

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
LICENCIATURA

ALDO VELOSO DIAS<sup>1</sup>  
MATHEUS OBERDHÃ ALVES DE QUEIROZ<sup>2</sup>  
RODRIGO JOSÉ MUNIZ DA SILVA<sup>3</sup>

**A RELEVÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR  
PARA ALUNOS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE**

RECIFE/2023

---

<sup>1</sup> Aldo Veloso dias

<sup>2</sup> Matheus Oberdhã Alves de Queiroz

<sup>3</sup> Rodrigo José Muniz da Silva

ALDO VELOSO DIAS  
MATHEUS OBERDHÃ ALVES DE QUEIROZ  
RODRIGO JOSÉ MUNIZ DA SILVA

# **A RELEVÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA ALUNOS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,  
como requisito final para obtenção do título de Graduado em  
licenciatura em educação física.

Professor Orientador: Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

D541r

Dias, Aldo Veloso.

A relevância da educação física escolar para alunos com transtorno de ansiedade / Aldo Veloso Dias; Matheus Oberdhã Alves de Queiroz; Rodrigo José Muniz da Silva. - Recife: O Autor, 2023.

25 p.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Licenciatura em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Educação física. 2. Escola. 3. Transtorno de ansiedade. I. Queiroz, Matheus Oberdhã Alves de. II. Silva, Rodrigo José Muniz da. III. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

*Dedicamos esse trabalho aos nossos pais ...*

*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”*

*(Paulo Freire)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>07</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Educação física escolar.....</b>	<b>11</b>
<b>2.2 Transtorno de ansiedade.....</b>	<b>13</b>
<b>2.3 Benefícios da educação física escolar .....</b>	<b>15</b>
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>16</b>
<b>4 RESULTADOS.....</b>	<b>17</b>
<b>4.1 Análises e discussões .....</b>	<b>22</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>27</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>28</b>
<b>AGRADECIMENTOS.....</b>	<b>33</b>

## A RELEVÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA ALUNOS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Aldo Veloso Dias  
Matheus Oberdhã Alves de Queiroz  
Rodrigo José Muniz da Silva  
Edilson Laurentino dos Santos<sup>4</sup>

**Resumo:** Ressaltando a importância do trabalho da educação física na prevenção do transtorno de ansiedade, surgiu a ideia de enfatizar a atenção voltada aos alunos que apresentam baixo rendimento escolar e uma má qualidade de vida. Foi onde deu início a inclusão da Educação Física como componente curricular obrigatório da educação básica, gerando a interação social com a prática da atividade física e da cultura corporal de movimento. Contudo, visto a necessidade de um maior apoio a saúde mental nas escolas de todo o ensino básico, tendo assim uma maior segurança e desenvolvimento dos escolares em todos seus anos de ensino, conseguindo uma melhora na formação e qualidade da saúde física e mental de todo estudante. O estudo é do tipo narrativo e descritivo, com abordagem qualitativa, tendo como base referências bibliográficas relacionadas ao transtorno de ansiedade e a intervenção da educação física como fator de promoção da saúde. Foram analisados resultados voltados ao tema com intuito de mostrar os benefícios que a prática de atividade física pode trazer ao alunos no ambiente escolar, assim, deixando-os menos propensos a desenvolver ou aumentar os níveis de ansiedade. Com isso, esse trabalho teve como objetivo principal: analisar a importância da Educação Física escolar em alunos com transtorno de ansiedade.

**Palavras-chave:** (Educação física, Escola, Transtorno de ansiedade).

### 1 INTRODUÇÃO

Entende-se que a saúde mental na definição da Organização Mundial da Saúde (OMS) está relacionada ao bem-estar de uma pessoa de forma direta como ela reage às exigências da vida, como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições e emoções. Nesse sentido, saúde mental está relacionada ao bem-estar no qual o

---

<sup>4</sup> Doutor em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2022); Mestre em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2012). Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2009). Membro do Conselho Editorial da Revista Brasileira de Meio Ambiente - RVBMA [Brazilian Journal of Environment] (ISSN: 2595-4431). Membro Pesquisador do Laboratório de Gestão de Políticas Públicas de Saúde, Esportes e Lazer - UFPE (LABGESPP/UFPE); Membro Colaborador do Projeto de Extensão EDUCAÇÃO FÍSICA DA GENTE (Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte - CAV/UFPE); Membro Pesquisador do Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em Políticas de Esporte e de Lazer - REDE CEDES - MINISTÉRIO DO ESPORTE. Professor do Curso de Graduação em Educação Física - UNIBRA. E-mail para contato: [edilson.santos@grupounibra.com](mailto:edilson.santos@grupounibra.com)

indivíduo desenvolve e pratica suas habilidades pessoais, assim também como o indivíduo consegue lidar com os estresses do dia a dia, trabalhando de forma produtiva e apta a dar sua contribuição para a sociedade (BRAGA *et.al*,2017).

O termo bem-estar conceituado pela OMS, no que se refere à saúde, é baseado como total bem-estar do físico, psíquico e social. Partimos do entendimento de que este conceito de saúde, defendido pela OMS, se amplia na contemporaneidade visto que o processo de construção de bem-estar deve estar atrelado à dimensão integral da vida como um todo. A saúde trata-se desta capacidade de administrar a própria vida e as emoções nas mais variadas situações do cotidiano. A saúde mental, saúde física e social devem estar, portanto, entrelaçadas e interdependentes. Trata-se portanto, de um processo de autocuidado integral, desse modo, saúde mental e cuidado de si estão relacionados à integralidade da saúde.

A ansiedade patológica pode ser descrita como uma sensação desagradável percebida, em intensidades que variam entre os níveis leve e intenso. E essa sensação é associada à presença de sintomas físicos e psicológicos que podem prejudicar o desenvolvimento das atividades de vida cotidiana do indivíduo (POP-JORDANOVA, 2019). Entre esses TAs, um dos mais comumente encontrado no público infanto-juvenil é o Transtorno de Ansiedade de Separação (TAS), que apresenta uma prevalência de 4,3% nesse público (ZANDIFAR, 2020; SEVINCOK, 2021; OLLENDICK, 2018). O TAS pode ser definido como a presença de medo ou de ansiedade inadequados e excessivos diante de situações que levem a separação real ou imaginária da criança ou adolescente de suas figuras de apego (AVEDISOVA; ARKUSHA; ZAKHAROVA, 2018).

Essas sensações se encontram relacionadas às queixas somáticas, que, por sua vez, são associadas ao nível da intensidade da ansiedade apresentada pelo acometido e dessas queixas, as mais comumente encontradas no público infanto-juvenil são: dor de cabeça e no estômago, taquicardia e tremores (OLLENDICK, 2018). Devido a esses sintomas apresentados pelos adolescentes, o TAS é responsável por idas frequentes ao médico, como forma das figuras de apego buscarem soluções para o quadro de sintomas apresentados. Em associação com essas visitas frequentes ao médico existe a falta escolar, visto que, adolescentes com TAS passam a apresentar o quadro de sintomas, especialmente, em dias escolares, já que nesses dias haverá a separação desse adolescente e de suas figuras de apego.



E essa recusa em ir para a escola pode proporcionar isolamento e privação sociais resultando em possíveis prejuízos no desenvolvimento social desses adolescentes (CAÍRES; SHINOHARA, 2010; FLORES, 2019; GRILLO; SILVA, 2004).

A Educação Física escolar é uma excepcional ferramenta de ensino e aprendizagem, sua função vai muito além da prática de esportes ou brincadeiras, ela proporciona ao indivíduo interação no meio social, construindo o interesse pela cultura corporal dos movimentos e contribui para um estilo de vida saudável através da atividade física (AZEVEDO, 2020). Educação Física é imprescindível no âmbito escolar desde o ensino infantil até o ensino médio, compreendendo que a educação física não é somente uma disciplina escolar, mas de fato as aulas contribuem para o conhecimento e a formação do indivíduo como ser consciente do seu papel como cidadão diante da sociedade na qual está incluído.

Como aponta Coll e Palácios (1995), crianças e adolescentes são “inventos” socioculturais relativamente recentes. Durante séculos as crianças foram consideradas como adultos menores. Na idade média, a partir dos sete anos de idade, as crianças tornavam-se aprendizes sob a tutela de um adulto. Neste estudo, nos voltamos à análise acerca do período que compreende a adolescência, mais precisamente aqueles estudantes que se encontram no Ensino Médio.

Estanislau *et al.* (2014) apontam a importância de compreender a fase da adolescência como um período importante na vida do estudante, mas também a realidade de que contemporaneamente a questão da saúde mental é um elemento que deve ser considerado. De acordo com estes autores, Jovens afetados por transtornos mentais apresentam com mais frequência rendimento acadêmico inferior, evasão escolar e envolvimento com problemas legais, e a demanda de alunos com algum tipo de problema emocional/comportamental vem preocupando educadores, que nos últimos anos, passaram a demonstrar altos índices de afastamento do trabalho (ESTANISLAU *et al.*, 2014, p. 13).

Por outro lado, Araújo (2007) verificou que os aspectos psicobiológicos podem estar associados com a prática de exercícios físicos. Os resultados demonstraram resposta positiva entre o exercício físico e as reações emocionais a situações estressoras de medo que podem desencadear os transtornos de ansiedade.

Sabe-se que a prática de atividade física contribui para a saúde física e mental (STEFFEN *et al.*, 2011). Sendo considerada como terapia não invasiva e não farmacológica para promoção e tratamento de saúde mental na cognição (BEIER *et.*

al., 2014; BIELAK *et. al.*, 2014; TIAN *et. al.*, 2014), na depressão (KRATZ *et. al.*, 2014; MCKERCHER *et. al.*, 2014; MURA *et. al.*, 2014), na ansiedade (GREENWOOD *et. al.*, 2012; NISHIJIMA *et. al.*, 2013; SCHOENFELD *et. al.*, 2013) e nas doenças neurodegenerativas (especificamente, doença de Alzheimer e Parkinson) (BJERRING e ARENDT-NIELSEN 1990; MATTSON 2014).

O transtorno de ansiedade ultimamente vem sendo discutido como um dos problemas, que está cada vez mais crescente na sociedade. No ensino médio são muitos os fatores que levam os alunos no decorrer da sua formação adquirir o transtorno de ansiedade, os estressores que causam esse transtorno são prejudiciais causando um impacto negativo na saúde mental deles.

Ao abordar a questão da saúde mental e a relevância da educação física escolar, consideramos neste estudo a questão dos transtornos. Estes podem ser definidos como uma alteração de tipo intelectual, emocional e/ou comportamental, que pode tornar mais difícil a interação do sujeito no meio em que cresce e se desenvolve (ESTANISLAU *et. al.*, 2014). Existem vários tipos de transtornos. Neste trabalho nos voltamos para o transtorno de ansiedade.

Levando em consideração que no Ensino Médio os/as alunos/as são adolescentes, tratando dessa questão no ambiente escolar ressaltamos que na escola faz-se necessário ter uma atenção voltada a temas que tratem sobre o bem estar dos/as alunos/as que estão sofrendo com esse tipo de transtorno. Diante dessas situações, é de suma importância analisar e compreender a relevância da educação física escolar no ensino médio, quanto aos seus benefícios em relação à saúde mental e ao transtorno de ansiedade.

Entender quais os meios que a educação física pode contribuir para a prevenção em alunos com transtorno de ansiedade e A Importância da educação física no aspecto mental dos alunos no ambiente escolar. Levando em consideração os Benefícios da educação física no ambiente escolar, as Intervenções da educação física na escola e Valorização da educação física no ensino.

De acordo com as afirmações feitas pelos autores citados, percebe-se a importância da Educação Física como um agente de combate ao Transtorno de Ansiedade em alunos no ambiente escolar. Pensando nisso, a Atividade Física gera diversos benefícios na saúde física e mental dos estudantes, como cita (VALENTE, 2015), A atividade física proporciona ao indivíduo inúmeros benefícios, que incluem bem-estar, autoestima, autoconfiança, interação social, estes, por sua vez ajudam na

melhora das capacidades físicas, mentais, afetivas, sociais, contribuindo na prevenção e tratamento de doenças. Entendendo também a relevância do vínculo entre a ansiedade e a prática do exercício físico como fator importante no desenvolvimento do aluno.

Objetivo: analisar a importância da Educação Física escolar em alunos com transtorno de ansiedade.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Educação física escolar**

A Educação Física em sua história, como componente curricular escolar, sempre desempenhou uma função social de acordo com os interesses sociais da época. De acordo com Castellani Filho (2017), as práticas e ações estabelecidas historicamente sobre a Educação Física ao longo de nossa história devem ser estudadas em razão das sociedades locais, que acabam por influenciar e serem influenciadas pela conjuntura social, política, econômica e cultural.

Para Oliveira (2019), a atividade física é praticada no mundo desde o início da humanidade, a partir da necessidade de sobrevivência do homem pré-histórico. Dessa forma, a raça humana pode ser considerada uma raça ativa por natureza, pois os nossos ancestrais empregavam o corpo como meio de subsistência e como forma de se manter vivo.

A Educação Física enquanto componente curricular da Educação básica deve assumir então uma outra tarefa: introduzir e integrar o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir do jogo, do esporte, das atividades rítmicas e dança, das ginásticas e práticas de aptidão física, em benefício da qualidade da vida. “A integração que possibilitará o usufruto da cultura corporal de movimento há de ser plena – é afetiva, social, cognitiva e motora. Vale dizer, é a integração de sua personalidade” (Betti, 1992, 1994a).

Dentro desta perspectiva de cultura corporal e acreditando que no espaço escolar estão presentes diferentes formas de saberes e que os mesmos são transmitidos por diferentes metodologias e conteúdos, a Educação Física como matéria obrigatória

dentro do ensino básico, se encontra possibilitada em contribuir com esses saberes a serem lecionados. Entretanto, ao longo dos anos a sociedade, e por consequência os próprios professores da área, têm visto a Educação Física no âmbito escolar como uma prática corporal que deve se limitar apenas ao ensino do fenômeno esportivo como esporte rendimento (BARROSO e DARIDO, 2006; SANTOS e NISTA-PICCOLO, 2011).

De acordo com DISHMAN (1994) faz-se necessário compreender quais os fatores responsáveis pela diminuição da atividade física na passagem da infância para a adolescência, e desta, para a idade adulta. Evidentemente, muitas mudanças nos domínios do comportamento ocorrem nesta transição. Contudo, a hipótese levantada pelo autor refere-se as experiências dos alunos durante o ciclo escolar, principalmente durante os anos referentes ao Ensino Médio.

Observamos nas aulas de Educação Física que apenas os alunos mais habilidosos, participam das atividades propostas pelos professores. Esses, ainda são influenciados pela perspectiva esportiva, continuam a valorizar só os alunos que apresentam maior nível de habilidade, afastando assim os que mais necessitam de estímulos para a atividade física.

Quer seja pela ginástica, pelos jogos, pelas lutas, pelas danças e até mesmo pelos esportes, a missão da Educação Física, através do seu profissional, é buscar com afinco a melhor condição para transmitir os conhecimentos e os valores humanos, contribuindo de sobremaneira para a formação do aluno como cidadão sociopolítico, preparando-o para conviver com as mais distintas culturas e capaz de compreender e mudar a sociedade em que o mesmo se inclui (COLETIVO DE AUTORES, 1992; BARROSO e DARIDO, 2006).

É preciso preparar o cidadão que vai aderir aos programas de ginástica aeróbica, musculação, natação, etc., em instituições públicas e privadas, para que possa avaliar a qualidade do que é oferecido e identificar as práticas que melhor promovam sua saúde e bem-estar. É necessário inserir o leitor/espectador para analisar criticamente as informações que recebe dos meios de comunicação sobre a cultura corporal de movimento (Betti e Zuliani 2002).

Por isso, num processo de longo prazo, a Educação Física deve levar o aluno a descobrir motivos e sentidos nas práticas corporais, favorecer o desenvolvimento de atitudes positivas para com elas, levar à aprendizagem de comportamentos adequados à sua prática, levar ao conhecimento, compreensão e análise de seu

intelecto os dados científicos e filosóficos relacionados à cultura corporal de movimento, dirigir sua vontade e sua emoção para a prática e a apreciação do corpo em movimento (Betti e Zuliani 2002).

## **2.2 Transtorno de ansiedade**

. Arruda (2006) define ansiedade como uma condição emocional complexa e aversiva que é retida como resultado de uma série de estímulos. Um evento aversivo pode influenciar um indivíduo e sua condição de ansiedade a ficar perante o controle de estímulos imprevistos, ou seja, quando uma pessoa é resignada a uma situação a qual foi desagradável, resulta em um alto grau de ansiedade, desta forma quando estiver em uma situação semelhante, o mesmo associará o sentimento de ansiedade com a situação ocorrida. (GUIMARÃES et al., 2015).

Desta maneira pode-se atribuir a ansiedade como um estado emocional negativo caracterizado por apreensão, preocupação e nervosismo, podendo manifestar assim um desequilíbrio psicológico e fisiológico no indivíduo, sendo responsável pela adaptação do organismo a situações de desconforto e perigo. (ARRUDA, 2006).

Segundo Margis et al. (2003), os sintomas iniciais de ansiedade podem surgir anos antes do aparecimento de um transtorno definido e completo, em resposta a eventos estressores. Caso consiga-se acabar ou solucionar o evento estressor, isso causará uma diminuição do volume fisiológico ativado, ao contrário, se a resposta ao estresse gerar ativação fisiológica constante e permanente ou intensa, pode ocasionar um esgotamento dos recursos fisiológicos do sujeito com o surgimento de transtornos psicofisiológicos diversos, podendo apresentar uma predisposição ao aparecimento de transtornos de ansiedade entre outros transtornos mentais.

Estas características são notórias em alguns dos indivíduos afetados pela ansiedade, de maneira que muitos não sabem lidar com determinadas situações e agem de maneira impulsiva, ou seja, sem o real controle de suas capacidades podendo ocasionar uma situação indesejada e vergonhosa diante de suas ações, devido a bloqueios gerados pela ansiedade. (GARCIA, 2010).

Silva (2016) relata em seus estudos que a ansiedade na adolescência está atrelada a uma série de fatores, podendo aparecer em maiores escalas em razão ao devido momento em que os indivíduos estão vivendo, por exemplo, influenciados

pelas relações interpessoais, a vida estudantil, ao estado maturacional, a puberdade e todas as mudanças fisiológicas e psicológicas que ela traz com si, além do lado afetivo que também pode ser influenciado por esta etapa da vida. Todas essas transformações estão presentes na fase da adolescência e podem ou não, de acordo com o nível que estes estímulos são gerados, influenciar na vida e no desenvolvimento desses indivíduos e suas capacidades.

É possível afirmar que as fases da vida do homem têm influência no desenvolvimento e/ou agravamento de TAG. A teoria proposta por Arminda Aberastury evidencia essa realidade, uma vez que a autora cita a adolescência como um dos períodos de maior influência na vida do homem e constitui uma etapa decisiva de um processo de desprendimento das circunstâncias vividas (REYES e FERMANN, 2017).

É importante referir que a adolescência é definida como um período de transição que ocorre entre a infância e a vida adulta, sendo um período dinâmico e complexo, tanto no quesito emocional como físico (BARATA, 2019). Conforme a teoria do desenvolvimento psicossocial de Erik Erikson, é nesta fase que há busca pela identidade que se caracteriza pela relação do interesse em ser diferente e a necessidade de adaptação às normas a fim de aceitação (MENDES, 2022).

Logo, é justamente na adolescência que acontecem as mudanças corporais (puberdade) e emocionais, refletindo diretamente no desenvolvimento e evolução da personalidade, e posteriormente na sua atuação pessoal perante a sociedade (SANTOS et al., 2021).

Por conta dessas mudanças, Estevez e Badillo (2021) relatam que a representação social da adolescência pode estar ligada de forma direta a um período de incertezas, caracterizando-se pelo que se poderia comparar a um espaço fronteiro que vai desde infância e a forma ou vida adulta, e é durante esse período de instabilidade que se pode configurar uma convergência de situações e experiências que o adolescente poderá enfrentar até chegar à idade adulta.

Por conta disso, a adolescência se tornou um tema de crescente interesse na história da psicologia, sendo um período marcado por diversas alterações, tanto a nível fisiológico, quanto psicológico, implicando diretamente o desenvolvimento da ansiedade, tornando os adolescentes um público suscetível a sua manifestação de forma patológica (BARATA, 2019).

Sendo assim, é importante considerar o impacto da ansiedade no

desenvolvimento e/ou agravamento de outras patologias, as quais variam de caráter psicológico ao metabólico. Sobretudo, quando a ansiedade não é tratada de maneira eficaz, o que pode desencadear transtorno do pânico, fobia social e outras psicopatologias, além das comorbidades. (BRANDÃO, 2019)

A ansiedade é um dos comportamentos mais relacionados com as doenças psicossomáticas. Métodos que minimizem este tipo de comportamento certamente ajudarão na prevenção de inúmeras doenças que tenham origem nos fatores emocionais (SALLES, 2012). Esse problema emocional termina levando a doença física como: refluxo gastroesofágico, fadiga, doença cardíaca, dor de cabeça crônica, processos alérgicos, depressão entre outros. (REV. BRAS. PSIQUIATR. VOL.22 SÃO PAULO DEC. 2000).

Ela está diretamente relacionada ao sistema mental, é um sentimento causado pela excessiva excitação do sistema nervoso central, como resposta a uma situação ameaçadora. Esse transtorno vem sendo considerado como uma das maiores doenças emocionais que afetam a sociedade globalizada. (ARCOS, CONSENTINO, REIA, 2014, P.14).

### **2.3 Benefícios da educação física escolar**

De acordo com Nunomura, Teixeira e Caruso (2004) existe uma estreita relação entre qualidade de vida e saúde, da mesma forma entre saúde e atividade física, logo podemos também propor a relação que a qualidade de vida possui com atividade física. A atividade física proporciona ao indivíduo inúmeros benefícios, que incluem bem-estar, autoestima, autoconfiança, interação social, estes, por sua vez ajudam na melhora das capacidades físicas, mentais, afetivas, sociais, contribuindo na prevenção e tratamento de doenças. (VALENTE, 2015).

Segundo Jarrete (2011) a atividade física possui uma forte ação antidepressiva, sendo bastante eficaz de acordo com o tempo do programa e a intensidade da atividade, desde uma simples caminhada até mesmo a prática de esportes melhora a saúde mental, devido a adaptações biológicas resultadas pela atividade física, que diminuem a ansiedade e o estresse.

Segundo Parente (2018), a prática regular de atividade física interfere de maneira positiva no controle dos níveis de ansiedade, agindo de forma direta no

funcionamento fisiológico do indivíduo, visto que ao final de uma atividade física, há um alívio das tensões e uma sensação de cansaço que faz com que, naturalmente, o corpo precise de recuperação e descanso, essa sensação é o que reduz consideravelmente o estado de ansiedade, sem deixar de ressaltar que a atividade física estimula a produção do hormônio endorfina, este, ligado a sensação de prazer e de bem-estar, sensações estas que se contrapõem a ansiedade.

Lourenço et al. (2017) aborda que os benefícios da prática de atividade física para a saúde da população são consensuais, especialmente dos jovens, nesse sentido recomendações da prática regular de atividade física são propostas, um exemplo, são as recomendações globais de atividade física para saúde, da OMS (2010) em que faz-se a recomendação de que jovens de (5 a 17 anos) devem realizar 60 minutos diários de atividades físicas moderadas a vigorosas para obtenção de aspectos de saúde física e mental.

### **3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa



requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

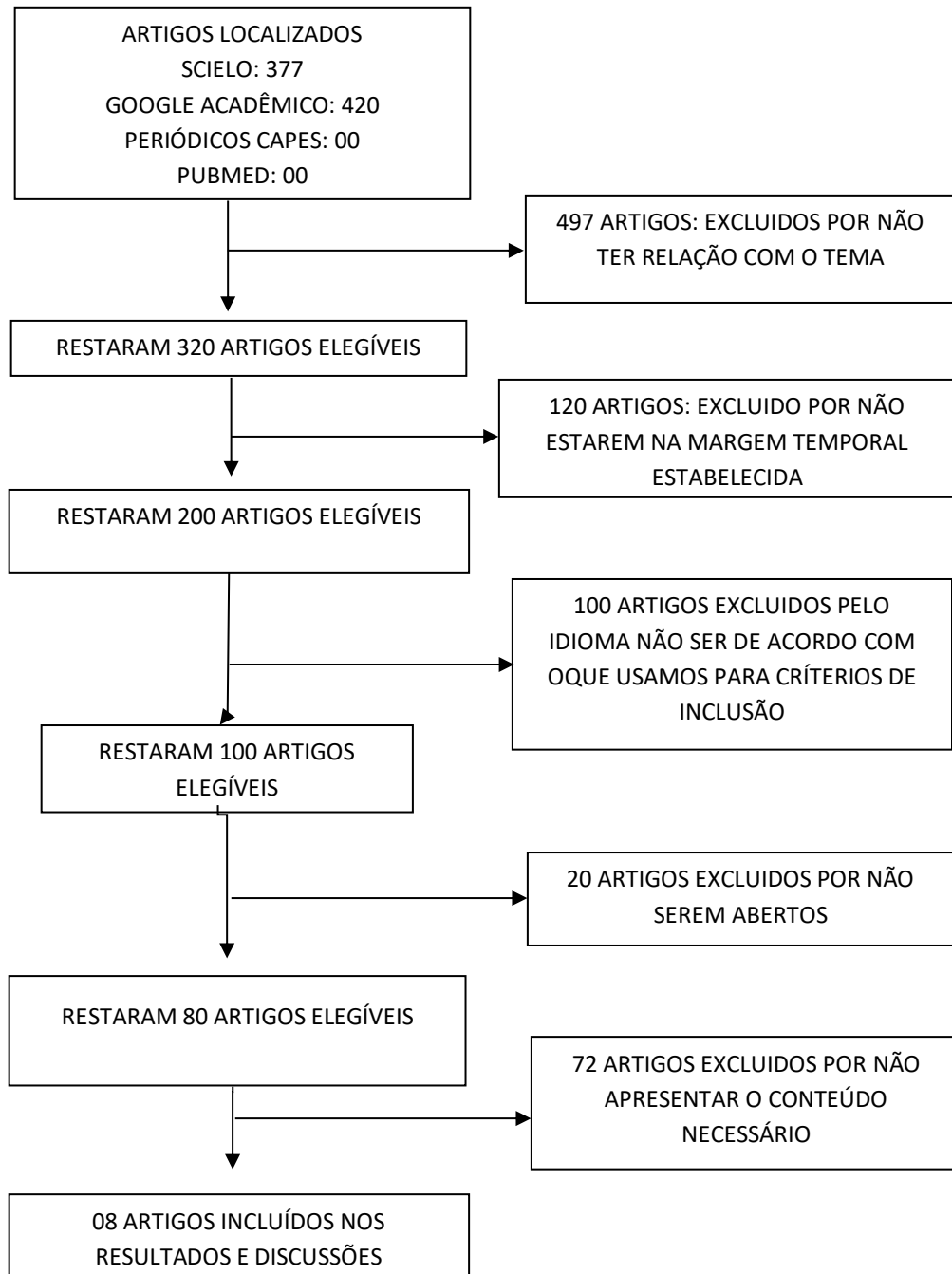
Para conhecer a produção do conhecimento acerca das A RELEVÂNCIA DA AIVIDADE FÍSICA ESCOLAR PARA ALUNOS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas SCIELO, GOOGLE ACADÊMICO, PUBMED. Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: TRANSTORNO DE ANSIEDADE NO AMBIENTE ESCOLAR, BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ANSIEDADE, EXERCÍCIO FÍSICO E SAUDE MENTAL etc e os operados booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 1970 a 2022; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa e inglesa; 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Diante dos estudos que selecionamos e análise de dados, constatamos que a educação física com o exercício físico como seu meio de intervenção no transtorno de ansiedade, é de extrema importância no âmbito escolar. Pois, desenvolvem diversos aspectos positivos entre os escolares, como: o bem estar mental, um bom condicionamento físico, mais concentração durante as aulas, melhora na comportamento socioafetivo, fazendo assim com que haja mais rendimento do aluno nos dias letivos. Tendo em vista, o alto percentual de estudantes com transtorno de ansiedade, a educação física ganha ainda mais um papel importante como meio de solução, pois o desinteresse e a falta da pratica de atividade física é de grande prevalência. Portanto, é de suma importância incentivar e estimular a pratica de atividade física por meio de praticas corporais e lúdicas dentro da sala de aula.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Inicialmente apresentamos o fluxograma com as bases de dados encontradas e em seguida iniciamos nossos resultados.

**Quadro 1:** Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	RESULTADOS
SCHONHO FEN, et al. (2020).	Objetivo: Medir a prevalência de sintomatologia de transtorno de ansiedade generalizada (TAG) entre estudantes de um curso pré-vestibular do sul do Brasil	delineamento transversal	estudantes com idade igual ou superior a 18 anos de um curso pré-vestibular privado do sul do Brasil.	Após análise ajustada, ser do sexo feminino, ter estudado em escola privada, ter maiores escores de estresse percebido e de ansiedade relacionada à prova permaneceram como fatores de risco. Estar com 19 anos apresentou-se como fator de proteção.
BASTOS et al. (2007)	Identificar prevalência de depressão e de ansiedade em adolescentes matriculados e freqüentando escolas públicas e privadas da cidade do	amostragem aleatória e estratificada	alunos, do ensino fundamental e médio de 11 escolas, com idade de 14 a 16 anos.	Houve associação significativa de ideação suicida com grau leve ou moderado de sintomas depressivos e moderado de ansiedade, assim como de tentativa de suicídio com sintomas

	Recife – Pernambuco.			depressivos graves, estudo em escola privada e ansiedade severa.
FLÔR et al. (2022).	avaliar os impactos do transtorno de ansiedade na vida de adolescentes em idade escolar.	Abordagem qualitativa.	voltadas para a juventude, principalmente para os adolescentes na fase escolar.	promover qualidade de vida e garantir um desenvolvimento saudável para o adolescente.
HALLAL et al. (2010)	é descrever a prática de atividade física em adolescentes, utilizando dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE).	Abordagem quantitativa.	Adolescentes escolares do 9º ano do ensino fundamental	Os dados do PeNSE indica baixa prevalência de jovens ativos e com duas ou mais aulas de educação física por semana, além de elevada prevalência de comportamento sedentário.
CUNHA, G. M. R, (2021)	Analisar e interpretar as evidências científicas disponíveis por meio de revisão narrativa que discuta a Educação Física Escolar no Ensino Médio e seus benefícios em relação à saúde mental e aos Transtornos de Ansiedade.	Trata-se de um estudo de revisão narrativa	Alunos do ensino médio.	Conclui-se que a Educação Física Escolar pode ser uma das principais formas de combate à ansiedade e na manutenção da saúde mental, nos levando a refletir sobre seu papel na fase da adolescência.

GONZAGA, R.V.; DA SILVA, A.M.B; ENUMO, S.R. (2016)	avaliou o nível de ansiedade de provas em estudantes do Ensino Médio (EM) de uma escola pública de São Paulo.	análise descritiva e correlacional (Teste Qui-Quadrado).	estudantes do 1o ao 3o ano do EM, com idade entre 14-20 anos.	sinalizam a importância de identificar e analisar a inter-relação das variáveis da pessoa, como as estratégias de enfrentamento e o manejo de situações estressoras, e a avaliação escolar, dados os reflexos no desempenho acadêmico.
BETTI; TEREZINHA, (2003)	descrever a perspectiva que possuem da disciplina Educação Física, sob o ponto de vista de suas atitudes, alunas de 5ª à 8ª série do Ensino Fundamental.	Abordagem qualitativa	alunas de 5ª à 8ª série do Ensino Fundamental	Os benefícios percebidos incidem prioritariamente sobre o desenvolvimento corporal. O esporte é percebido, simultaneamente, como conteúdo de que mais gostam e menos gostam
GUEDES, D.P.& GUEDES, J.E.R.P.(2001)	desenvolver conteúdos que possam levar os jovens a se tornarem ativos fisicamente no presente e ao longo de toda a vida.	Abordagem quantitativa.	Alunos do ensino fundamental e médio do município de Londrina, Paraná, Brasil	indicam que o nível de intensidade e a duração dos esforços físicos administrados aos escolares foram menor que o limite mínimo necessário para que possa ocorrer benefícios à saúde.
(SANTOS, et al., 2021; SILVA MR,	Compreender fatores determinantes,	Abordagem narrativa.	Adolescentes.	Através da atividade física os adolescentes pode

et al., 2021).	a prevenção e controle da ansiedade no adolescente.			apresentar graus mais leves de ansiedade.
(MARCI LF, et al., 2022)	A prática de atividade física é considerada com um fator de proteção a saúde mental.	Abordagem narrativa.	Adolescentes.	Considera-se um grande fator de risco aos adolescentes para desenvolver fatores de ansiedade, aqueles que não exerça atividade física diária.

#### 4.1 Análises e discussões

Inicialmente realizando as análises dos materiais selecionados, começamos pelo artigo de Schönhofen FL, et al. (2020) os estudantes com 19 anos apresentaram probabilidade 22% menor de ter sintomatologia de TAG quando comparados aos mais novos, que possuem 18 anos. Entre estudantes de pré-vestibular, não há um consenso sobre a relação entre idade e ansiedade. Em um estudo realizado em Minas Gerais, foi identificado que indivíduos mais jovens (17 a 24 anos) tiveram maior prevalência de ansiedade do que os mais velhos (25 a 33 anos)<sup>13</sup>. Outra investigação, conduzida no Rio Grande do Sul, não encontrou associação significativa entre essas variáveis<sup>12</sup>.

Segundo BASTOS et al. (2007) Pode-se aventar a hipótese de os adolescentes pesquisados apresentarem sintomas depressivos expressivos em decorrência de estresse pós-traumático pelo que Teixeira e Correia (2002) denominaram fragilidade social, ou seja, por viverem em um ambiente não-saudável, com exposição a abusos e violência, desenvolvendo maior vulnerabilidade aos efeitos do estresse relacionada com auto-estima baixa e ao desenvolvimento de cognições pessimistas que conduzem à diminuição da percepção de controle pessoal sobre as ameaças e sobre os próprios acontecimentos que são vividos.

Segundo FLÔR et al. (2022) A partir do estudo apresentado, foi analisado o desenvolvimento do adolescente em suas mais importantes características da vida. Pode-se entender que é nessa fase que muitos pensamentos, sonhos e desejos estão sendo construídos para a realização de um futuro próspero. Mesmo com pouca idade, os jovens sentem-se na responsabilidade de projetar suas expectativas. Por isso, é preciso que essa etapa da vida possa ser vista com um olhar mais atencioso, de carinho, respeito e compreensão.

As pesquisas selecionadas neste trabalho, foram voltadas para além do transtorno de ansiedade em adolescentes escolares, pode-se destacar também o desempenho escolar, pois estar envolvido dentro das competências socioemocionais dos adolescentes. Diante disso, pesquisas apontam que um bom rendimento escolar depende não apenas do próprio estudante, mas de um conjunto de fatores, como questões externas, familiares e da própria escola e do sujeito. Além do desempenho escolar, os problemas emocionais e de comportamento têm sido amplamente estudados devido a sua alta incidência e impacto que podem causar ao desenvolvimento do adolescente, podendo estar presente de forma generalizada, como por exemplo, a ansiedade.

O estudo evidenciou que a ansiedade é um transtorno que está levando os adolescentes ao adoecimento, desta forma alguns são diagnosticados e acompanhados pelo sistema de saúde. Porém, evidências mostram que muito não tem a oportunidade de um diagnóstico precoce, tendo como consequência posterior a depressão, que caso não seja tratada terá consequências futuras para o adolescente.

Além disso, outro fator que merece ser discutido é a atuação do profissional de psicologia no ambiente escolar, com o intuito de fazer o acompanhamento dos adolescentes, com ações que visem promover o bem-estar e a prevenção de transtornos que podem vir causar agravos na saúde mental. Assim, tal assunto merece ser tema de pesquisas, para evidenciar o impacto da assistência do psicólogo na escola, para que esse profissional junto com as entidades de ensino possa favorecer um espaço de escuta e diálogo.

Segundo Hallal PC et al. (2010) para promover a atividade física e a saúde no meio escolar, será preciso atribuir aos comportamentos saudáveis significados e interesse dos jovens. Não teremos um modelo de intervenção que atenda às

diferentes culturas e regiões do país, porém é indispensável replicar e divulgar as experiências bem sucedidas. A mudança na baixa atividade física e o comportamento sedentário

Hallal PC et al. (2010) hoje frequentes passam pela busca de tornar o ambiente escolar, a aula de educação física e outros meios de convívio dos jovens espaços atrativos e dotados de significados. Os primeiros dados de atividade física da PeNSE são muito bem-vindos. Em termos de monitoramento, eles servirão como linha de base para comparações futuras. Com o objetivo de garantir isso, é fundamental que o instrumento e os métodos do inquérito sejam mantidos. Além de fornecer os dados de base para o monitoramento da atividade física de jovens brasileiros, os resultados da PeNSE representam o primeiro estudo de base nacional sobre atividade física em adolescentes. O percentual de jovens inativos e insuficientemente ativos é tão elevado, e surpreendentemente homogêneo entre as regiões do país, que intervenções para a promoção de atividade física em adolescentes brasileiros tornam-se urgentes e devem ser priorizadas, principalmente porque é sabido que a atividade física se reduz drasticamente no transcorrer da adolescência até o início da vida adulta, e tal queda ainda deverá ser vivenciada por esses jovens.

De acordo com CUNHA, G. M. R. (2021), os estudos selecionados apontaram associação negativa entre ansiedade e saúde, também destacam a importância da disciplina de Educação Física nas escolas com o bem estar físico e mental dos estudantes, assim como o papel do professor e sua forma de lidar com alunos com transtornos de ansiedade ou formas de abordagem do tema em sala de aula. Concluiu-se que a Educação Física Escolar pode ser uma das principais formas de combate à ansiedade e na manutenção da saúde mental, nos levando a refletir sobre seu papel na fase da adolescência.

De acordo com GONZAGA, R.V.; DA SILVA, A.M.B; ENUMO, S.R. (2016), observou-se nos resultados deste estudo que as situações avaliativas, como provas escolares, podem ser estressores e desencadear algum nível de ansiedade nos estudantes, com possíveis consequências no rendimento acadêmico. Essa condição mostra a importância de intervenções nessa fonte de estresse em estudantes do Ensino Médio. As intervenções podem ter um caráter psicoeducativo, ensinando os alunos a lidar de forma funcional com o contexto de provas escolares. Aprender a



utilizar estratégias adaptativas poderá ser um modo de se prevenir diante de outras situações identificadas como estressoras por esses estudantes. Podem também ser preventivas de quadros psicopatológicos, como os transtornos de ansiedade e depressão.

Segundo BETTI; TEREZINHA, (2003) com relação aos benefícios percebidos como decorrentes das aulas de Educação Física, “aprender esportes”, “melhorar o condicionamento físico e a saúde”, “fortalecer os músculos” e “desenvolver o corpo”, foram as alternativas mais assinaladas. Esses resultados evidenciam dois núcleos de valorização: o "esportivo" e o "corporal" (ligado ao condicionamento físico e saúde), que superam amplamente os valores ligados à sociabilização (disciplinar, desinibir e fazer amizades). Confirmam-se aqui os resultados encontrados por Betti (1986).

Segundo GUEDES, D.P. & GUEDES, J.E.R.P. (2001) Ao analisar o tempo em que os escolares permaneceram em diferentes níveis de frequência cardíaca durante as aulas de educação física. Observa-se que, nas 5a. e 6a. séries do ensino fundamental a maior proporção do tempo foi atribuído a esforços físicos de baixa intensidade (frequência cardíaca entre 120 e 149 bat/min). Em valores médios, por volta de 16 e 18 minutos para rapazes e moças, respectivamente. Depois, nas séries subsequentes, percebe-se nítida tendência a que os escolares permanecessem mais tempo em níveis de frequência cardíaca que traduzem esforços físicos de intensidade muito baixa (frequência cardíaca < 119 bat/min), particularmente entre os rapazes. As frequências cardíacas equivalentes aos esforços físicos de moderada a elevada intensidades apresentaram proporções de tempo bastante similares entre sexos e séries de ensino, com valores médios por volta de cinco a sete minutos. As diferenças encontradas entre ambos os sexos e as séries de ensino não são apontadas estatisticamente.

Hoje no mundo existem vários adolescentes que estão sofrendo de transtornos de ansiedade, assim esses adolescentes podem vir a ter prejuízos no seu dia a dia. Em alguns casos quando a ansiedade tem um grau mais leve apenas mudanças na rotina do adolescente e psicoterapia são suficientes para controlar a ansiedade, mas, tem casos mais graves que precisa de um acompanhamento de perto por um psiquiatria e uma equipe multiprofissional, além do uso de medicamentos para o controle do quadro. A ansiedade se torna algo patológico quando passa a ser

exagerada e começa a atrapalhar o indivíduo nas atividades de vida diária (SANTOS TS, et al., 2021; SILVA MR, et al., 2021).

A prática de atividades de lazer, sobretudo a atividade física, é considerada como fator de proteção à saúde mental. É considerado que a grande maioria não exerça atividades físicas diárias, e por isso, reflete um considerável fator de risco aos adolescentes para desenvolverem transtornos de ansiedade e depressão. Quanto maior for a exposição do adolescente a determinados fatores de risco, maior será o seu comprometimento físico e mental (MARCINO LF, et al., 2022).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o que apresentamos, constata-se a importância da educação física como proposta de intervenção ao transtorno de ansiedade. É de se ressaltar a prática corporal de movimento como proposta pedagógica para os jovens estudantes que apresentam algum tipo de transtorno psicológico, melhorando a qualidade física, social e mental.

Segundo os estudos abordados, podemos mostrar que o percentual de alunos com transtorno de ansiedade é de grande número, e é mais que importante a ação de um profissional de educação física como articulador e incentivador de um hábito ativo que seja benéfico ao seu bem estar.

Concluimos que, os diversos benefícios gerados a partir das práticas de atividade física, encaminham os escolares a uma rotina dentro e fora do âmbito escolar mais saudável e com menos riscos de desenvolver e/ou graus elevados de ansiedade, transtornos e até mesmo depressão.

## REFERÊNCIAS

- ARAUJO, Sônia Regina Cassiano de; MELLO, Marco Túlio de; LEITE, José Roberto. Transtornos de ansiedade e exercício físico. 2007.
- ARCOS, J; CONSENTINO, J; REIA, T. Aplicação da musculação em pessoas com ansiedade, depressão e síndrome do pânico. LINS- SP ,2014.
- ARRUDA, Mônia Camilla da Cunha. A modificação comportamental da ansiedade de universitários em situações de exposições orais. 2006. 55 f. Monografia (Especialização) - Curso de Psicologia, Centro Universitário de Brasília, Brasília-DF, 2006. BRITO, Isabel. Ansiedade e depressão na adolescência. Rev Port Clin Geral, S.i, v. 27, n. 2, p.208- 214, mar. 2011.
- AVEDISOVA, C.; ARKUSHA, I.A.; ZAKHAROVA, K.V. Separation anxiety disorder in adults is a new diagnostic category. Journal of Neurology and Psychiatry, 2018. v.10.
- AZEVEDO, K. F. de. Educação física escolar: relação de ajuda no combate a ansiedade em alunos do 3º ano do ensino médio. 2020. 32f. Artigo (Licenciatura em Educação Física) – Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020. Disponível em: <http://repositorio.fametro.com.br/jspui/handle/123456789/639>. Acesso em: 17 jun. 2022.
- BARATA, Cátia Vicente Barata. A relação entre a ansiedade, depressão e stress e os comportamentos autolesivos e a ideação suicida nos adolescentes. 2019. Tese de Doutorado. Instituto Superior de Psicologia Aplicada (Portugal).
- BARROSO, A. L. R. DARIDO, S. C. Escola, Educação Física e esporte: possibilidades pedagógicas. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança. v. 1; n. 4; p. 101-114; 2006.
- Beier M, Bombardier CH, Hartoonian N, Motl RW, Kraft GH. 2014. Improved physical fitness correlates with improved cognition in multiple sclerosis. Arch Phys Med Rehabil.
- BETTI, M. Atitudes e opiniões de escolares de 1º grau em relação à Educação Física. In: XIV SIMPÓSIO DECIÊNCIA DO ESPORTE. 1986. São Caetano do Sul. Anais. São Caetano do Sul. Celafiscs. Fec. do ABC,1986. p. 66.. Ensino de 1º. e 2º. graus: Educação Física para quê? Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 13, n. 2,p. 282-7, 1992.. Valores e finalidades na Educação Física escolar: uma concepção sistêmica. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 16, n. 1, p. 14-21, 1994a.
- BETTI, M. O que a semiótica inspira ao ensino da Educação Física. Discorpo, n. 3, p. 25-45, 1994b.
- BJERRING, Peter; ARENDT-NIELSEN, Lars. Inhibition of histamine skin flare reaction following repeated topical applications of capsaicin. Allergy, 1990.

BRAGA, A. L. S.; OLIVEIRA, A. G. da Silva; RIBAS, B. F.; CORTEZ, E. A.; MATTOS, M. MONTUANO G.; MARINHO, T. G.; CAVALCANTI, T. V. C.; DUTRA, V. F. Damásio. Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. *Revista Pró-UniversSUS*, 2017, Jan./Jun 08 (1).

CAÍRES, M. C.; SHINOHARA, H. Anxiety disorders in children: A look at the communities. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 2010. v. 6, n. 1, p. 62–84.

CASTELLANI FILHO, L. Educação Física no Brasil: a história que não se conta. 10ª ed. Campinas: Papirus, 2017.

COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do ensino da Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992.

COLL, C.; MARCHESI, Á.; PALACIOS, J.(Org). Desenvolvimento psicológico e educação: psicologia evolutiva. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

CUNHA, G. M. R, educação física escolar e transtorno de ansiedade: uma revisão narrativa. Universidade de Brasília. Faculdade de educação física. Graduação em educação física. Brasília, 2021.

DISHMAN, R.K.; SALLIS, J. Determinants and interventions for physical activity and exercise. In: BOUCHARD, C.et alii (Eds.). Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. Champaign:Human Kinetics, 1994. p.214-38.

DOGAN, B.; KOCABAS, O.; SEVINCOK, D.; BAYGIN, C.; MEMIS, C.O.; SEVINCOK, L. Separation anxiety disorder in panic disorder patients with and without comorbid agoraphobia. *Psychiatry*, 2021. V.84, n.1, p. 68-80

ESTANISLAU, G.; BRESSAN, R. A. (Orgs). Saúde Mental na escola: o que os educadores devem saber. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ESTES, W. K., & SKINNER, B. F. (1961). Some quantitative properties of anxiety. In B. F. Skinner (Ed.), *Cumulative record: Enlarged Edition* (2. ed., pp. 393-404). New York: Appleton- Century–Crofts. (Original publicado em 1941).

ESTEVEZ, Estefânia; BADILLO, Rosa Maria. Problemas na adolescência. *Boletim N* , 2021.

FLÔR , Sander Paulo et al. Impactos do transtorno de ansiedade em adolescentes: uma revisão de literatura.. Sobral: Editora, 2022.

FLORES, M. O. O. NATRUM MURIATICUM E TRANSTORNO DE ANSIEDADE DE SEPARAÇÃO RELATO DE CASO. [S.l.]: Centro Alpha de Ensino, 2019.

GARCIA, Julian Mendes. Efeitos da ansiedade em atletas da natação, causados pela interferencia da torcida. 2010. 23. TCC (Graduação) - Curso de Educação

Física, Instituto de Biociências,  
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2010.

GONZAGA, R.V.; DA SILVA, A.M.B; ENUMO, S.R. Ansiedade de provas em estudantes do ensino médio. *PsicolArgum*, v.34, n.84, p. 76-8, jan./mar., 2016.  
LDB, Lei de diretrizes e bases da educação nacional: Lei no. 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Disponível em: Acessado em 12/04/2014.

GREENWOOD, Benjamin N. et al. The protective effects of voluntary exercise against the behavioral consequences of uncontrollable stress persist despite an increase in anxiety following forced cessation of exercise. *Behavioural brain research*, 2012.

GRILLO, E.; SILVA, R. Manifestações precoces dos transtornos do comportamento na criança e no adolescente. *Jornal de Pediatria*, 2004. v. 80, n. 2, p. 21–27.

GUEDES , Dartagnan Pinto . Esforços físicos nos programas de Educação Física escolar. 1. ed. São Paulo: Rev. Paul. Educ. fís 15(1):, 2001. 33-44 p.

GUIMARÃES, Ana Margarida Voss et al. Transtorno de ansiedade: um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. *Ciências Biológicas e da Saúde*, Maceió, v. 3, n. 1, p.115-128, nov. 2015.

HALLAL, Pedro Curi et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. Pelotas- RS: Editora, 2010.

HANNESDOTTIR, D.K.; SIGURJONSDOTTIR, S.B.; NJARDVIK, U.; OLLENDICK, T.H. Do youth with separation anxiety disorder differ in anxiety sensitivity from youth with other anxiety disorders? *Child psychiatry & human development*, 2018.

JARRETE, Aline Pincerato. (2011). Atividade física e saúde mental: uma revisão dos benefícios e dos efeitos antidepressivos da atividade física. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 5(2), 76-90.

JARRETE, Aline Pincerato. Nível de atividade física e composição corporal dos funcionários administrativos da Universidade Estadual Paulista – Unesp – Rio Claro. 2011. 43 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2011.

JATOBÁ , Othon Bastos . Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas.. Recife- PE: Editora, 2007. 01 p.

KRATZ, Anna L.; EHDE, Dawn M.; BOMBARDIER, Charles H. Affective mediators of a physical activity intervention for depression in multiple sclerosis. *Rehabilitation psychology*, 2014.

LIS , Mauro Betti. Educação Física escolar: a perspectiva de alunas no ensino fundamental.. 3. ed. Bauru- SP: Editora, 2003. 135 p. v. 9.

LOURENÇO, Camilo L. M. et al. Atividade física no lazer como critério discriminante do menor nível de estresse percebido em adolescentes. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento, S.i*, v. 25, n. 3, p.90-97, ago. 2017.

MARGIS, Regina et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, [s.l.]*, v. 25, n. 1, p.65-74, abr. 2003. FapUNIFESP (SciELO).

MARCINO, L.F. et al. Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. *Acta Paul Enferm*, 2018; 7: 1-8.

MCKERCHER, Charlotte et al. Physical activity patterns and risk of depression in young adulthood: a 20-year cohort study since childhood. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 2014.

MURA, Gioia et al. Exercise as an add-on strategy for the treatment of n depressive disorder: a systematic review. *CNS spectrums*, v. 19, 2014.

NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luis Antonio Cespedes; CARUSO, Mara Regina Fernandes. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, S.i*, v. 3, n. 3, p.125-134, 2004.

OLIVEIRA, M. V. T. Educação Física escolar e ditadura militar no Brasil (1968-1984): entre a adesão e a resistência. *Revista Brasileira Ciência do Esporte, Campinas*, v. 25, no 2, p. 9-20, jan. 2019.

PARENTE, Cristiano. Atividade física no combate à ansiedade. Disponível em:< <https://vidasaudavel.gazetaesportiva.com/bem-estar/atividade-fisica-no-combate-a-ansiedade/>>.  
Acesso em: 31 out. 2018.

Parente, M. A. M. (2018). Ansiedade e atividade física: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 10(4), 235-248.

POP-JORDANOVA, N. Different clinical expression of anxiety disorders in children and adolescents: assessment and treatment. *Contribuições. Sec. do Med. Ciências*, v. 40, n. 1, 2019.

REYES, Amanda Neumann; FERMANN, Ilana Luiz. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 13, n. 1, p. 49-54, 2017.

SALLES, Léia F.; SILVA, Maria Júlia P. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. *Acta paul. Enferm*, v. 25, n. 2, p. 238-242, 2012.

Salles, J. F. (2012). Saúde emocional: como prevenir doenças psicossomáticas.

SANTOS TS, et al. Analisando os distúrbios funcionais do transtorno de ansiedade em adolescentes de 14 a 19 anos pela terapia ocupacional. Revista Científica Saúde e Tecnologia, 2018; 1(2):1218-1218.

SCHÖNHOFEN, Frederico Lima. Transtorno de Ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré vestibular. Rio Grande do Sul: Editora, 2020.

SILVA, Telma Cristina Canelas Montês da. Projeto de intervenção em adolescentes com ansiedade em contexto de ambulatório. 2016. 203 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Enfermagem, Universidade de Évora, S.i, 2016.

STEFFENS, R. A. K.; LIZ, C. M.; VIANA, M. S.; BRANDT, R.; OLIVEIRA, L. G. A.; ANDRADE, A.; Praticar caminhada melhora a qualidade do sono e os estados de humor em mulheres com síndrome da fibromialgia. Revista dor, São Paulo, v.12, p.327-331, 2011.

ZANDIFAR, A. Prevalence, Comorbidity and Predictor of Separation Anxiety Disorder in Children and Adolescents. Psychiatric Quarterly, 2020.



## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente gostaríamos de agradecer a Deus, pois sem ele não seríamos nada.

Em seguida a nossa família e amigos por todo apoio e aos nossos professores e colegas de sala que fizeram parte da nossa jornada acadêmica.