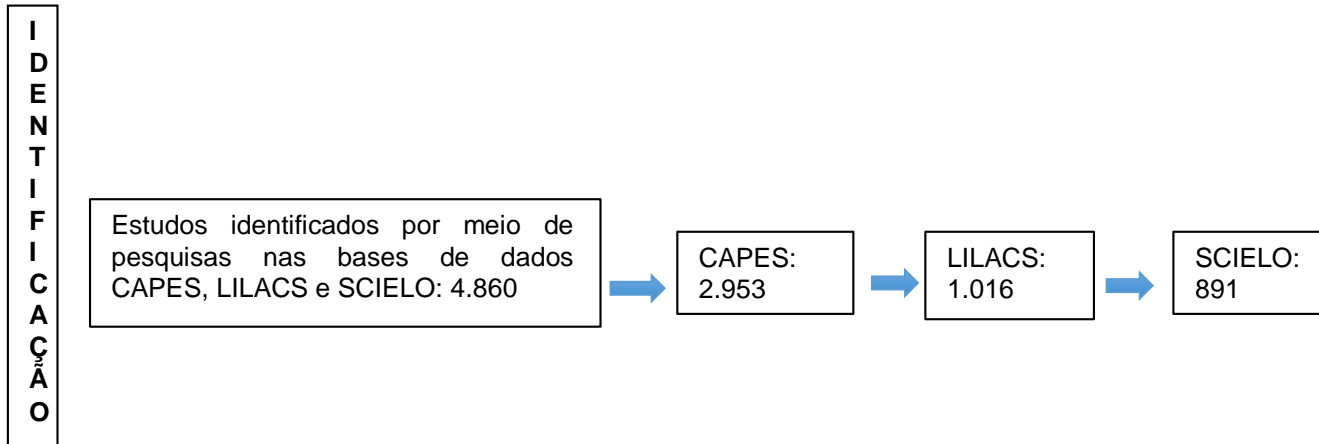
No segundo momento, após verificar a disponibilidade gratuita dos artigos, avançamos para o terceiro momento, que consistiu na leitura dos títulos e resumos dos artigos encontrados. A seleção foi feita de acordo com os objetivos centrais da pesquisa.

No quarto e último momento, procedeu-se à leitura completa dos resumos, na qual foram meticulosamente analisados e classificados em pastas distintas, uma para inclusão e outra para exclusão, levando em consideração as diretrizes e intenções delineadas para o presente estudo sobre a temática escolhida.

Dos 4.860 artigos identificados, 2.953 foram encontrados no CAPES, 1.016 no LILACS e 891 no SCIELO. Os artigos selecionados foram avaliados quanto à relevância com a temática investigada, por meio da análise dos títulos, resumos, objetivos e principais resultados.

Assim, identificamos um total de 14 textos, sendo 5 artigos da LILACS, e 6 da CAPES e 3 do SCIELO, que foram submetidos à avaliação de sua adequação ao tema. Esse processo envolveu a análise dos títulos, resumos, objetivos e principais resultados, com o intuito de selecionar apenas os documentos pertinentes. Dos achados, 08 artigos foram considerados relevantes, sendo 02 da LILACS, 02 do SCIELO e 04 do CAPES, conforme apresentado na Figura 1.

**Figura 1** – Fluxograma de identificação e seleção dos artigos.



Fonte: Autores, 2024.

## 4 RESULTADOS

O resultado das buscas presentes no fluxograma foi organizado em um quadro síntese, contendo autor (es) e ano de publicação, o objetivo do estudo e principais conclusões, para, posteriormente, seguir com as discussões (Quadro 1).

**Quadro 1** - O que foi encontrado nas pesquisas mostradas no fluxograma.

| N | Autores<br>(Ano)                      | Objetivo do estudo  | Principais achados   |
|---|---------------------------------------|---|--|
| 1 | Costa, <i>et al.</i> (2020).          | O propósito deste estudo consistiu em abordar a prática de atividade física rotineira com os sintomas correlatos de depressão, ansiedade e estresse em estudantes adolescentes frequentadores de escolas públicas em regime integral e parcial. | O achado primordial deste estudo revelou que os estudantes adolescentes, especialmente os matriculados em escolas de tempo integral, manifestaram uma significativa incidência de inatividade física, não cumprindo com as diretrizes preconizadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) de pelo menos 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Ademais, constatou-se que tais estudantes experimentam uma preponderância de estados afetivos negativos, representados por ansiedade, estresse e depressão.  |
| 2 | Medeiros Costa, <i>et al.</i> (2023). | O objetivo principal do estudo foi descrever o estado de humor, motivação e impulsividade dos estudantes participantes dos Jogos Escolares da Juventude e realizar uma comparação em suas variáveis entre os sexos.                             | O estudo evidenciou que as estudantes do sexo feminino demonstraram níveis mais elevados de ansiedade, raiva, confusão, depressão, fadiga, falta de perseverança e impulsividade em comparação com os estudantes do sexo masculino durante os Jogos Escolares da Juventude. Isso sugere que as estudantes do sexo feminino enfrentam aparentemente mais desafios emocionais e de controle de impulsos do que seus colegas do sexo masculino nesse contexto. Por outro lado, os estudantes do sexo masculino mostraram-se mais influenciados por fatores externos, como aparência e saúde, em comparação com as estudantes do sexo feminino. Esses resultados destacam a importância de considerar as disparidades de gênero ao desenvolver estratégias de treinamento e apoio psicológico para estudantes atletas. |
| 3 | Godoi, <i>et al.</i> , (2021).        | O objetivo da pesquisa foi investigar e examinar a implementação do projeto educacional "O Potencial dos Corpos em Tempos de Pandemia",   | Os resultados do projeto mostraram que os professores de educação física se adaptaram bem ao ensino remoto, utilizando habilidades digitais. Eles abordaram temas de suma importância social, relacionado a áreas de saúde e vulnerabilidade social, utilizando uma variedade de estratégias interativas. Durante a pesquisa houve desafios,   |



|   |                           |  |  |
|---|---------------------------|--|--|
|   |                           | <p>concebido pelos professores de educação física do ensino médio do IFMT durante o período de distanciamento social e isolamento social ocasionado pela pandemia da COVID-19. O estudo buscou examinar como tópicos relacionados à pandemia, saúde, diversidade cultural e desafios sociais foram integrados ao ambiente educacional, com o intuito de estimular reflexões e atividades que promovessem o bem-estar dos estudantes.</p> | <p>como baixa participação dos alunos e dificuldades com a entrega de trabalhos. Além disso, os aspectos positivos incluíram maior uso de tecnologia, diversificação de métodos de ensino e discussões de questões sociais relevantes. Isso ressalta a importância do uso criativo de tecnologia e uma abordagem interdisciplinar e multicultural na educação durante a pandemia.</p>  |
| 4 | Somavilla, et al., (2021) | <p>Este artigo tem como objetivo compreender os anseios passados pelos estudantes de ensino médio que estão próximos de realizar exames vestibulares e/ou ENEM. O enfoque de interesse é justamente saber as principais dificuldades enfrentadas para a preparação dos exames e os efeitos que podem causar no estudante.</p>  | <p>Foi realizado um estudo descritivo e analítico, baseado no rastreamento epidemiológico de observação, que seguiu as diretrizes metodológicas do Programa Saúde e Prevenção nas Escolas. Os principais achados dessa pesquisa foram, que a ansiedade e o estresse são extremamente prejudiciais para a saúde mental da maioria dos estudantes, baseado nisso, esses estudantes desenvolveram sérios problemas emocionais e distúrbios não psicóticos. Ademais, envolveu a pressão social, familiar e auto cobrança desses alunos</p> |

|   |                        |  |   |
|---|------------------------|--|---|
| 5 | Silva e Faria, (2023). | O artigo teve como propósito prognosticar quadros de ansiedade indicados através dos sinais e sintomas autorrelatados pelos estudantes, e como estão relacionados ao nível de atividade física dos mesmos.   | Os adolescentes da escola em tempo integral revelam que a maioria dos alunos é do sexo feminino, com idades entre 15 e 17 anos, frequentando principalmente a 1ª ou 2ª série do Ensino Médio. Apesar de poucos alunos apresentarem limitações físicas, a participação em atividades físicas na quadra da escola é escassa. As ocupações domésticas predominam entre os alunos, possivelmente influenciando a falta de envolvimento em atividades físicas escolares. Embora a ansiedade geralmente seja baixa, é fundamental considerar seu impacto no desempenho acadêmico e no bem-estar emocional a longo prazo dos adolescentes. O estudo ressalta a importância de detectar sinais de ansiedade entre os adolescentes e promover hábitos saudáveis e atividades físicas para garantir seu bem-estar emocional e desenvolvimento socioemocional.               |
| 6 | Souza, et al., (2022)  | O objetivo desse estudo é aprofundar a compreensão sobre os fatores que influenciam a prática de atividade física entre adolescentes, investigando não apenas aspectos já reconhecidos, como padrões alimentares e consumo de substâncias, mas também áreas menos exploradas, como as condições de saúde e a participação nas aulas de educação física escolar. Espera-se desenvolver e implementar estratégias mais eficazes de promoção da atividade física em diferentes níveis: individual, social e organizacional. O estudo visa, portanto, determinar | A pesquisa teve como principais resultados evidentes que a metade dos adolescentes de escolas públicas em Monte Claros – MG, não cumprem com os níveis de atividade física recomendadas para suas faixas etárias. Tal falta de prática ou sua insuficiência, está associada às alunas do sexo feminino, com baixa renda familiar, hábitos alimentares desfavoráveis, desinteresse no controle de peso, percepção regular ou boa de saúde e falta de interesse nas aulas de Educação Física. Isso ressalta a necessidade de programas que devem promover a atividade física na adolescência, juntamente com ações educativas que trabalhem com a promoção da saúde. Sobre a disseminação dessas informações, os autores promovem uma reflexão na comunidade escolar, destacando a importância de mais pesquisas sobre os comportamentos de saúde dos adolescentes. |

|   |                         |  |  |
|---|-------------------------|--|--|
|   |                         | a prevalência dos níveis de atividade física e identificar os fatores que influenciam essa prática entre adolescentes escolares.   |  |
| 7 | Marcino, et al., (2022) | O propósito deste estudo foi investigar a conexão entre o envolvimento em atividades de lazer e a qualidade de vida, o bem-estar emocional, a ansiedade e a depressão em adolescentes.   | No presente estudo foi observado que mais da metade dos adolescentes avaliados não participam de atividades de lazer, sendo que aqueles que se envolvem nessas práticas demonstraram uma associação positiva com uma melhor qualidade de vida e bem-estar subjetivo, além de apresentarem menores índices de depressão e ansiedade.  |
| 8 | Cunha e Martins, (2022) | O estudo tem como objetivo ampliar a compreensão sobre a saúde mental e os transtornos de ansiedade enfrentados pelos adolescentes nesta unidade escolar. Além disso, busca-se que esta pesquisa estimule reflexões e possíveis iniciativas, intervenções e atividades educacionais que promovam o bem-estar físico e emocional dos estudantes. Para isso, o objetivo é investigar se existem disparidades nos níveis de sintomas de ansiedade entre os diferentes cursos dos participantes, utilizando um Questionário Pessoal desenvolvido | Na pesquisa, observaram que as análises dos resultados desta pesquisa conseguiram destacar a complexidade do tema, especialmente ao examinar as respostas e justificativas fornecidas no Questionário Pessoal. Embora não tenham sido encontradas diferenças tão significativas no sentido global, foi observado que o curso de Administração apresentou níveis de ansiedade mais elevados em comparação com o curso de Edificações, enquanto este último mostrou níveis mais altos do que o curso de Informática. Além desses dados importantes, foi interessante observar a influência da percepção individual e das visões pessoais sobre a ansiedade. O Ensino Médio Integrado, devido às suas características, coloca pressões adicionais sobre os estudantes, que podem variar na capacidade de lidar com essas pressões de acordo com sua estrutura emocional. No entanto, todos os estudantes estão sujeitos a algum nível de ansiedade. Considerando que a própria Organização Mundial da Saúde destaca as instituições de ensino como agentes-chave na promoção da saúde mental e geral, é importante que elas atuem para reduzir os fatores de risco enfrentados pelos estudantes, desempenhando um papel protetor. |

|  |                                   |  |
|--|-----------------------------------|--|
|  | especificamente para este estudo. |  |
|--|-----------------------------------|--|

**Fonte:** Autores, 2024.

## 5 DISCUSSAO

Conforme as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) de 2018 que irá persistir até 2030, se é altamente recomendado que crianças e adolescentes dediquem pelo menos 150 minutos diários à prática de atividade física com intensidade moderada a vigorosa, priorizando exercícios aeróbicos ao longo de toda a semana (OMS, 2020).

O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) classifica adolescentes como fisicamente ativos ou inativos conforme as recomendações da OMS. Segundo Costa et al. (2020), 93,5% dos adolescentes foram considerados inativos. O estudo comparou alunos de escolas de período integral e parcial, constatando que os alunos de período integral praticam menos atividade física moderada a vigorosa. A prevalência de inatividade foi maior nas escolas de período integral. Não houve diferença significativa nos sintomas de ansiedade entre alunos de escolas de tempo parcial e integral, com médias de  $5,21 \pm 4,74$  e  $5,87 \pm 5,05$ , respectivamente.

Cunha e Martins, (2022), dizem em sua pesquisa sobre a ansiedade em adolescentes, com foco específico nos estudantes do Ensino Médio Integrado ao Ensino Técnico. Foram analisados os níveis de sintomas ansiosos dos estudantes em três cursos técnicos oferecidos por uma instituição de ensino no sul de Minas Gerais, discutindo a importância da ansiedade como uma reação natural do ser humano, porém, em alguns casos, essa ansiedade pode se tornar excessiva e prejudicial. Os autores Cunha e Martins, buscaram destacar que a ansiedade é uma das enfermidades mentais mais frequentes entre os adolescentes e que fatores como pressão psicológica, sobrecarga de atividades escolares e indecisão em relação ao futuro podem contribuir para a vulnerabilidade ao transtorno de ansiedade.

Tanto que, a importância do contexto escolar na manifestação da ansiedade, aponta que as exigências do Ensino Médio Integrado, juntamente com as características individuais dos estudantes, podem influenciar os níveis de ansiedade.

Os autores utilizaram como metodologia para a pesquisa um questionário para levantar características pessoais e níveis de ansiedade dos participantes, buscando ampliar o conhecimento sobre a saúde mental e os transtornos de ansiedade enfrentados pelos adolescentes na unidade escolar estudada.

Cunha e Martins, (2020), O estudo revelou que os alunos do Curso Técnico em Administração apresentaram os maiores níveis de ansiedade, seguidos pelos alunos dos Cursos Técnicos em Edificações e Informática. Os dados mostraram que os alunos de Administração têm níveis de ansiedade mais elevados em comparação com os outros cursos. Embora o estudo não explique as razões específicas para isso, pode-se especular que fatores como sobrecarga de trabalho, alta competitividade e complexidade do conteúdo no campo da administração contribuam para esses altos níveis de ansiedade.

É importante ressaltar que essas são apenas possíveis razões e que a ansiedade é uma experiência subjetiva que pode ser influenciada por uma variedade de fatores individuais e contextuais. Cada aluno pode ter suas próprias razões pessoais para experimentar níveis mais elevados de ansiedade em um determinado curso.

Silva e Faria, (2023) também enfatiza em sua pesquisa sobre a importância da promoção de um estilo de vida ativo e saudável entre os adolescentes, especialmente em um ambiente escolar. A inatividade física regular pode acabar ocasionando o aumento do nível de ansiedade, que é um problema cada vez mais presente entre os jovens, a população estudada foi composta por alunos do Ensino Médio, predominantemente do sexo feminino, com idades entre 15 e 17 anos, onde os dados foram coletados por meio de formulários padronizados, incluíam perguntas sobre o comportamento autorrelatado dos estudantes em relação à atividade física, sinais e sintomas de ansiedade, juntamente com o IPAQ, para auxiliar na avaliação do nível de AF dos alunos, e a escala de HAD para avaliar o nível de ansiedade dos adolescentes.

Silva e Faria, (2023) buscaram em sua pesquisa identificar os sinais e sintomas de ansiedade mais presentes entre os alunos, bem como a relação entre o nível de atividade física e esses sintomas autorrelatados, na qual o mesmo encontrou em seus resultados a prevalência de sinais e sintomas de ansiedade autorrelatados pelos adolescentes, cerca de 27,8% dos alunos apresentaram algum episódio de

pânico súbito esporadicamente, 15,3% dos alunos relataram ter episódios de pânico várias vezes e 5,5% dos alunos afirmaram ter episódios de pânico diariamente.

Muitos adolescentes em escolas de tempo integral relataram sinais de ansiedade, como episódios de pânico. Apesar de a escala HAD indicar uma baixa probabilidade geral de ansiedade, os resultados sugerem que a falta de atividade física regular pode contribuir para esses sintomas. A maioria dos alunos não pratica atividade física regularmente, nem dentro nem fora da escola. Essa ausência de atividade física prazerosa pode estar ligada ao aumento dos sintomas de ansiedade.

Medeiros Costa, *et al.* (2023) Além dos benefícios físicos, a atividade física está ligada a aspectos psicológicos como humor, motivação e impulsividade. Medeiros Costa et al., em um estudo realizado nos Jogos Escolares da Juventude, analisou essas variáveis em estudantes atletas. O estudo destacou a importância de entender como fatores psicológicos influenciam o desempenho esportivo e o bem-estar dos jovens. Foram exploradas as diferenças entre os sexos quanto a humor, motivação e impulsividade, oferecendo insights para adaptar estratégias de treinamento e orientação. A pesquisa enfatiza a relevância da atividade física e a consideração dos aspectos psicológicos para um desenvolvimento saudável e melhor desempenho esportivo em contextos escolares competitivos.

Além disso, a competição proporciona oportunidades para o desenvolvimento de valores como a determinação, a resiliência, a disciplina, o trabalho em equipe e a ética esportiva.

Em relação a comparação entre os sexos dos alunos presentes no estudo de Medeiros Costa, *et al.* (2023), foram identificadas algumas diferenças significativas entre os estudantes do sexo feminino e masculino em relação ao estado de humor, motivação e impulsividade. As estudantes do sexo feminino apresentaram maiores escores de ansiedade, raiva, confusão, depressão, fadiga, falta de perseverança e premeditação em comparação com os estudantes do sexo masculino. Isso sugere que as meninas podem enfrentar mais desafios emocionais durante a competição.

Os estudantes do sexo masculino tiveram maiores pontuações na categoria de aparência e saúde, indicando que eles são mais motivados por fatores extrínsecos em comparação com as estudantes do sexo feminino. As mulheres apresentaram maior falta de perseverança e premeditação do que os homens, fazendo o indício de

que as alunas podem ser menos focadas nas tarefas durante o período competitivo e tendem a pensar de forma mais impulsiva.

Essas diferenças destacam a importância de considerar as particularidades de cada gênero no em relação ao contexto esportivo, adaptando estratégias de treinamento e suporte psicológico de acordo com as necessidades específicas de meninos e meninas para promover um ambiente esportivo mais inclusivo e eficaz.

Já Godoi, et al. (2021), Durante o distanciamento social causado pela pandemia de COVID-19, professores de educação física do Instituto Federal de Mato Grosso (IFMT) criaram o projeto de ensino remoto "O que podem os corpos em tempos de pandemia?". Eles ministraram aulas online em tempo real pelo Google Meet e disponibilizaram atividades assíncronas. Os alunos foram incentivados a produzir vídeos sobre práticas corporais e saúde, utilizando diversas formas de expressão, como poesia, rap e monólogos.

Dessa forma, as tecnologias digitais foram essenciais para viabilizar o ensino remoto, promover a interação entre os participantes, estimular a produção de conteúdo pelos estudantes e enriquecer o processo de ensino-aprendizagem, mesmo em um contexto desafiador como o da pandemia, fazendo com que os estudantes fossem estimulados de várias formas a praticar atividades físicas, promovendo a importância dela para a nossa saúde e bem-estar, mesmo em um momento desafiador.

Somavilla, et al., (2021), Durante a pandemia, o estudo destacou que muitos estudantes enfrentaram agravos na saúde mental devido ao fechamento das escolas e à transição para o ensino remoto. Isso causou insegurança, medo e incertezas, elevando os níveis de ansiedade e estresse, o que complicou a preparação para exames como o Enem e vestibulares. A prática regular de atividade física, embora não enfatizada no estudo, pode beneficiar significativamente a saúde mental, melhorando o humor, o bem-estar, a concentração, a memória e a qualidade do sono, aspectos cruciais para o desempenho acadêmico dos alunos.

Souza, et al., (2022) em seu estudo abordou sobre a prevalência dos níveis de atividade física e fatores associados entre adolescentes escolares com objetivo de estimar a prevalência de níveis insuficientes de atividade física e identificar os fatores associados a essa condição, seu estudo demonstrou que quase metade dos adolescentes estudados não eram ativos fisicamente, sendo 21,3% insuficientemente

ativos e 23,7% fisicamente inativos, na qual diversos fatores foram identificados como associados à insuficiência de atividade física entre os adolescentes, tais como sexo, renda familiar, consumo alimentar, percepção de saúde, e interesse pelas aulas de educação física.

A autora Souza, et al. (2022), destacou a importância da implementação de programas relacionados à promoção da prática de atividade física na adolescência, visando não apenas a saúde física, mas também a saúde mental e emocional dos adolescentes. Contudo, ressaltou a necessidade de ações informativas e preventivas sobre a importância dos cuidados com a saúde nessa faixa etária. Em relação a saúde mental, o estudo de Silva enfatiza que a prática de atividade física em escolares pode contribuir para a redução da ansiedade de diversas maneiras, como a liberação de endorfinas, redução do estresse, melhora do sono, distração de foco, aumento da autoestima, entre outros. Portanto, a prática de atividade física em escolares pode ser uma estratégia eficaz para ajudar a diminuir a ansiedade, promovendo não apenas a saúde física, mas também a saúde mental e emocional dos estudantes.

Marcino, et al., (2022), abordou em seu estudo a relação entre a prática de atividades de lazer em adolescentes e sua influência na qualidade de vida, bem-estar subjetivo, ansiedade e depressão. Os pesquisadores presentes no estudo investigaram a associação entre a realização de atividades de lazer e os níveis de depressão, ansiedade, bem-estar subjetivo e qualidade de vida em adolescentes do ensino médio, resultando que a prática de atividades de lazer está associada a menores escores de depressão, maiores escores de afetos positivos no bem-estar subjetivo e melhores índices em algumas dimensões da qualidade de vida, como saúde, atividade física, sentimentos, autonomia, aspecto financeiro e amigos e apoio social. Por outro lado, não houve associação significativa entre a prática de atividades de lazer e os níveis de ansiedade, afetos negativos e satisfação com a vida.

É notável que uma compreensão mais aprofundada dos benefícios, princípios e métodos da atividade física desempenha um papel fundamental na promoção de atitudes positivas em relação à sua prática regular. Nesse contexto, é importante ressaltar que uma das responsabilidades primordiais dos profissionais de saúde, especialmente os da área de Educação Física Escolar, é fornecer informações precisas e abrangentes sobre a relação entre atividade física, aptidão física e saúde, os princípios de uma alimentação saudável, estratégias de prevenção de doenças



fisiológicas e mentais, bem como o papel das atividades físicas no controle do estresse e na manutenção de um peso corporal saudável (NAHAS, 2017).

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que a atividade física é essencial para a saúde física, mental e emocional dos adolescentes. A prática regular ajuda a reduzir a ansiedade, aumentar o bem-estar e melhorar a qualidade de vida. Fatores como o ambiente escolar, demandas acadêmicas e interesses pessoais influenciam os níveis de atividade física. Programas escolares e atividades de lazer são estratégias eficazes para promover a saúde mental e o bem-estar. É possível criar ambientes e programas que incentivem a atividade física, considerando as necessidades individuais dos adolescentes, para garantir seu desenvolvimento saudável e qualidade de vida. Uma abordagem completa que combina elementos físicos e emocionais é essencial para o bem-estar total dos jovens.

## **REFERÊNCIAS**

- BARROSO, R.; Silva Filho, A. C.; Dias, C. J.; e outros. Efeito do treinamento físico na variabilidade da frequência cardíaca, ansiedade, depressão e qualidade do sono em receptores renais: um estudo preliminar. *Psicóloga J Saúde*, 2019.
- BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Lei n 9394 de 20 de dezembro de 1996, Brasília.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
- CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA – CFP. Campanha incentiva diálogo sobre formas de prevenção e tratamento da depressão. Recuperado de <https://site.cfp.org.br/mais-direitos-menos-depressao/>, 2017.
- COSTA, Karla Medeiros; Costa, Gustavo De Conti Teixeira. O perfil do estado de humor, da motivação e da impulsividade de escolares participantes dos jogos escolares da juventude. *Pensar a Prática*, v. 23, 2020.
- 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.
- CUNHA, Neide de Brito; Martins, Cybelle Maria dos Santos. Ansiedade em adolescentes do ensino médio integrado: análise nos cursos. *Revista Fatec Zona Azul*, edição 36, outubro de 2022.
- DARIDO, S. C.; Andrade, I. C. Educação Física na Escola: Implicações para a prática pedagógica. Guanabara Koogan, 2011.

Da SILVA, Regiane Maria Rodrigues. Transtorno de Ansiedade: prevalência de sinais e sintomas autorrelatados por adolescentes de uma escola de tempo integral. *Revista Ceará Científico*, v. 2, n. 3, p. 100-108, 2023.

De JS SOARES -JUNIOR, Nivaldo et al. Active Lifestyle can Contribute to Attenuation of Cardiac Autonomic Dysfunction in Adolescent Offspring of Hypertensive Parents. *Journal of Exercise Physiology Online*, v. 22, n. 3, 2019.

DIAS, Ester de Sousa. *Adolescência, Ansiedade e Dificuldades de Aprendizagem: Considerações da Psicologia no Contexto Escolar*. Sampaio, Centro Universitário Doutor Leão, 2023.

Estatuto da Criança e do Adolescente. Brasília. Lei 8069, 13 de julho 1990. Constituição e Legislação relacionada. São Paulo. Cortez. Recuperado de [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8069.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm).

GODOI, Marcos; Novelli, Fabiula Isoton; Kawashima, Larissa Beraldo. Educação física, saúde e multiculturalismo em tempos de covid-19: uma experiência no ensino médio. *Saúde e sociedade*, v. 30, p. e200888, 2021.

FERRETTI, Ceres. **Alterações fisiológicas, doenças e manifestações clínicas em geriatria**. Editora Senac São Paulo, 2019.

Mais direitos, menos depressão. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/mais-direitos-menos-depressao/>. Acesso em: 4 abr. 2024.

MARCINO, Lethícia Farias et al. Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 35, p. eAPE02041, 2022.

NAHAS, Markus Vinicius. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 7. ed. Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

ROCHA, Joel Bruno Angelo et al. Ansiedade em Estudantes do Ensino Médio: Uma Revisão Integrativa da Literatura/Anxiety in High School Students: An integrative review of the literature. ID on line. *Revista de psicologia*, v. 16, n. 60, p. 141-158, 2022.

ROSSI, L. M. et al. Crise e saúde mental na adolescência: a história sob a ótica de quem vive. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 35, n. 3, p. 1-12, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00125018>. Acesso em: 15 mar. 2022.

SILVEIRA, Jucilaine Aparecida et al. Ansiedade em alunos do Ensino Médio: um estudo de revisão. *Psicologia PT*, São Paulo, ISSN, p. 1646-6977, 2020.

SOMAVILLA, Anny Beatriz et al. A ansiedade e o estresse dos estudantes com a expectativa do exame vestibular. *Revista interdisciplinar de ensino, pesquisa e extensão*, v. 9, n. 1, p. 280-288, 2021.

SOUZA, Nayra Suze et al. Prevalência dos níveis de atividade física e fatores associados entre adolescentes escolares. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 27, p. 1-9, 2022.

VASQUEZ, Daniel Arias et al. Vida sem escola e saúde mental dos estudantes de escolas públicas na pandemia de Covid-19. *Saúde em Debate*, v. 46, p. 304-317, 2022.