



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA – LICENCIATURA

MATHEUS MATTOS LEÃO

**ATIVIDADE FÍSICA, EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E TRANSTORNO
OBSESSIVO COMPULSIVO (TOC): UMA REVISÃO DE LITERATURA.**

Recife
2022

MATHEUS MATTOS LEÃO

**ATIVIDADE FÍSICA, EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E TRANSTORNO
OBSESSIVO COMPULSIVO (TOC): UMA REVISÃO DE LITERATURA.**

Monografia apresentada à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Licenciatura em Educação Física do Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como requisito para a aprovação na disciplina.

Orientador: Prof. Dr. André dos Santos Costa

Coorientador: Profa. Julieta de Medeiros Correia Figueirêdo

Recife
2022

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Leão, Matheus Mattos.

Atividade Física, Educação Física Escolar e Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC): Uma Revisão de Literatura / Matheus Mattos Leão. - Recife, 2022.
22p.

Orientador(a): André dos Santos Costa

Coorientador(a): Julieta de Medeiros Correia Figueirêdo

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Licenciatura, 2022.

Inclui referências, anexos.

1. Educação Física. 2. Atividade Física. 3. Transtorno Obsessivo Compulsivo.
I. Costa, André dos Santos. (Orientação). II. Figueirêdo, Julieta de Medeiros Correia. (Coorientação). III. Título.

370 CDD (22.ed.)

MATHEUS MATTOS LEÃO

**ATIVIDADE FÍSICA, EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E TRANSTORNO
OBSESSIVO COMPULSIVO (TOC): UMA REVISÃO DE LITERATURA.**

Monografia apresentada à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Licenciatura em Educação Física do Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como requisito para a aprovação na disciplina.

Aprovado em: 18/11/2022

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 ANDRE DOS SANTOS COSTA
Data: 26/12/2022 21:10:10-0300
Verifique em <https://verificador.iti.br>

Prof. Dr. André dos Santos Costa (Avaliador 1)
Universidade Federal de Pernambuco

Documento assinado digitalmente
 EDUARDO ZAPATERRA CAMPOS
Data: 26/12/2022 11:11:18-0300
Verifique em <https://verificador.iti.br>

Prof. Dr. Eduardo Zapatterra Campos (Avaliador 2)
Universidade Federal de Pernambuco

RESUMO

O Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), é comum, crônico, e possui como característica, as obsessões e compulsões, que causam sofrimento psicológico, e tomam período de tempo considerável na vida destas pessoas. O diagnóstico do TOC, geralmente ocorre aos 19 anos, mas ele também pode acometer o indivíduo na infância e na adolescência, a causa de aparecimento do transtorno, ainda é desconhecida. Na infância e adolescência, os jovens que não são diagnosticados e não procuram tratamento, são prejudicados em sua vida pessoal, pois as interações sociais são afetadas. As disfunções neuropsicológicas, afetam a aprendizagem dos jovens com TOC, os domínios cognitivos como, atenção, memória, e fluência verbal, são afetados. Os tratamentos conhecidos e aplicados, são a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e o tratamento farmacológico, mas estudos abordam os benefícios do exercício em pacientes com TOC, diminuindo os níveis de ansiedade, e melhorando a qualidade de vida. A Educação Física escolar, possui importância em aspectos sociais, que se correlacionam com fatores de aprendizagem, como entusiasmo, satisfação e prazer nas aulas, as aulas da disciplina, por meio dos conteúdos abordados, conseguem melhorar a saúde, além de trazer bem-estar. O presente estudo tem como objetivo sintetizar a produção científica que aborda a relação entre atividades físicas, a Educação Física Escolar e transtorno obsessivo compulsivo em jovens. Foram realizadas buscas nas bases de dados eletrônicos Pubmed, Scielo e Portal de Periódicos da CAPES com os seguintes descritores: Obsessive Compulsive Disorder, Physical Activity and Obsessive Compulsive Disorder, Youth Students and Physical Activity, Youth Students and Obsessive Compulsive Disorder, Educação Física, Atividade Física. De acordo com os critérios de elegibilidade foram selecionados 21 artigos, que cumpriram com os critérios de inclusão, onde os temas TOC, atividade física e educação física, estavam em destaque, com quase 60 artigos achados e quase 40 excluídos. Maior parte dos artigos selecionados observaram que o TOC pode trazer prejuízos na aprendizagem de jovens em fase escolar, principalmente quando estes não procuram tratamento especializado. As pesquisas que abordaram a relação entre a prática de atividade física e o TOC relataram benefícios destas atividades em relação aos níveis de ansiedade e em sintomas característicos. Os estudos sobre a Educação Física escolar e saúde mental demonstram benefícios em aspectos sociais, no humor e entusiasmo, sendo fatores que cooperam com uma melhor aprendizagem e impactam na saúde mental das crianças e/ou adolescentes. Com base em nossos levantamentos percebemos uma forte aproximação dos benefícios obtidos pela prática de atividade física, destacando o papel da Educação Física escolar quanto à saúde mental e, em particular, podendo contribuir para minimizar os transtornos observamos em pessoas com o TOC. Desta forma, promover uma vida fisicamente ativa, observando a Educação Física escolar como um agente importante para promoção de um estilo de vida saudável, pode contribuir para a promoção do bem-estar, do prazer, e de melhora no humor, beneficiando a saúde mental e podendo colaborar como fator de prevenção de transtornos como o TOC.

Palavras-chave: Transtorno Obsessivo Compulsivo. Atividade Física. Educação Física.

ABSTRACT

The Obsessive Compulsive Disorder (OCD) is a common, chronic, and characteristic obsessions and compulsions that cause psychological suffering and take a considerable period of time in the lives of these people. OCD is usually diagnosed at age 19, but it can also affect individuals in childhood and adolescence. During childhood and adolescence, young people who are not diagnosed and do not seek treatment are harmed in their personal life because their social interactions are affected. Neuropsychological dysfunctions affect the learning process of youngsters with OCD; cognitive domains such as attention, memory, and verbal fluency are affected. The known and applied treatments are Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and pharmacological treatment, but studies address the benefits of exercise in OCD patients, reducing anxiety levels and improving quality of life. School Physical Education is important in social aspects, which correlate with learning factors, such as enthusiasm, satisfaction, and pleasure in classes; the subject's classes, through the contents covered, can improve health, besides bringing well-being. The present study aims to synthesize the scientific production that addresses the relationship between physical activities, School Physical Education, and obsessive compulsive disorder in young people. Searches were performed in electronic databases Pubmed, Scielo and Portal de Periódicos da CAPES with the following descriptors: Obsessive Compulsive Disorder, Physical Activity and Obsessive Compulsive Disorder, Youth Students and Physical Activity, Youth Students and Obsessive Compulsive Disorder, Physical Education, Physical Activity. According to the eligibility criteria, 21 articles were selected that met the inclusion criteria, where the themes of OCD, physical activity and physical education were prominent, with almost 60 articles found and almost 40 excluded. Most of the selected articles observed that OCD can cause learning impairment in youngsters at school, especially when they do not seek specialized treatment. The researches that approached the relationship between physical activity and OCD reported benefits of these activities regarding anxiety levels and characteristic symptoms. Studies on school Physical Education and mental health show benefits in social aspects, mood, and enthusiasm, being factors that cooperate with better learning and impact the mental health of children and/or adolescents. Based on our surveys, we noticed a strong approximation of the benefits obtained by the practice of physical activity, highlighting the role of school Physical Education regarding mental health and, in particular, being able to contribute to minimize the disorders observed in people with OCD. Thus, promoting a physically active life, observing school Physical Education as an important agent for the promotion of a healthy lifestyle, can contribute to the promotion of well-being, pleasure, and improvement in mood, benefiting mental health and may collaborate as a factor for the prevention of disorders such as OCD.

Keywords: Obsessive Compulsive Disorder. Physical activity. Physical Education.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	07
2. OBJETIVO.....	09
3. MATERIAL E MÉTODOS.....	10
4. REVISÃO DE LITERATURA	11
4.1 Transtorno Obsessivo Compulsivo.....	11
4.1.1 Fatores de Risco ao TOC.....	11
4.1.2 Transtorno Obsessivo Compulsivo na juventude, e os prejuízos na aprendizagem.....	11
4.1.3 Tratamentos.....	12
4.2 TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO E ATIVIDADE FÍSICA.....	13
4.3 CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA SAÚDE MENTAL.....	14
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
REFERÊNCIAS.....	18
ANEXOS.....	20

1 INTRODUÇÃO

O Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5ª. edição (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM-5*, 2014), é um transtorno psiquiátrico de ansiedade, comum, crônico e duradouro (NIMH, 2019). Sua principal característica é a presença de obsessões e compulsões, Rosario-Campos e Mercadante (2000), que ocasionam sofrimento clinicamente importante ao indivíduo, e tomam um período de tempo curto ou longo, causando prejuízos na vida profissional, social, e em vários outros aspectos da vida do indivíduo (DSM-5, 2014).

O TOC pode vir a afetar crianças, adolescentes e adultos. A maioria dos diagnósticos é registrado nos indivíduos, em média, aos 19 anos de idade, com início após os 35 anos sendo considerado incomum, mas podendo ocorrer. O sexo feminino é afetado em uma taxa um pouco mais alta do que o masculino na idade adulta, embora este tenha de certa forma, maior incidência na infância (DSM-5, 2014).

A literatura aponta como prováveis mecanismos para o TOC alguns aspectos a serem elencados, embora as causas sejam desconhecidas, como os seguintes fatores de risco: temperamentais, ambientais, genéticos e fisiológicos (DSM-5, 2014).

Os indivíduos que não são diagnosticados com TOC na infância e adolescência, e acabam por não procurar ajuda especializada, são prejudicados em vários aspectos, como nas relações sociais, e convívio no contexto em que está inserido, ou seja, na escola através das dificuldades em brincar, e também no âmbito familiar (HELBING e FICCA, 2009). O déficit da flexibilidade cognitiva, faz parte como aspecto conjunto ao comportamento repetitivo, característico dos pacientes com Transtorno Obsessivo Compulsivo (GRUNER e PITTENGER, 2017). A aprendizagem aspecto salutar na vida dos jovens, portanto também é afetada negativamente por conta das disfunções neuropsicológicas, observadas com destaque em pacientes com o transtorno, nos domínios cognitivos como fluência verbal, memória, atenção, tomada de decisão e planejamento (BENZINA, et al, 2016).

O TOC possui tratamentos que são reconhecidos e aplicados nos pacientes, onde há a psicoterapia, mais especificamente a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), outra forma de tratamento, é a utilização de medicamentos, os fármacos, que funcionam inibindo a recaptação da serotonina (KREBS e HEYMAN, 2014). A TCC, é considerada uma forma de tratamento em período curto, ela tem seu enfoque em habilidades, objetivando fazer com que mecanismos sejam criados, para afetarem as emoções desadaptativas, e dessa forma cria uma defesa, transformando a mente, e deixando esta, melhor preparada para conseguir modificar

os pensamentos intrusivos, que no TOC são as obsessões, além dos próprios comportamentos do paciente (KREBS e HEYMAN, 2014). A terapia, possui eficácia comprovada, contra os transtornos de ansiedade, trazendo benefícios e uma melhora na qualidade de vida nos pacientes, e também contra outros transtornos relacionados a saúde mental (KACZKURKIN e FOA, 2015).

Para evitar o aparecimento de transtornos de ansiedade, ou mesmo o TOC na fase adulta, uma infância e adolescência fisicamente ativa, poderá trazer benefícios significativos ao indivíduo (BIDZAN-BLUMA e LIPOWSKA, 2018). A prática da atividade física ocasiona mais conexão neural, sinais elétricos são disparados pelas células nervosas, estimulando todo o cérebro, havendo uma ativação do córtex frontal, assim como da área do funcionamento executivo e também do planejamento (CASTRO, 2019).

No estudo de Abrantes e colaboradores (2019), pacientes com TOC resistentes a tratamento convencional submetidos a intervenção com exercício aeróbico reduziram os níveis de ansiedade e aumentaram o humor positivo, contribuindo para uma melhor qualidade de vida, demonstrando a eficácia da atividade física nestas condições. A pesquisa de Packer-Hopke e Motta (2014), também introduziu o exercício aeróbico, como um tratamento opcional, mas com crianças e pré-adolescentes na intervenção, onde ao término foi observado que ocorreu redução na ansiedade, como consequência proporcionando uma diminuição no número de tiques por 5 minutos, estes, sintomas relacionados ao TOC.

A disciplina de Educação Física, é de suma importância no desenvolvimento dos alunos, os aspectos sociais, que estão entrelaçados com outros pontos relacionados a aprendizagem, como a satisfação presente nas aulas, por meio de entusiasmo e engajamento, e prazer (BRESOLIN e BESSA-OLIVEIRA, 2020). A melhora de inúmeros aspectos da saúde dos jovens, e do bem-estar, são conseguidos por meio das aulas de Educação Física na escola, através do trabalho da cultura corporal, e dos conteúdos do movimento (OLIVEIRA, et al, 2015).

Isto posto, a prática de exercícios físicos é um fator importante a ser destacado, pois as crianças e adolescentes terão com a prática de exercícios físicos e atividades esportivas de um modo geral, benefícios a longo prazo, assim como prevenção de transtornos ligados a ansiedade (SVENSSON, et al, 2021). Assim, analisar a relação da prática de atividades físicas em jovens escolares e fatores associados ao TOC pode auxiliar no direcionamento de estratégias para potencialização do seu efeito protetor no âmbito da educação física escolar e contribuir para a melhora da aprendizagem.

2 OBJETIVO

O presente estudo tem como objetivo sintetizar a produção científica que aborda a relação entre atividades físicas, a Educação Física Escolar e transtorno obsessivo compulsivo em jovens.

3 MATERIAL E MÉTODOS

A presente monografia é uma revisão de literatura, baseada na seguinte questão condutora: Qual a relação entre a prática de atividades físicas, a educação física escolar e o transtorno obsessivo compulsivo em jovens?

Foram realizadas buscas nas bases de dados eletrônicos Pubmed (National Library of Medicine's – NLM), Scielo (Scientific Eletronic Library Online) e PERIÓDICOS CAPES (Portal de Periódicos da CAPES).

A estratégia de busca utilizou de descritores controlados e não controlados, na língua inglesa e portuguesa, com as seguintes combinações: *Obsessive Compulsive Disorder*, *Physical Activity and Obsessive Compulsive Disorder*, *Youth Students and Physical Activity*, *Youth Students and Obsessive Compulsive Disorder*, *Educação Física*, *Atividade Física*. Além das palavras-chave/descriptores serão utilizados os booleanos AND e OR.

Como critérios de inclusão foram admitidos artigos completos, originais, realizados com humanos que envolvessem a temática, estudos de revisão, disponíveis na íntegra e nos idiomas, inglês e português, publicados até janeiro de 2022. Foram excluídos da pesquisa: artigos com estudos experimentais com animais, estudos que não abordaram a temática, que não foram disponibilizados integralmente, artigos escritos em outro idioma além dos considerados e que não atenderam aos critérios de inclusão.

Foram encontrados **57** artigos relacionados a temática. A primeira avaliação foi realizada através da leitura do título e resumo, onde foram excluídos **36** artigos, por não se enquadrarem nos critérios de inclusão da pesquisa. Por fim constatou-se que **21** artigos cumpriram os critérios de inclusão.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO

O Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) é crônico e permanente no indivíduo, podendo aparecer na infância, na adolescência, ou mesmo na fase adulta, os diagnósticos de um modo geral são aos 19 anos, tanto para homens, quanto para mulheres. Apesar disso, as mulheres são mais afetadas que os homens, diferentemente da infância, onde o sexo masculino tem maior taxa de incidência (DSM-5, 2014).

4.1.1 Fatores de Risco ao TOC

De acordo com o DSM-5 (2014), os prováveis mecanismos para o TOC, embora as causas sejam desconhecidas, podem ser elencados considerando os seguintes fatores de risco: temperamentais, ambientais, genéticos e fisiológicos. Nos fatores temperamentais, podem ser fatores de risco, um maior número de sintomas internalizantes, um comportamento inibido na fase da infância, e maior afetividade negativa. Nos ambientais, aspectos como abusos, tanto físico, quanto sexual na fase da infância do indivíduo, além de acontecimentos traumatizantes, são possibilitadores de um maior risco, para que haja desenvolvimento de TOC. Nos genéticos e fisiológicos, é observado que para indivíduos adultos que tenham o transtorno, parentes de primeiro grau possuem uma taxa de TOC, duas vezes maior, aproximadamente, a dos parentes de primeiro grau de indivíduos que não tenham o transtorno.

Entre os indivíduos que foram diagnosticados com o transtorno na fase da infância, ou adolescência, é mostrado que a taxa de TOC aumenta aproximadamente 10 vezes, para os seus parentes de primeiro grau. Os fatores de risco fisiológicos, destacam uma disfunção no córtex cingulado anterior, no estriado e no córtex orbitofrontal (DSM-5, 2014).

4.1.2 Transtorno Obsessivo Compulsivo na juventude, e os prejuízos na aprendizagem

O TOC quando acomete indivíduos na fase da infância e adolescência, traz prejuízos nas relações e interações com o mundo, onde se caracteriza por sintomas de pensamentos invasivos e persistentes, como é o caso das obsessões, que culminam em práticas repetitivas e que demandam um certo tempo, que são as compulsões (KREBS e HEYMAN, 2014).

Os jovens com TOC, incluindo crianças e adolescentes, quando não procuram tratamento ou ajuda especializada, são prejudicados nesta fase, o que pode dificultar o

convívio na escola, pois implica em dificuldade de socialização, em brincar, no contexto familiar, e na própria rotina de vida escolar, faltando aulas (HELBING e FICCA, 2009). Todos estes aspectos de forma momentânea vão ser prejudiciais ao desempenho deste aluno, mas também no futuro, prejudicando a vida profissional e pessoal (HELBING e FICCA, 2009).

Um ponto que merece destaque neste contexto é a relação com os processos cognitivos, fator importante na vida do ser humano, sendo observados prejuízos em indivíduos com TOC, apresentando padrões de cognição com baixa adaptação (GRUNER e PITTENGER, 2017). Além do próprio comportamento repetitivo, característico do transtorno, destaca-se déficit na flexibilidade cognitiva, fator associado a este comportamento, segundo GRUNER e PITTENGER (2017). Segundo BENZINA et al (2016), disfunções neuropsicológicas são evidenciadas em grande número nos indivíduos com TOC, alcançando a totalidade dos domínios cognitivos, que são: atenção, planejamento, tomada de decisão, flexibilidade, memória, inibição, fluência verbal.

4.1.3 Tratamentos

Os tratamentos reconhecidos e aplicados perante o TOC, incluem a psicoterapia, com a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), e o tratamento medicamentoso com fármacos, que agem como inibidores de recaptção da serotonina (KREBS e HEYMAN, 2014).

A primeira, ou terapia cognitivo comportamental (TCC), possui como característica, ser um tratamento há curto prazo, onde se concentra em habilidades, com o intuito de criar mecanismos que afetam as emoções desadaptativas, conseqüentemente tornando a mente mais preparada e modificando pensamentos intrusivos e também comportamentos do indivíduo em tratamento. É considerada um tratamento que possui eficácia, no combate a transtornos de ansiedade e há vários outros transtornos de saúde mental, além de, em pacientes com ansiedade, acarretar beneficemente em uma melhora na qualidade de vida destes (KACZKURKIN e FOA, 2015).

A segunda forma de tratamento, é com a utilização de fármacos que atuam como inibidores seletivos da recaptção de serotonina, com dosagens por um longo período, visando e conseguindo em maioria dos casos, aproximadamente 70% destes trazer melhora na condição de vida dos pacientes, com diminuição de sintomas de forma significativa (PITTENGER e BLOCH, 2014).

4.2 TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO E ATIVIDADE FÍSICA

Alguns estudos de revisão evidenciam a prática de exercícios físicos, como uma forma de tratamento alternativo para os pacientes com TOC. Em recente artigo de revisão de Freedman & Richter (2021) foi observado que os exercícios conseguem trazer aspectos positivos em relação aos sintomas do TOC, com destaque ao exercício aeróbico como um fator novo e importante contra os sintomas do transtorno, desencadeando benefícios aos pacientes, em um contexto de longo prazo.

Os efeitos de algumas modalidades de exercícios físicos em indivíduos com transtornos ligados a ansiedade, entre estes o TOC, foi abordado também por Leboutillier e Asmundson (2017). Neste estudo realizado com 48 pacientes que possuíam transtornos relacionados a ansiedade e passaram por uma intervenção de quatro semanas com exercícios físicos. O protocolo foi composto por exercícios aeróbicos e treinamento de resistência, duração de ao menos 150 minutos de prática de exercícios de grau moderado a vigoroso, com capacidade para participar da intervenção de forma segura. Fizeram parte dos desfechos investigados aspectos como os sintomas de ansiedade dos transtornos, e prazer ao realizar as atividades, avaliados antes da intervenção, uma semana e uma mês após o término do protocolo de treinamento. Foi evidenciado que o exercício traz benefícios para diversos problemas e transtornos de saúde mental, agindo especificamente em fatores característicos e em sintomas dos transtornos (LEBOUTHILLIER e ASMUNDSON, 2017).

Em estudo com proposta de prática de exercícios físicos como tratamento alternativo ao TOC conduzido por Packer-Hopke e Motta (2014), jovens do sexo masculino, entre 9 e 13 anos de idade, foram incluídos em um programa de exercícios aeróbicos, por um período de seis semanas, duas sessões de exercícios aeróbicos por semana com duração de 30 minutos cada sessão. Ao final do período de intervenção foi evidenciado que devido aos exercícios, aconteceu uma redução da ansiedade, o que desencadeou em uma queda no número de tiques por cinco minutos, que são sintomas importantes do TOC, além de redução nos escores da *Yale Global Tic Severity Scale* (YGTSS), que foram de índices graves a leves (PACKER-HOPKE e MOTTA, 2014).

Em outro estudo conduzido por Abrantes e colaboradores (2019) foi avaliado os efeitos do exercício físico aeróbico em indivíduos com TOC. Neste estudo 55 pacientes que possuíam TOC resistente a tratamento foram divididos em um grupo controle e em um grupo de treinamento, este último passou um período de 12 semanas de exercício aeróbico. Como desfechos foram analisados o afeto negativo, que são humor e ansiedade, e os sintomas

característicos do TOC, as obsessões e compulsões, antes e também depois das sessões semanais. Como resultados, foram observadas modificações nos níveis de ansiedade, com diminuição da mesma, no período de intervenção do estudo e também um aumento do humor positivo, trazendo uma melhor qualidade de vida aos indivíduos (ABRANTES, et al, 2019).

4.3 CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA SAÚDE MENTAL

A Educação Física escolar de forma sucinta, traz em suas aulas temas singulares, onde os alunos podem experimentar e ter a vivência da imensa gama do movimento humano, propiciando a possibilidade de desenvolvimento de uma vida ativa fisicamente e por consequência, também saudável (SILVA, et al, 2021).

O estudo de Bresolin e Bessa-Oliveira (2020) revela a importância e influência da Educação Física no desenvolvimento dos alunos, em aspectos pessoais e sociais, e esses fatores estão associados a outros fatores paralelos a aprendizagem, contidos nas mais variadas abordagens de ensino, como a satisfação, o engajamento, o entusiasmo, e o prazer em participar das aulas de educação física.

A disciplina de educação física escolar aborda diversos conteúdos, e a questão saúde está claramente ligada ao que é vivenciado pelos alunos, como é evidenciado por Oliveira, et al (2015). O papel de bem-estar e melhora na saúde de crianças e adolescentes, pode ser alcançada através dos conteúdos do movimento e da cultura corporal, sendo observado como uma prática pedagógica em um tema transversal, ou seja, em que toda a escola deve participar e se beneficiar (OLIVEIRA, et al, 2015).

Ao longo do tempo a Educação Física passou por transformações, e não mais atua de forma tecnicista e apenas como disciplina de prática pela prática, mas conduz conteúdos em novos parâmetros e direções, que entram na dinâmica da saúde mental, onde mente e corpo são importantes, envolvendo fatores de razão e sensibilidade, o que exige do professor a busca por algo mais, permitindo a este uma contribuição mais plena na vida dos discentes (ROBLE, et al, 2012).

Na educação básica a disciplina de Educação Física, proporciona através de suas temáticas vivenciadas na escola, um maior efeito protetor na saúde mental, é observado que a prática de atividade física por mais de trezentos minutos por semana, está relacionada de forma positiva a saúde mental (SOLIDADE, et al, 2021).

A escola enquanto ambiente possibilitador de atividade física, só agrega e melhora aspectos como bem-estar físico e psicológico, com diminuição de fatores negativos, como

insônia, solidão, onde há mais interação e contato com os outros, e trazendo uma melhora na aparência física (SOLIDADE, et al, 2021). O estudo de Solidade, et al (2021), ainda afirma que a atividade física na escola possui efeito de forma positiva na saúde mental, pois ao promover esse bem-estar nas dimensões física e psicológica, consegue diminuir níveis de estresse dos estudantes, outro ponto, é enaltecer a prática de atividades físicas, como componente indispensável ao processo de desenvolvimento de crianças e adolescentes.

No Brasil, segundo o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021), os primeiros e importantes contatos de maioria das crianças e adolescentes acontece nas aulas de Educação Física escolar, o que torna a disciplina fundamental, e os estudantes devem dispor de mais aulas, além de aulas condizentes com o que há de melhor, e assim consequentemente alcançando uma melhor saúde física, psicológica e social. Ainda de acordo com o Guia, a disciplina de Educação Física possui inúmeros benefícios, e entre eles estão: o aumento da prática de atividade física nas próprias aulas, e no decorrer do dia; um melhor desempenho na escola; melhora na respiração e nas funções cardíacas; e mais bem-estar mental, e motivação, proporcionando diminuição da depressão, e dos níveis de ansiedade.

Todos os aspectos positivos relatados pelo Guia, são necessários para conseguir os benefícios elencados, a Educação Física escolar deve ser ensinada por professores graduados na área, no decorrer de toda a Educação Básica, até mesmo na Educação Infantil, visando desta forma aulas de maior qualidade, e otimização do conteúdo abordado. É ressaltado pelo Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021), que devem haver no mínimo 3 aulas de Educação Física por semana, e cada aula deve ter duração de 50 minutos, contendo novas abordagens e conteúdos dinâmicos e possibilitadores de vivências enriquecedoras na vida dos discentes, para tanto, qualificação dos professores, assim como valorização dos mesmos, deve ser considerado e potencialmente destacado.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos compreender que o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), ainda é um transtorno pouco conhecido e bastante mistificado, pois manias e superstições de forma individual, não afetam clinicamente os indivíduos que as praticam, diferentemente do indivíduo com TOC, que possui particularidades sintomáticas indesejadas, como as obsessões e conseqüentemente as compulsões, prejudicando-o nas situações cotidianas da vida e nas interações sociais, seja no contexto familiar e seja com o mundo.

Os jovens são foco importante quando se trata do TOC, pois os pacientes geralmente são diagnosticados aos 19 anos de idade, o que mostra a possibilidade de um começo ou de aparecimento de sintomas na infância, e adolescência. As causas de acometimento pelo transtorno são desconhecidas, mas é sabido que os fatores de risco, são os temperamentais, ambientais e também genéticos e fisiológicos, estes possuem condições inesperadas como traumas, e ambiente nocivo, na vida deste jovem, mas, os casos genéticos podem ser observados e traçados, indicando uma possibilidade de diagnóstico futuro, do jovem.

Os dados explanados, mostram que ocorrem prejuízos na aprendizagem de jovens com TOC, os domínios cognitivos como memória, atenção, tomada de decisão e outros, importantes para qualquer indivíduo são afetados, o que mostra a necessidade de acompanhamento e terapia, com este jovem, visando uma melhor qualidade de vida e melhora de desempenho no processo de aprendizagem.

É evidenciado que a Terapia Cognitiva Comportamental e o tratamento farmacológico, possuem eficácia cientificamente comprovada, e fazem parte do tratamento usual dos pacientes clinicamente diagnosticados com o transtorno, mas a atividade física pode também ser um importante meio de tratamento no futuro, em relação aos sintomas e a ansiedade, pertencentes ao transtorno.

Observamos que a atividade física pode trazer vários aspectos positivos a saúde dos jovens, e a saúde mental está entre os beneficiados deste processo, onde através da prática de uma vida fisicamente ativa, fatores como ansiedade e outros aspectos negativos, são potencialmente afetados e diminuídos, trazendo bem-estar e qualidade de vida, assim como, prevenção destes fatores citados, na vida destes jovens.

A Educação Física enquanto disciplina escolar, pode proporcionar além de uma melhora geral na saúde, a melhora de aspectos sociais, como interação e comunicação, sentimento de inclusão e união, o que gera satisfação, prazer e bem-estar. Outro fato é tornar os alunos adultos fisicamente ativos, e conhecedores de fatores benéficos a uma vida saudável

e regradada, tudo isso mostra a importância de tal disciplina na fase de crescimento e desenvolvimento, e claramente é um potencial meio de prevenção a ansiedade, a transtornos mentais e ao TOC.

Analisando o presente trabalho, pode-se chegar a algumas conclusões importantes sobre os temas destacados, e duas questões são levantadas: 1. A atividade física através de exercícios bem elaborados, pode servir como um futuro meio de tratamento ao TOC? 2. A Educação Física enquanto disciplina, pode ser um meio de prevenção a transtornos de ansiedade, e especificamente ao Transtorno Obsessivo Compulsivo? São perguntas deixadas para reflexão e que necessitam de mais estudos de intervenção, e que sirvam de provocação aos profissionais de Educação Física, cruciais na busca e afirmação de mais respostas concretas e cientificamente comprovadas.

REFERÊNCIAS

- ABRANTES, et al. **Acute effects of aerobic exercise on negative affect and obsessions and compulsions in individuals with obsessive-compulsive disorder**. J. Affect. Disord. Feb 15; 245: 991–997, 2019.
- AMERICAN PSYCHIATRY ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders - DSM-5**. 5th.ed. Washing-ton: American Psychiatric Association, 2014.
- BENZINA, et al. **Cognitive Dysfunction in Obsessive-Compulsive Disorder**. Current Psychiatry Reports. Sep;18(9):80, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27423459/> Acesso em: 06 de julho de 2022.
- BIDZAN-BLUMA, Ilona; LIPOWSKA, Małgorzata. **Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review**. Int. J. Environ. Res. Public Health, 15(4):800, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29671803/> Acesso em: 05 de março de 2022.
- BRESOLIN, Marcio Rogerio; BESSA-OLIVEIRA, Marcos Antônio. **Descolonizando a Educação Física e construindo caminhos de conhecimentos e cultura**. Latinidades - Fórum Latino-Americano de Estudos Fronteiriços. Set, 2020. Disponível em: <https://tupa.claec.org/index.php/latinidades/latinidades2020/paper/viewFile/2238/1068> Acesso em: 05 de julho de 2022.
- CASTRO, Diego de. **Atividade Física e Cérebro**. Neurologia, 2019. Disponível em: <https://drdiegodecastro.com/atividade-fisica-e-cerebro/> Acesso em: 04 de março de 2022.
- FREEDMAN, David E; RICHTER, Margaret A. **A narrative review of exercise and obsessive-compulsive disorder**. Gen. Hosp. Psychiatry. Jul-Aug; 71:1-10, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33887525/> Acesso em: 05 de março de 2022.
- Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il.
- GRUNER, Patricia; PITTENGER, Christopher. **Cognitive inflexibility in Obsessive-Compulsive Disorder**. Neuroscience. Mar 14; 345:243-255, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27491478/> Acesso em: 06 de julho de 2022.
- HELBING, Mary-Lee C.; FICCA, Michelle. **Obsessive-compulsive disorder in school-age children**. The Journal of school nursing. Feb;25(1):15-26, 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19197014/> Acesso em: 07 de julho de 2022.
- KACZKURKIN, Antonia N; FOA, Edna B. **Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: an update on the empirical evidence**. Dialogues Clin. Neurosci. Sep;17(3):337-46, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26487814/> Acesso em: 04 de março de 2022.
- KREBS, Georgina; HEYMAN, Isobel. **Obsessive-compulsive disorder in children and adolescents**. Arch Dis Child. May; 100(5): 495–499, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25398447/> Acesso em: 07 de março de 2022.

LEBOUTHILLIER, Daniel M.; ASMUNDSON, Gordon J. G. **The efficacy of aerobic exercise and resistance training as transdiagnostic interventions for anxiety-related disorders and constructs: A randomized controlled trial.** Journal of Anxiety Disorder. Dec; 52:43-52, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29049901/> Acesso em: 10 de março de 2022.

NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH. **Obsessive-Compulsive Disorder.** Mental Health Information, 2019.

OLIVEIRA, et al. **Projetos e práticas em educação para a saúde na educação física escolar: possibilidades!.** Rev. Educ. Fis. UEM 26 (2), Apr-Jun, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/ryMqfGF88Rj8tCwNG3jWCdB/abstract/?lang=pt> Acesso em: 03 de julho de 2022.

PACKER-HOPKE, Loren; MOTTA, Robert W. **A Preliminary Investigation of the Effects of Aerobic Exercise on Childhood Tourette's Syndrome and OCD.** The Behavior Therapist. 37(7):188-92, 2014.

PITTENGER, Christopher; BLOCH, Michael H. **Pharmacological treatment of obsessive-compulsive disorder.** The Psychiatric clinics of North America. Sep; 37(3):375-91, 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25150568/> Acesso em: 02 de julho de 2022.

ROBLE, et al. **A educação física na saúde mental: construindo uma formação na perspectiva interdisciplinar.** Comunicação Saúde Educação. v.16, n.41, p.567-77, abr./jun., 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/DDWpRnhy64TQkQqKw8y9KDr/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 25 de julho de 2022.

ROSARIO-CAMPOS, MARIA CONCEIÇÃO; MERCADANTE, MARCOS T. **Transtorno obsessivo-compulsivo.** Rev. Bras. Psiquiatr. 22(Supl II):16-9, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/j4gxywDc7HNfcH5mzKhLPmz/?lang=pt> Acesso em: 09 de março de 2022.

SILVA, et al. **Educação física escolar: Guia de Atividade Física para a População Brasileira.** Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]. Jul 21; 26:1-18, 2021. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14556> Acesso em: 08 de julho de 2022.

SOLIDADE, et al. **School physical activity and mental health in school-aged Brazilian adolescents: a systematic review.** Rev. bras. cineantropom. desempenho hum. 23, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/PgH7pj8nSf6DHjQm8z54vft/?lang=en> Acesso em: 02 de agosto de 2022.

SVENSSON, et al. **Physical Activity Is Associated With Lower Long-Term Incidence of Anxiety in a Population-Based, Large-Scale Study.** Sep 10; 12:714014, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34566716/> Acesso em: 02 de julho de 2022.

ANEXOS**ANEXO A – Termo de Compromisso de Orientação**

	UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
Termo de Compromisso de Orientação	
<p>Eu, Matheus Mattos Leão, matrícula n. [REDACTED], aluno do Curso de Licenciatura em Educação Física, Departamento de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Pernambuco, inscrito no CPF [REDACTED] e RG [REDACTED], informo que o Prof. André dos Santos Costa, SIAPE n.1960661, lotado no Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco será o meu orientador de Trabalho de Conclusão de Curso. Assumo estar ciente do meu compromisso e de todas as normas de construção, acompanhamento, apresentação e entrega do artigo (original ou revisão) e/ou monografia.</p>	
<p>Recife, 18 de fevereiro de 2022.</p>	
 <small>André dos Santos Costa Docente Def. de Educação Física SIAPE 1960661</small>	[REDACTED]
_____ Assinatura do Orientador	_____ Assinatura do Orientando

12/09/2022	André dos Santos Costa	
19/09/2022	André dos Santos Costa	
26/09/2022	André dos Santos Costa	
03/10/2022	André dos Santos Costa	