



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

JOÃO FERREIRA CHAGAS CAVALCANTI

**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADOLESCENTES COM
TRANSTORNO DE ANSIEDADE NO ÂMBITO ESCOLAR**

Recife
2023

JOÃO FERREIRA CHAGAS CAVALCANTI

**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADOLESCENTES COM
TRANSTORNO DE ANSIEDADE NO ÂMBITO ESCOLAR**

Projeto de Pesquisa apresentado à Disciplina de Seminário de TCC II, Curso de Educação Física (Licenciatura) da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para aprovação na disciplina.

Orientador: Prof. Dr. Gustavo Willames Pimentel Barros

Coorientador: Prof. Ms. Alessandro Spencer de Souza Holanda

Recife
2023

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

Cavalcanti, João Ferreira Chagas.

Efeitos do exercício físico em adolescentes com transtorno de ansiedade no
âmbito escolar / João Ferreira Chagas Cavalcanti. - Recife, 2023.

24 p. : il., tab.

Orientador(a): Gustavo Willames Pimentel Barros

Cooorientador(a): Alessandro Spencer de Souza Holanda

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Licenciatura,
2023.

1. Adolescentes. 2. Ansiedade. 3. Exercício físico. I. Barros, Gustavo
Willames Pimentel . (Orientação). II. Holanda, Alessandro Spencer de Souza .
(Cooorientação). IV. Título.

790 CDD (22.ed.)

FOLHA DE APROVAÇÃO

JOÃO FERREIRA CHAGAS CAVALCANTI

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADOLESCENTES COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE NO ÂMBITO ESCOLAR

Projeto de Pesquisa apresentado à Disciplina de Seminário de TCC II, Curso de Educação Física (Licenciatura) da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para aprovação na disciplina.

Aprovado em: 26/09/2023.

BANCA EXAMINADORA

Dr. Gustavo Willames Pimentel Barros

Ms. Alessandro Spencer de Souza Holanda

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a minha família que sempre me apoiou em toda a minha graduação, de coração meu mais sincero obrigado! Agradeço também aos meus amigos de graduação que me auxiliaram durante esse processo difícil e gratificante que é se formar em uma universidade pública. Aos meus amigos de fora também, que quando eu pensava em desistir todos me motivavam, ajudando a repensar nos meus objetivos e seguir em frente. Agradeço aos meus Orientadores Alessandro Spencer e Gustavo que disponibilizaram do seu tempo pra me auxiliar na construção da minha pesquisa. Obrigado mais uma vez a todos que me ajudaram nesse processo de realização pessoal, pois sem vocês não existiria nem sequer estes agradecimentos.

RESUMO

Os adolescentes passam por diversas mudanças hormonais e sociais que normalmente tendem a gerar inseguranças, proporcionando desconfortos. Alguns fatores como medo do futuro, provas avaliativas e a pressão dos pais tendem a surgir, e esses aspectos influenciam no surgimento do transtorno de ansiedade, que é uma doença causada por medo de algo que possa vir a acontecer futuramente e o indivíduo compreende como uma ameaça, gerando inquietações e trazendo diversos problemas para a sua vida. Estudos comprovam que a prática de exercício físico auxilia no desenvolvimento integral do adolescente e também se torna responsável pela liberação de hormônios capazes de inibir os efeitos do transtorno de ansiedade. O presente estudo tem como objetivo analisar e identificar através de uma revisão sistemática, estudos que comprovem os benefícios do exercício físico em adolescentes, comparando entre eles o que pode ser utilizado como ferramenta para a inibição do transtorno de ansiedade. A pesquisa citada trata-se de uma revisão literária, elaborada através de plataformas eletrônicas como Scielo, PubMed, Google acadêmico e Scopus. Com o auxílio de operadores booleanos “AND/OR” utilizados para filtrar artigos relacionados ao respectivo tema, onde eram descritos durante a pesquisa mediante as palavras-chave: *Educação Física or physical exercise (exercício físico) and adolescents (adolescentes) and ansiedade*, obteve-se um total de 5 artigos amostrais, entre as datas de 2016 e 2021. Aponta-se que uma proposta curricular de intervenções pode ser abordada na escola, no qual se baseia na influência da prática de exercícios físicos, como forma de prevenir e tratar os adolescentes acometidos com o transtorno de ansiedade.

Palavras-chave: Adolescentes. Ansiedade. Exercício físico.

ABSTRACT

Adolescents go through several hormonal and social changes that usually tend to generate insecurities, providing discomfort. Some factors such as fear of the future, evaluative tests and parental pressure tend to arise, and these aspects influence the emergence of anxiety disorder, which is a disease caused by fear of something that may happen in the future and the individual understands it as a threat, generating concerns and bringing various problems to his life. Studies prove that the practice of physical exercise helps in the integral development of the adolescent and also becomes responsible for the release of hormones capable of inhibiting the effects of anxiety disorder. The present study aims to analyze and identify through a systematic review, studies that prove the benefits of physical exercise in adolescents, comparing between them what can be used as a tool for the inhibition of anxiety disorder. The cited research is a literary review, elaborated through electronic platforms such as Scielo, pubMED, Google scholar and Scopus. With the help of Boolean operators "AND/OR" used to filter articles related to the respective theme, where they were described during the research through the keywords: Physical Education or physical exercise and adolescents and anxiety, a total of 5 sample articles were obtained, between the dates of 2016 and 2021. It is pointed out that a curricular proposal of interventions can be approached at school, which is based on the influence of the practice of physical exercises, as a way to prevent and treat adolescents with anxiety disorder.

Keywords: Adolescents. Anxiety. Physical exercise.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	08
2. OBJETIVOS.....	10
2.1 Objetivo Geral.....	10
2.2 Objetivo Específico	10
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
3.1 Transtorno de ansiedade: diagnósticos e causa	11
3.2 Tipos de transtorno de ansiedade.....	11
3.3 Adolescência e transtorno de ansiedade.....	12
3.4 Efeitos do exercício físico em adolescentes escolares.....	13
4. MATERIAIS E MÉTODOS.....	14
5. RESULTADOS.....	15
5.1 Adolescência e transtorno de ansiedade.....	18
5.2 Efeitos do exercício físico em adolescentes escolares	18
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS.....	22

1 INTRODUÇÃO

Para entendermos o período em que ocorre a adolescência, segundo a própria Organização mundial da saúde essa fase intercorre dos 10 aos 19 anos de idade (OMS). Neste estágio, tanto no ambiente social em que o indivíduo está frequentando, como os fatores biológicos, o adolescente está sujeito a mudanças, como alteração hormonal, busca de integração social e outros fatores tanto biológicos como sociais (Campos *et al*, 2017). Neste período o aluno passa a encarar mudanças em que seu cérebro pode sofrer uma determinada transformação para iniciar uma fase mais madura e desenvolvida, e com isso podem surgir dúvidas e inseguranças relacionadas à sociedade, medo do futuro e outros diversos fatores que são capazes de proporcionar desconfortos.

Inúmeros fatores dentro do período da adolescência influenciam a surgirem princípios do transtorno de ansiedade, como por exemplo, em alunos do ensino médio, o ENEM (exame nacional de ensino médio) pode ser um dos causadores responsáveis por provocar crises de ansiedade devido ao fato de ocorrer muitas cobranças das figuras paternas e conseqüentemente do próprio adolescente, podendo influenciar o início do uso de drogas como o álcool, soníferos e outras substâncias que podem inibir os efeitos da ansiedade momentaneamente (Campos, 2017).

O transtorno de ansiedade se define por um determinado traço que faz com que o indivíduo observe certa situação e a compreenda como uma ameaça, desenvolvendo por consequência o estado de ansiedade baseado na percepção daquilo que está acontecendo podendo gerar inquietações (Lenhardtk; Calvetti, 2017). Existem diversos tipos de transtornos de ansiedade, onde o mais comum nos adolescentes é o transtorno de ansiedade generalizada, onde o mesmo pode ser desencadeado a partir de determinadas preocupações que se tornam crônicas, como por exemplo os adolescentes e os medos que surgem acerca do futuro após o término do ensino médio por exemplo, onde tende a interferir tanto em aspectos físicos como psicológicos, podendo afetar o desempenho no âmbito escolar e social do indivíduo (Campos, *et al*, 2017).

Para benefícios físicos e cognitivos do adolescente a OMS cita que ele “deve praticar 60 minutos ou mais de atividade física por dia. Dê preferência para aquelas que façam a sua respiração e os batimentos do seu coração aumentarem” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

É importante ressaltar que o exercício físico influencia no desenvolvimento em aspectos gerais do adolescente, e pode ser responsável por proporcionar sensações de prazer, melhoras no humor, bem-estar físico e mental, se tornando de fato importante para combater o

transtorno de ansiedade. (Campos *et al.* 2017), podendo ativar mecanismos fisiológicos que tendem a prover benefícios para o praticante, como por exemplo: efeitos antidepressivo mesmo que o indivíduo não possua muito tempo de prática, através da realização, podem ser liberadas maiores quantidades de endorfina, que tem como função estimular sensações de bem-estar e euforia (Elisabestky, *et al.*, 2021).

Como foi citado anteriormente referente aos aspectos positivos do exercício físico e o desenvolvimento cognitivo dos adolescentes, observa-se que é de extrema importância interligar, estudar e analisar como a Educação Física escolar pode ser válida para a estabilidade física e emocional dos adolescentes, e tem possibilidade de ser o instrumento apropriado para combater o transtorno da ansiedade e influenciar no processo de integração do aluno como um todo durante o seu período de adolescência (Mendonça, 2021, p. 24).

Com o propósito de evitar que o transtorno se torne patológico, o profissional de Educação física deve se portar a ponto de conseguir compreender e interligar as práticas de Educação Física para além do alto rendimento e, assim, conseguir fazer com que os alunos consigam se integralizar dentro das práticas. Em vista disto, objetivo do estudo é analisar como as práticas de exercício físico podem auxiliar adolescentes com transtorno de ansiedade a inibirem os efeitos do transtorno e melhorar integralmente a vida dos mesmos evitando que o transtorno se torne patológico.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Analisar os efeitos do exercício físico em adolescentes com transtorno de ansiedade.

2.2 OBJETIVO ESPECÍFICOS

Compreender a importância do exercício físico diante da ansiedade no âmbito escolar.

Refletir sobre o que o transtorno pode causar de efeitos aos alunos.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Transtorno de ansiedade: diagnósticos e causa

O transtorno de ansiedade pode ser definido por um determinado medo ou desagrado relacionado a alguma situação em que o indivíduo tende a antecipar o perigo referente ao que pode acontecer futuramente podendo lhe causar inquietações (Mendonça, 2021, p. 9). Também pode ser considerada uma emoção com um determinado grau de intensidade que há possibilidade de ser desenvolvida e estimulada em qualquer período referente a idade, tendo potencial para se tornar patológica, quando ocorrem de forma frequente, e com isso pode afetar a vida do indivíduo em aspectos físicos e sociais (Santos, 2021).

De acordo com Baptista (2018), algumas escalas podem ser utilizadas para diagnosticar os transtornos de ansiedade, como por exemplo a escala Depression, Anxiety and Stress scale (DASS-21), desenvolvida por Lovibond (1995). A DASS-21 através dos sintomas como hiperatividade, tensão, insônia, desconfortos entre outros, é utilizada uma subescala para avaliação dos sintomas e confirmação diagnóstica do transtorno de ansiedade. A escala é elaborada a partir de um questionário de 21 perguntas que vai de 0 a 3, onde os 4 pontos são descritos como 0 (não se aplica em mim), 1 (se aplica em um certo grau por pouco tempo), 2 (se aplica consideravelmente durante uma boa parte do tempo), 3 (se aplica-se muito ou durante a maioria do tempo).

Para conseguir um bom diagnóstico, é importante tratar a individualidade do adolescente, onde se deve buscar inicialmente os possíveis fatores atuantes para o desenvolvimento do transtorno, como por exemplo: a separação dos pais, fatores sociais, doenças familiares etc. Buscar identificar o quanto antes esses aspectos podem facilitar o acompanhamento dos adolescentes (Araújo et al. 2019).

3.2 Tipos de transtorno de ansiedade

Segundo Saaed (2019) e os autores Mangolini, Andrade e Wang (2019) existem diversos tipos de transtornos de ansiedades, podendo ser listados em: transtorno de pânico, agorafobia, transtorno de ansiedade generalizada, fobia social, fobias específicas, transtorno de estresse pós-traumático e transtorno obsessivo-compulsivo.

O transtorno de pânico basicamente é desencadeado a partir de estresses recorrentes na vida do indivíduo, onde determinadas situações traumáticas ocorrem com frequência e tendem a causar desconfortos. A partir disto, podem surgir incômodos como dor no tórax,

falta de ar, espasmos, entre outros sintomas que podem causar fatalidades ao sujeito (Guimarães *et al.*, 2015).

O transtorno de ansiedade generalizada, é o mais comum, onde ele é desencadeado a partir de determinadas preocupações que se tornam crônicas, como por exemplo os adolescentes e os medos que surgem acerca do futuro após o término do ensino médio por exemplo, onde tende a interferir tanto em aspectos físicos como psicológicos, podendo afetar o desempenho no âmbito escolar e social do indivíduo (Campos, *et al.*, 2017).

Agorafobia é determinada por situações decorrentes que envolvem medo de lugares com um grande número de pessoas ou medo de locais onde o mesmo não pode ser socorrido caso aconteça algo. Geralmente indivíduos que sofrem desse transtorno limitam a mobilidade e preferem ficar em casa (Guimarães *et al.*, 2015).

O Transtorno de ansiedade social, segundo o Mangolini, Andrade e Wang (2019), pode ser definido por um medo em que o afetado precisa de expor a certas situações em que o mesmo possa ser julgado. Geralmente os sintomas são: gaguejar, não conseguir concluir um raciocínio e aumento da frequência cardíaca (IPPr, 2022).

A fobia específica é determinada por um medo específico desencadeado através de uma situação em que o indivíduo obteve determinados traumas, e passa a adquirir receio, podendo causar diversos sintomas físicos.

3.3 Adolescência e transtorno de ansiedade

O período da adolescência que é pré-estabelecido dos 10 aos 19 anos de idade (Ribeiro *et al.*, 2017), tende a ocorrer mudanças em aspectos físicos, cognitivos e psicossociais que são fundamentais para conseguir desenvolver-se uma melhor autonomia e desenvolvimento integral (Campos, *et al.*, 2017). Com o decorrer deste desenvolvimento, o adolescente tende a iniciar questionamentos e dúvidas sobre o que ocorre dentro da sociedade, e a partir disso consegue desenvolver pensamentos críticos e conseqüentemente surge a formação de identidade (Mendonça, 2021).

Fatores intrínsecos que acontecem no âmbito escolar como o mau rendimento em alguma disciplina, falta de incentivo, bullying e outros fatores podem ser considerados estímulos que tendem a provocar ansiedade em adolescentes e conseqüentemente o processo de desenvolvimento integral do aluno tende a ser inibido por esses aspectos. De acordo com o estudo de Jatobá & Bastos, 2007 apud Bueno *et al.*, 2021 é destacado que:

Em 2015, a Organização Mundial da Saúde estimou que a prevalência dos transtornos ansiosos fosse de 3,6%, ou seja, cerca de 264 milhões de pessoas no mundo sofrem com transtornos de ansiedade (OMS,2017). Tal transtorno é um problema relevante, visto que em muitos indivíduos podem existir outras comorbidades associadas, como a depressão. Em 40% dos casos, os transtornos depressivos podem associar-se aos transtornos de ansiedade em adolescentes e crianças (Jatobá & Bastos, 2007).

Embora sejam relatados todos esses estudos voltados ao transtorno de ansiedade, principalmente no período da adolescência, a maioria dos indivíduos não entendem sobre o transtorno de ansiedade e muito menos buscam ajuda de profissionais para que sejam proporcionados tratamentos, e diante disso, não conseguem interceder os efeitos causados, podendo se tornar algo preocupante no processo de desenvolvimento integral do indivíduo. (Guimarães, *et al*, 2015).

De acordo com a Base nacional comum curricular (Brasil, 2018, p.09) competências devem ser contempladas de forma que os alunos consigam desenvolver autoconsciência, autogestão, consciência social e tomadas de decisões responsáveis. A partir disso, os adolescentes conseguem compreender mais acerca de adversidades que estão na sociedade e desenvolver pensamentos críticos, auxiliando no seu desenvolvimento integral e evitando que transtornos mentais venham a se tornar patológicos.

3.4 Efeitos do exercício físico em adolescentes escolares

Segundo o estudo de Julião (2022), a prática de atividade física pode se tornar um meio excelente para fugir dos problemas que surgem, podendo ser essencial diante das pressões proporcionadas pela sociedade no dia a dia, sendo uma ferramenta ideal para ser utilizada, sendo capaz de inibir efeitos do transtorno de ansiedade e melhorar a qualidade de vida de seus praticantes.

A prática de exercícios físicos pode ativar mecanismos fisiológicos que podem ser benéficos para o praticante. O efeito de exercícios aeróbicos, por exemplo, pode desenvolver a capacidade cardiovascular do indivíduo, e efeitos antidepressivo mesmo que o indivíduo não possua muito tempo de prática, onde através das práticas podem ser liberadas maiores quantidades de endorfina, que tem como função estimular sensações de bem-estar e euforia (Perassoli, 2020), e também pode ajudar em aspectos cognitivos (melhorar a absorção dos conteúdos aplicados na escola, desenvolvimento de competências e integração social) (Colosso, 2020).

Com isso, compreende-se a influência da prática de exercícios físicos em adolescentes no âmbito escolar, principalmente acerca de alunos com distúrbios mentais, onde a Educação Física escolar pode ser a mediadora principal entre a saúde física e mental do aluno através dos conteúdos propostos pelo currículo escolar e ministério da Saúde, 2021 (Jogos, brincadeiras, danças, esportes, práticas corporais etc).

4 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho é um estudo voltado à revisão de literatura sistemática, baseada em artigos de revisão e com principal enfoque nos benefícios do exercício físico para alunos com transtorno de ansiedade no âmbito escolar. A pesquisa citada foi elaborada através de plataformas eletrônicas como Scielo, pubMED, Google acadêmico e Scopus. Com o auxílio do operadores booleanos “and/or” utilizados para filtrar artigos relacionados ao respectivo tema, onde eram descritos durante a pesquisa mediante as palavras-chave: *Educação Física or physical exercise (exercício físico) and adolescents (adolescentes) and anxiety (ansiedade)*.

Para a Scopus, a busca foi realizada em Setembro de 2022, onde foi utilizada a estratégia (TITLE-ABS-KEY (Physical exercise) OR TITLE-ABS-KEY ("physical activity") AND TITLE-ABS-KEY (anxiety) AND TITLE-ABS-KEY ("adolescents") OR TITLE-ABS-KEY ("school adolescents") AND (LIMIT-TO (PUBYEAR, 2022) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2021) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2019) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2018) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2017) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2016)) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2015) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2014) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2013)).

Através da filtragem, os artigos selecionados das bases de dados Scielo, pubMED e Google Acadêmico, seguiram os critérios de artigos redigidos em língua portuguesa ou língua inglesa que tratavam o tema de forma integral tendo a data de publicação dos últimos 10 anos, ou seja, de 2013 à 2023, e que abordassem as temáticas “exercício físico e ansiedade” especificamente no âmbito escolar e no período da adolescência. Foram excluídas as publicações que estão relacionadas à outros modelos de pesquisa, artigos em outras línguas que não sejam em português ou inglês, e estudos que não condizem com o objetivo do trabalho e/ou com a temática.

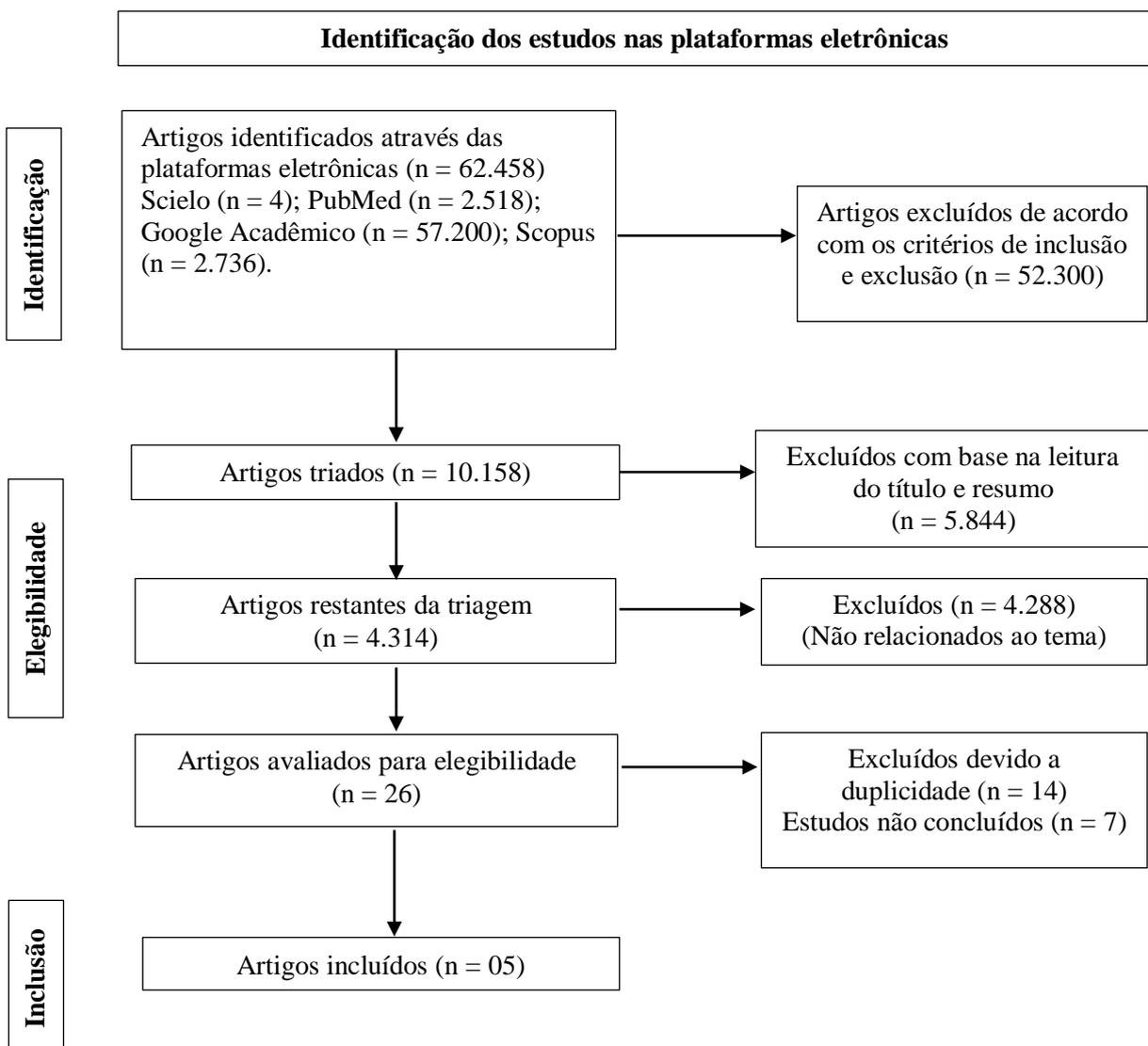
Após a análise dos artigos filtrados, realizou-se uma inspeção através dos critérios de exclusão, tendo em vista se as publicações respondiam ou tinham quaisquer relações com o

objetivo do trabalho, assim como, a repetição da publicação entre as bases de dados, restando-se 05 artigos. A partir disto, foi realizado uma releitura e análise de todos os estudos afim de elaborar uma síntese do conhecimento obtido com os mesmos e realizar a revisão sistemática.

5 RESULTADOS

Foram selecionados 62.458 artigos, obtidos a partir das plataformas eletrônicas, onde foram identificados os que possuíam os termos de busca no título ou no resumo, resultando em 05 artigos incluídos na presente revisão, no qual grande parte foi excluída devido a população amostral, que se trata de adolescentes com ansiedade no contexto escolar. O fluxograma referente ao atual estudo é demonstrado na **Figura 1**.

Figura 1 – Fluxograma dos estudos selecionados



A partir dos 05 artigos incluídos, elaborou-se uma apresentação dos mesmos (Quadro 1), enumerando-os 1 a 5 para sua diferenciação.

Quadro 1: Apresentação dos artigos da amostra da revisão integrativa.

N° dos Artigos	Título do Artigo	Autor(es)	Idade	Tipo de exercício e durabilidade.	Resultados
1	Impacto do exercício físico nos sintomas de depressão e ansiedade em pré-adolescentes: um ensaio randomizado	Philippot <i>A et al.</i> (2019)	9 a 12 anos	Exercícios aeróbios, jogos e brincadeiras de baixa a moderada intensidade durante 5 semanas.	O estudo relatou que no período de 5 semanas de aplicação das intervenções, os níveis de depressão e ansiedade foram reduzidos ao ocorrer as intervenções com exercícios de baixa a moderada intensidade.
2	Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares	Bezzerra <i>et al.</i> (2019)	14 a 15 anos	Questionário IPAQ para nível de atividade física e escala HAD para avaliação dos níveis de ansiedade aplicados durante a aula de EDF escolar	69% dos alunos se mostraram com níveis improváveis para a ansiedade, 23,3% dos alunos mostraram estar com possíveis níveis de ansiedade e apenas 7,8% dos participantes estavam com transtorno de ansiedade. Já os níveis de Atividade física, 51,7% se mostraram fisicamente ativos, 27,6% insuficientemente ativos e 20,7% sedentários.
3	Exercício físico como	Júnior	14 a 17	Programa de	Após o período de 6

	remédio para adolescentes: o impacto na qualidade do sono, Depressão e ansiedade.	(2021)	anos	treinamento funcional, questionário IPAQ e BAI. As intervenções ocorreram durante 6 semanas no período de 2 vezes por semana.	semanas de intervenção, o grau de ansiedade leve diminuiu de 45% para 18%. Porém 2 intervenções durante a semana não foram suficientes para melhorar os níveis de ansiedade moderado e severo.
4	Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental	Campos <i>et al.</i> (2019)	14 a 19 anos	Questionários: IPAQ e autoral durante a aula de EDF escolar	Questionário acerca da At. Física e saúde- 71% compreendem os benefícios. Questionário IPAQ- 55,6% praticam exercícios físicos e esportes, sendo que 55% das adolescentes do sexo feminino não praticavam nenhum tipo de EF e 25% do público masculino também não praticava nenhum tipo de EF.
5	Impacto da prática de exercício físico em adolescentes: bem-estar, autoestima e rendimento escolar	Rosa (2016)	12 a 16 anos	Questionário QAAEF, QAEFFCE para níveis e EF dentro e fora do âmbito escolas e questionário EBEPa para analisar níveis de bem-estar psicológico. 15min	Em sua maioria, os adolescentes apresentaram atitudes positivas referente as aulas de EDF escolar. Os adolescentes que praticam exercício físico extracurricular demonstraram bem-estar

				durante as aulas de EDF escolar	psicológico superior aos dos adolescentes que praticam EF apenas no ambiente escolar. Os meninos apresentaram níveis de bem estar psicológico superior ao das meninas diante do questionário EBEPA.
--	--	--	--	---------------------------------	---

Fonte: autoria própria. Fonte de dados: Philippot A *et al.* (2019), Bezzerra *et al.* (2019), Júnior (2021), Campos *et al.* (2019), Rosa (2016).

Os artigos selecionados ocorrem a partir do ano de 2016, prevalecendo maior ocorrência no ano de 2019 (3 estudos). Os periódicos possuem temática na área da saúde e tem predominância na língua portuguesa. Percebeu-se ampla diversidade, desde amostras pequenas com 27 adolescentes a estudos com amostras maiores com 472 adolescentes. Observou-se ainda que a faixa etária dos adolescentes varia entre 9 e 19 anos.

5.1 Adolescência e transtorno de ansiedade

Segundo Bezerra (2019), adolescentes meninas são mais aptas a desenvolver transtornos ansiosos devido a preocupações, sensibilidade, período menstrual e níveis maiores de inatividade física. É analisada a relação entre transtorno de ansiedade e má relação com os pais se mostrou presente no estudo. Diante da pesquisa, o autor também comprovou que o mau convívio são responsáveis por causar efeitos relacionados aos sintomas de ansiedade e depressão (Bezerra, 2019, apud Rueter *et al.* 1999).

Bullying, estresse com o ambiente escolar, má alimentação, machismo, homofobia podem ser prognósticos geradores de distúrbios mentais, e a partir dessas inquietações, os adolescentes se tornam alvos do transtorno de ansiedade, fazendo com sintomas possam se tornar patológicos Campos *et al* (2019).

5.2 Efeitos do exercício físico em adolescentes escolares

De acordo com os artigos encontrados na busca de dados, os exercícios físicos são um método benéfico e não farmacológico, sendo um ponto chave para a prevenção e tratamento

dos sintomas de ansiedade, assim como para avanços da qualidade da saúde mental.

A atividade física ou o conjunto dela é capaz de gerar efeitos positivos em pessoas dos mais variados grupos, seja em idade ou sexo, que possuem transtorno de ansiedade ou demais transtornos mentais (Melo et al., 2021). Em vista disto, a pesquisa de Campos et al (2019), investigou o conhecimento dos adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico sobre a saúde mental, através de um estudo transversal com a aplicação de questionário próprio, International Physical Activity Questionnaire e o questionário socioeconômico da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. A partir da análise de dados, os autores verificaram que os indivíduos mais ativos possuíam maior conhecimento acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental em relação aos indivíduos sedentários.

Sabe-se que os efeitos do exercício físico com relação aos níveis de ansiedade é de fato eficiente, no entanto, segundo os estudos de Júnior (2021), se faz necessário influenciar os alunos a praticarem atividade física mais de duas vezes na semana, de acordo com a análise de dados do estudo, que foi baseada em 6 semanas, sendo que, se a frequência dos exercícios forem menores do que o indicado, há uma ineficiência do combate aos problemas relacionados aos distúrbios mentais, principalmente em adolescentes fisicamente inativos.

Já o estudo de Philippot et al. (2019), procurou comparar programas de exercício físico de alta intensidade e de baixa a moderada intensidade, durante um período de 5 semanas, de acordo com o seu impacto nas pontuações de depressão e/ou ansiedade auto-relatadas, numa amostra não clínica com 23 alunos entre 9 e 11 anos de idade. O estudo observou uma diminuição significativa nos sintomas de ansiedade nos traços ao longo prazo no grupo de intensidade baixa a moderada.

A partir dos questionários aplicados por Rosa (2016), numa amostra com 476 alunos matriculados do 7º ao 9º ano de três escolas e duas entidades desportivas de Évora, e seis escolas de Lisboa, procurou-se compreender qual o impacto que a prática de exercício físico tem na adolescência ao nível do bem-estar, autoestima e rendimento escolar. Diante dos resultados obtidos, foi analisado que os adolescentes que praticam exercício físico de forma extracurricular possuem bem-estar psicológico, desempenho escolar e auto-estima mais elevadas do que os alunos que praticam exercícios apenas no âmbito escolar, sendo que os meninos apresentaram resultados mais elevados do que as meninas, no que diz respeito ao bem-estar e autoestima.

Dessa forma, as informações citadas evidenciaram como a prática de exercício físico pode contribuir no tratamento e prevenção de ansiedade entre os adolescentes, já que através de atividades físicas ocorre o aumento dos níveis de neurotransmissores, como a serotonina e

a dopamina (Biscaino et al., 2016), que são hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar, vitalidade e satisfação (Oom, 2019).

Com isso, compreende-se a influência da prática de exercícios físicos em adolescentes no âmbito escolar, principalmente acerca de alunos com distúrbios mentais, onde a Educação Física escolar pode ser a mediadora principal entre a saúde física e mental do aluno através dos conteúdos propostos pelo currículo escolar e ministério da Saúde, 2021 (Jogos, brincadeiras, danças, esportes, práticas corporais, etc).

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo mostrou que os distúrbios mentais, como a ansiedade estão demasiadamente presentes no cotidiano escolar dos adolescentes, que podem decorrer das preocupações características desta faixa etária, como a aparência, autoestima e a busca pela identidade. Reconhecendo os níveis de dificuldade em que o indivíduo se encontra durante uma crise de ansiedade no período da adolescência, e interligando com a inatividade física no âmbito escolar, percebemos que este comportamento pode afetar os aspectos físicos e cognitivo dos adolescentes integralmente na sua vida.. Observou-se ainda que a prática dos exercícios físicos pode ser um fator mediador principal para a saúde física e mental, pois possuem efeitos benéficos nas funções fisiológicas proporcionando a sensação de bem-estar e euforia.

Entretanto, deve-se haver uma maior quantidade de estudos atualizados e com métodos semelhantes, para que se tenha um conhecimento mais abrangente sobre o tema e, assim como, uma resposta de qual prática física é mais eficaz e que auxilie as propostas curriculares na área da educação física nas escolas. À vista disso, e refletindo sobre os dados presentes no estudos, uma proposta curricular de intervenções pode ser abordada na escola, no qual se baseia na influência da prática de exercícios físicos, como os aeróbios como forma de prevenir e tratar os adolescentes acometidos com esse transtorno, proporcionando uma melhora nos aspectos fisiológicos e, conseqüentemente, na qualidade de vida, assim, conseguindo influenciar os adolescentes a praticar exercício físico também de forma extracurricular.

REFERÊNCIAS

- A., Guimarães, V., Canuto, A., Neto, S., Tayna, A., Vilar, S., Gabrielly Da Costa Almeida, B., Ferreira De Albuquerque, C. M., Fernando, A. **Transtornos de ansiedade: um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica.** Ciências biológicas e da saúde, Maceió-AL, 2015.
- Alexandra, V.; Rosa, G. **Impacto da prática de exercício físico em adolescentes: bem-estar, autoestima e rendimento escolar.** UNIVERSIDADE DE ÉVORA ESCOLA DE CIÊNCIAS ASSOCIADAS, Portugal. 2016.
- Baptista, M. N. **Avaliando " Depressões": dos critérios diagnósticos às escalas psicométricas.** Avaliação Psicológica, v. 17, n. 3, p. 301-310, 2018.
- Bezerra, M. A. A., et al. **Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares.** Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências (RIEC), v. 2, n. 1, p. 462-475, 2019.
- Biscaino, L. C., et al. **Neurotransmissores.** 2ª Mostra Interativa da Produção Estudantil em Educação Científica e Tecnológica, 2016.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base nacional comum curricular.** Brasília-DF, 2018.
- Brito, C. R. **Os Efeitos Contribuintes do Exercício Físico para Adolescentes Depressivos e Ansiosos.** Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) – PUC/Goias, 2023.
- Campos, C. G., Muniz, L. A., Belo, V. S., Romano, M. C. C. de Castro Lima, M. **Adolescents' knowledge about the benefits of physical exercises to mental health.** 2019.
- Colosso, D. R.. **Efeito do exercício físico multicomponente em aspectos emocionais e cognitivos de usuários de substâncias psicoativas.** Tese de Doutorado – Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, 2020.
- Correa, A. R., Marquezi, A., Pedriali, S., Thalita, ; Queiroz, S., Studart, M., Martelli, Anderson, Lucas, ;, & Delbim, R, **Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão.** Revista faculdade do saber, 2022.
- De Melo, R. C., et al. **Efeitos da Atividade Física na Saúde Mental: Quais são os efeitos da atividade física na saúde mental?** Departamento de Promoção da Saúde (DEPROS/SAPS/MS), Brasília, DF, 2021.
- Elisabetsky, E., et al. **Descomplicando a psicofarmacologia: Psicofármacos de uso clínico e recreacional.** Editora Blucher, 2021.

Filipa, A., Costa, S., Pereira, M, **prática desportiva e rendimento acadêmico: um estudo com alunos do ensino secundário**. Tese de Mestrado Integrado em Psicologia, 2011.

Gordon, B. R., McDowell, C. P., Lyons, M., Herring, M. P. **Resistance exercise training for anxiety and worry symptoms among young adults: a randomized controlled trial**. Scientific Reports, 2020.

Godoy, R. F. **Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional**. Movimento, vol. 8, núm. 2, Rio grande do Sul, 2002.

Instituto de Psiquiatria do Paraná (IPPr). **Ansiedade social: o que é, sintomas e como tratar**. Curitiba, 2022. Disponível em: <https://institutodepsiquiatriapr.com.br/blog/ansiedade-social-o-que-e-sintomas-e-como-tratar/>.

Julião, M. D. **A influência da atividade física no bem-estar de pessoas com transtornos de ansiedade e depressão**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, 2022.

Júnior, I. de S. **Exercício Físico como Remédio para Adolescentes: O Impacto na Qualidade do Sono, Depressão e Ansiedade**. Tese de Doutorado (Educação Física) – Universidade Católica de Brasília, 2021.

Lenhardtk, G.; Calvetti, P. U. **Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental**. Aletheia, v.50, n.1-2, 2017.

Mangolini, V. I.; Andrade, L. H.; Wang, Y. **Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura**. Revista de Medicina, v. 98, n. 6, p. 415-422, 2019.

MENDONÇA, G da CUNHA, **Educação física escolar e transtorno de ansiedade: uma revisão narrativa**. Brasília, DF. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, **guia de atividade física para a população brasileira**, Brasília-DF 2021.

Minghelli, B., Tomé, B., Nunes, C., Neves, A., Simões, C. **Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários**. Portugal, 2013.

Muller, Aline Kemili de Oliveira, **Relação da ansiedade com o exercício físico : uma revisão analítica**. Universidade Estadual Paulista (Unesp), 2022

Oom, M. C. de V. P. **Atividade Física no Tratamento da Doença Depressiva do Adulto Jovem**. Dissertação de Mestrado (Medicina) – Universidade da Beira Interior, 2019.

Patias, N. D., Machado, W. D. L., Bandeira, D. R., Dell’Aglío, D. D. **Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) Short Form: Adaptação e Validação para Adolescentes**

Brasileiros. Psico-USF, Bragança Paulista, v. 21, n. 3, p. 459-469, set./dez. 2016.

Philippot, A., et al. **Impact of Physical Exercise on Symptoms of Depression and Anxiety in Pre-adolescents: A Pilot Randomized Trial.** Frontiers in Psychology, v. 10, 2019.

Ribeiro, W. A., et al. **Práticas educativas do enfermeiro na prevenção da gravidez na adolescência: estratégias e perspectivas.** Revista Pró-UniverSUS, v. 8, n. 2, p. 58-62, 2017.

Rosa, V. A. G. **Impacto da prática de exercício físico em adolescentes: bem-estar, autoestima e rendimento escolar.** Mestrado em Psicologia. Universidade de Évora, 2016.

Saaed, S. A. **Depression and Family Physical Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation.** American Journal of Family Therapy, v. 99, n. 10, p. 620-627, 2019.

Santos, G. L. P. D. **Relação entre ansiedade patológica e aprendizagem escolar.** Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Psicologia) – Centro Universitário de João Pessoa, 2021