



**Trabalho de Conclusão do
Curso de Educação Física**

Licenciatura



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

THAÍS PAIVA LAVOR

**ESTUDO DO NÍVEL DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO:
ANÁLISE DAS POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA
ESCOLAR NO CONTROLE DA ANSIEDADE EM ESCOLARES.**

GOIÂNIA
2023/1.



**Trabalho de Conclusão do
Curso de Educação Física**

Licenciatura



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

THAÍS PAIVA LAVOR

**ESTUDO DO NÍVEL DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO:
ANÁLISE DAS POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA
ESCOLAR NO CONTROLE DA ANSIEDADE EM ESCOLARES.**

Monografia apresentada como requisito parcial de obtenção do grau de Licenciatura Plena Em Educação Física pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Linha de Pesquisa: Educação Física Práticas Pedagógicas e Sociais – EFPPS Orientador: Profº Me André Luís dos Santos Seabra.

GOIÂNIA
2023/1.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E
HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 19 dias do mês de junho de 2023, em sessão pública na sala 310 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): ANDRE SANTOS SEABRA

Parecerista: SONIA DE JESUS DA COSTA

Convidado(a): MARCELO SOUSA E SILVA

o(a) aluno(a): THAÍS PAIVA LAVOR

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

ESTUDO DO NÍVEL DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de LICENCIATURA em Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela APROVAÇÃO do referido trabalho.

Lavraram a presente ata:

Orientador(a):

Andre Santos Seabra

Parecerista:

Sônia de Jesus da Costa

Convidado(a):

Marcelo Sousa e Silva

Dedicatória

A minha mãe que sempre esteve comigo principalmente quando as coisas apertavam.

A minha amiga, parceira e companheira que sempre esteve ao meu lado me incentivando não deixando eu desistir nos momentos mais difíceis, por ter cuidado de mim principalmente nos momentos de crise de ansiedade, choro e angústia.

Aos meus colegas de curso que de forma indireta ou direta me ajudaram no apoio e ajuda.

Agradecimentos

A Deus, pela minha vida, e me ajudar a ultrapassar todos os obstáculos do meu curso, ter me dado forças para não desistir.

A minha mãe, minha amiga e à alguns colegas meu de curso que me incentivaram nos momentos difíceis, me ajudaram e deram apoio.

Aos professores, pelas correções e ensinamentos que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional.

LAVOR, Thaís Paiva. **Estudo do nível de ansiedade em estudantes do Ensino Médio: análise das possibilidades de intervenção da educação física escolar no controle da ansiedade em escolares.** Trabalho de conclusão de curso de educação física – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia – 2023/1.

RESUMO

O presente estudo teve como temática a relação entre a intervenção na Educação Física Escolar e os quadros de ansiedade em escolares do ensino médio para tanto buscou se solucionar a seguinte questão “será que as aulas de educação física escolar conseguem auxiliar e/ou minimizar os quadros de ansiedade de estudantes do ensino médio? No intuito de solver o questionamento elencou se como objetivo geral: analisar como as aulas de educação física escolar podem estar contribuindo para a minimização dos quadros de ansiedade de estudantes do ensino médio. Através de pesquisa bibliográfica foram apresentados 10 estudos os quais versavam sobre a relação de práticas de atividades físicas e o controle no quadro de ansiedade e depressão. Para em seguida ser apresentada sínteses da pesquisadora explorando possibilidades de aulas da disciplina no Ensino Médio. Acredita se que a Educação Física Escolar pode não estar produzindo experiências relativas a temática estudada, o que não quer dizer que os professores não estejam intervindo no sentido de auxiliar seus alunos a lidarem com o quadro de ansiedade.

PALAVRAS CHAVE: Ansiedade; Ensino Médio, Educação Física.

LAVOR, Thais Paiva. **Study of the level of anxiety in high school students: analysis of the intervention possibilities of school physical education in controlling anxiety in schoolchildren.** Conclusion work of physical education course – Pontifical Catholic University of Goiás, Goiânia – 2023/1.

SUMMARY

The present study had as its theme the relationship between the intervention in School Physical Education and the anxiety pictures in high school students, so it sought to solve the following question: "Can school physical education classes help and/or minimize the anxiety of high school students? In order to solve the questioning, the general objective was to analyze how school physical education classes may be contributing to the minimization of anxiety in high school students. Through bibliographic research, 10 studies were presented, which dealt with the relationship between physical activity practices and control in the context of anxiety and depression. To then be presented syntheses of the researcher exploring possibilities of classes of the discipline in High School. It is believed that School Physical Education may not be producing experiences related to the theme studied, which does not mean that teachers are not intervening in order to help their students deal with anxiety.

KEYWORDS: Anxiety; High School, Physical Education.

SUMÁRIO

RESUMO	08
INTRODUÇÃO	10
CAPÍTULO I – A intervenção da Educação Física Escolar no Ensino Médio e suas relações com a redução com o quadro de ansiedade.....	13
1.1 Ansiedade.....	13
1.2 Educação Física Escolar.....	13
1.3 A contribuição da Educação Física Escolar na redução dos quadros de ansiedade.....	15
1.4 A Educação Física no Ensino Médio:	16
1.5 Estudantes do Ensino Médio: características humanas.....	19
CAPÍTULO II – Metodologia	22
2.1 Linha e tipo de pesquisa	22
2.2 Procedimentos e técnicas	23
2.3 Forma de análise dos dados	24
2.4 Levantamento da problemática.....	24
CAPÍTULO III – Explorando as possibilidades de intervenção na educação física que possam ser benéficas para atenuar o quadro de ansiedade em escolares do Ensino Médio.....	27
3.1. A relação entre a prática de atividade física e o controle nos níveis de ansiedade.....	27
3.2 Reflexões e apontamentos necessários.....	33
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	34
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	35

INTRODUÇÃO

Estudos sobre as emoções no meio acadêmico e escolar ainda são escassos no Brasil, apesar de reconhecidamente importantes (BORTOLETTO; BORUCHOVITCH, 2013; FERREIRA; OLIVEIRA; ALVES, 2019). As escolas são um ambiente onde acontecem as interações sociais, um lugar que desperta emoções tanto boas quanto ruins, e que podem afetar o aprendizado de alguns alunos.

Segundo Deb, Chatterjee e Walsh (2010), a ansiedade é um dos distúrbios psicológicos mais comuns entre crianças e adolescentes em idade escolar em todo o mundo. As taxas de prevalência podem variar de 4,0% a 25,0% com uma média em torno de 8,0%. Todavia, para Tomb e Hunter (2004), esses números podem estar subestimados devido à natureza internalizada dos sintomas de ansiedade. A ansiedade é definida como uma sensação associada à preocupação, à angústia ou ao medo. Alguns autores a consideram como uma emoção negativa, capaz de prejudicar a saúde física e psíquica, bem como o desempenho em tarefas a realizar (ABRAMOWITZ; DEACON; WHITESIDE, 2019).

A ansiedade tem seus pontos positivos como a criatividade, desenvolvimento do aluno e a aprendizagem. Já em seus pontos negativos, pode-se citar o desinteresse, tédio, ansiedade que aumenta ao decorrer dos seus estudos, com isso pode também afetar a saúde física e emocional destes estudantes.

Segundo Spielberg, Gorsuch e Lushene (1970), tanto a alta como a baixa ansiedade são prejudiciais, pois têm efeitos paralisantes nos estudantes, afetando sobremaneira as ações e o processamento da informação. Assim, possuir um nível moderado de ansiedade é necessário, pois ela conduz à ação e tem efeitos benéficos à aprendizagem.

Através das aulas de educação física, convivências podem estimular o estilo de vida corpo e mente saudável. Segundo Godoy (2000), a prática de exercício físico tem impacto positivo não só fisicamente. Quando se pratica esses tipos de atividades existe a redução tanto na ansiedade como também da depressão, com isso pode também influenciar a mudança na autoestima que, por sua vez fica mais elevada, aumenta o vigor, melhora o humor, a sensação de bem-estar, entre muitos outros benefícios. A educação física escolar pode ajudar a incentivar os alunos a escolherem um tipo um estilo de vida ativo e saudável, por meio das diversas práticas de atividades físicas.

Diante deste cenário, se questiona: Será que as aulas de educação física escolar conseguem auxiliar e/ou minimizar os quadros de ansiedade de estudantes do ensino médio?

Portanto o objetivo geral desta pesquisa foi de analisar como as aulas de educação física escolar podem estar contribuindo para a minimização dos quadros de ansiedade de estudantes do ensino médio, tendo como objetivos específicos:

- Identificar estudos originais os quais tiveram como objeto de estudo relatos de intervenção na educação física escolar, visando o controle e amenização do quadro de ansiedade em escolares do Ensino Médio.
- Analisar e apresentar experiências exitosas através de aulas de educação física que implicaram na redução de quadros de ansiedade de escolares;

O estudo se justifica por proporcionar o aprofundamento da discussão sobre a temática, compreender como os escolares lidam com as crises de ansiedade, analisando os níveis de ansiedade em estudantes do ensino médio, possibilitando assim, a identificação dessa condição e oportunizar intervenções para que este aluno consiga concluir o ensino médio e esteja mais preparado para vestibulares, concursos e oportunidades que terão em suas vidas profissionais. É importante que tenha uma atenção maior do profissional de educação física, pois é uma temática que é pouco abordada.

Através das aulas de educação física, convivências que estimulem o estilo de vida saudável, corpo e mente saudável, podem ajudar alunos que sofrem com crises de ansiedade. E isto é importante para os alunos, pois podem ajudá-los e na questão da ansiedade que sofrem, por meio de aulas ministradas com dinâmicas, onde possam interagir com os colegas, relaxarem a mente e prepará-los para seu futuro no ensino superior.

CAPITULO I

A INTERVENÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO ENSINO MÉDIO E SUAS RELAÇÕES COM A REDUÇÃO COM O QUADRO DE ANSIEDADE

1.1 Ansiedade

O estado de ansiedade é conceitualizado como um estado emocional transitório ou condição do organismo humano que é caracterizado por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão conscientemente percebidos, e por aumento na atividade do sistema nervoso autônomo (BIAGGIO; NATALÍCIO; SPIELBERGER, 1977).

Borges *et al.* (2008) discorrem que o final da infância e a adolescência são períodos marcados por mudanças físicas, cognitivas e também pelas mudanças emocionais e sociais em que as crianças e adolescentes vivenciam estímulos diferentes de *stress* referentes aos desafios e mudanças.

A ansiedade é uma sensação associada à preocupação, à angústia ou ao medo que acarreta consequências negativas para a aprendizagem.

Para Brito (2006), a ansiedade deve ser diferenciada do medo, pois possui uma densidade que o medo não tem, já que a ansiedade é central e ontológica, e o medo por sua vez, é periférico e circunstancial. Ou seja, a ansiedade é vista por Brito como um fator primário, centralizado, já o medo é relativo, casual.

1.2 Educação física escolar

Assim como no Ensino Infantil e Fundamental, a Educação Física é importante, no Ensino Médio isso não é diferente, segundo sugere Nahas (1997) a Educação Física tem a função de possibilitar que os alunos tenham interação com atividades que estimulem a educação para que tenham um estilo de vida saudável. Mas esse não é o seu principal objetivo, a Educação Física tem o papel de ensinar, estimular interesse pela prática de exercícios, promover hábitos saudáveis através da prática de atividade físicas, fazer com que o indivíduo tenha consciência corporal, e consciência de como agir em diversas situações na sociedade.

A Educação Física escolar está inserida na área de linguagens e códigos e suas tecnologias, a mesma tem devida importância assim como as outras disciplinas, sua importância vai bem além de apenas a relação com os jogos e brincadeiras, a Educação Física trabalha aspectos físicos, psicológicos e sociais. Segundo Betti (1991) a Educação Física é bem mais do que simplesmente fazer um movimento durante uma aula, não é apenas dar voltas ao redor da quadra. É preciso entender o porquê estão sendo feitos tais movimentos assim como também, os benefícios, a intensidade, frequência e duração que os movimentos são feitos.

De acordo com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (1996) o ensino escolar tem como objetivo central estabelecer para todos uma formação básica para a cidadania. E esse objetivo também se encaixa para a Base Nacional Comum Curricular (Brasil, 2016) que também traz o objetivo de formar alunos para uma sociedade mais desenvolvida e mais justa. Segundo Betti e Zuliani (2002, p.75) a Educação Física introduz e integra o aluno na cultura corporal de movimento transformando e preparando-o para que possam usufruir das práticas de jogo, esportes, atividades rítmicas e dança, Ginásticas e atividades de aptidão física para o benefício da qualidade de vida através do movimento.

É importante que as escolas não deixem de frisar a devida importância dessa disciplina para os alunos, além disso cabe aos professores sempre buscar novas metodologias, para sempre inovar seu ensino. Segundo Gonçalves (1997) a Educação Física está ligada a um "eixo inexplorado" no qual sempre deve estar sendo buscado novos métodos e novas formas de ensino para ajudar na formação dos alunos, nesse contexto futuros cidadãos.

A Educação Física escolar possui uma grande diversidade de temas para serem trabalhados durante as aulas, como por exemplo a dança, lutas, jogos e brincadeiras, esportes de aventura são alguns dos conteúdos que a Educação Física escolar traz para serem aprendidos na educação básica de ensino. Segundo Betti *et al.*, (2015) a organização e planejamento desses conteúdos tem como um de seus objetivos fazer a ampliação da manifestação da cultura de movimento. Ao terem aulas sobre os jogos, esportes, dança, ginástica entre outros temas, os alunos passam a entender tanto a prática como o contexto teórico envolvido por trás de cada unidade temática e a Educação Física escolar traz esse aprendizado para os alunos, podendo agregar não apenas para seu conhecimento próprio, mas também o conhecimento sociocultural. Isso passa a trazer para os alunos uma aprendizagem mais efetiva e

também desperta a consciência crítica, favorecendo o pensamento e o debate dos conteúdos (LIMA; LIMA, 2012).

1.3 As contribuições da educação física escolar na redução de quadros de ansiedade

Em relação à associação do papel da educação física com os níveis de ansiedade compreende-se que é uma questão relevante a ser levada em consideração, pois ela pode ser uma etapa que pode impactar no restante da vida de qualquer pessoa. Brito (2011), afirma que a ansiedade pode interceder com aprendizagem e com a inserção escolar, e que, pode também comprometer a relação com o grupo de amigos, incentivar os conflitos com a família e conduzir ao isolamento do adolescente.

Pode se destacar um dos motivos que pode ser considerado um fator agressivo é a pressão que este adolescente sofre dos pais, das escolas e também da sociedade para prestar vestibular ou qualquer outro processo seletivo para ingresso no ensino superior ao final do ensino médio.

No Estatuto da criança e do adolescente, consideram a adolescência de 12 até os 18 anos completos, ela é vista como a fase de transição de criança para adultos. Durante esse momento acontecem várias mudanças físicas, psicológicas, biológicas e sociais com o adolescente. Na reta final dessa etapa os adolescentes se encontram na terceira série e é nesse momento que as instituições de ensino preparam os estudantes para realizarem processos seletivos de graduação, com isso, podem surgir sentimentos de preocupação, angústia, apreensão, podendo aumentar os níveis de ansiedade nos estudantes. Diante disso, a atividade física pode ser vista como aliada a reduzir a sensação de ansiedade e, por isso, a Educação Física se torna relevante na contribuição da saúde física e mental dos estudantes, assim como no bem-estar.

Segundo um estudo dos autores Callais *et al.* (2003), foi utilizado através de um inventário de sistema de estresse de Lipp. Os estresses em adolescentes de diferentes níveis da escolaridade, no qual foram encontrados maiores níveis de escolaridade, a qual foram encontrados maiores escores de estresse em estudantes do curso pré-vestibular em relação aos estudantes de primeiro e terceiro anos do ensino médio e primeiro e quarto anos do ensino superior.

É importante ressaltar que, professor de Educação física deve incentivar, apoiar e influenciar seus alunos à construção de hábitos saudáveis, através dos seus conteúdos em sua práxis, com o objetivo de apresentar a contextualização dos assuntos para que os estudantes tenham autoconhecimento sobre o bem-estar, ansiedade, os benefícios e importância das atividades físicas e práticas corporais para saúde física e mental. Nessa esteira, faz-se necessário mostrar, aos estudantes e à sociedade em geral, a importância do ensino da disciplina de Educação Física no Ensino Médio, em especial na terceira série, visto que poderá trazer o controle da ansiedade, melhora do desempenho escolar e do bem-estar dos estudantes.

1.4 A Educação Física no Ensino Médio

O Ensino Médio de acordo com a nova lei da LDB 9.394/96 passa a fazer parte da Educação Básica, se tornando uma fase de ensino indispensável para que o educando conclua a sua formação intelectual, o diploma legal acima citado, por meio do artigo 21 estabelece que: “Educação básica, formada pela educação infantil, ensino fundamental e ensino médio; II – Educação superior” (BRASIL, 2000a, p. 09). Significando a integração do Ensino Médio para o processo educacional como etapa básica do desenvolvimento da Nação estabelecendo o exercício da cidadania, ou seja, tem o objetivo de desenvolver e assegurar o educando a formação comum, fornecendo meios de progressão no trabalho e futuros estudos. Desse modo, a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional explica que o Ensino Médio “é a etapa final da educação básica” onde:

O Ensino Médio passa a ter a característica da terminalidade, o que significa assegurar a todos os cidadãos a oportunidade de consolidar e aprofundar os conhecimentos adquiridos no Ensino Fundamental; aprimorar o educando como pessoa humana; possibilitar o prosseguimento de estudos; garantir a preparação básica para o trabalho e a cidadania; dotar o educando dos instrumentos que o permitam “continuar aprendendo” (BRASIL, 2000a, p. 09).

O Ministério da Educação priorizou o projeto de reforma do Ensino Médio, como uma política desenvolvimento social, isto por que o Brasil assim como os demais países da América Latina buscava superar uma desvantagem no nível de escolaridade dos seus alunos quando comparados estes com os países desenvolvidos, os quantitativos de alunos que iniciavam este nível de ensino e

concluam em solo brasileiro eram bem menos que aqueles alunos concluintes nos países desenvolvidos.

Com isso no Brasil, o crescimento das matrículas para este nível de formação superou 90% em relação ao período de 1988 a 1997, fazendo com que o Ensino Médio se expandisse. Nessa nova concepção de política educacional a Lei 9.394/96 vem alterar o sentido de formação para o ensino médio em relação à Lei 5.692/71, onde o ensino de segundo grau caracterizava dupla função: preparavam para continuar os estudos os alunos oriundos de famílias que tinham uma estrutura financeira vantajada e habilitavam para uma profissão técnica os discentes pertencentes a classe média da sociedade.

A política educacional nas décadas de 60 e 70 priorizou o Ensino Médio na finalidade de formar especialistas para dominar o maquinário e que soubesse dirigir processos de produção. Esta proposta tinha o objetivo de aliviar a pressão sobre o Ensino Superior, visto que o número de vagas disponibilizadas para este nível de formação era bem menor que a demanda existente (BRASIL, 2000). Em 1980 começam a ocorrer mudanças no campo do conhecimento, por causa da inserção das novas tecnologias, as políticas educacionais para o Ensino Médio propõem como característica fundamental a formação geral do aluno, o saber pesquisar, buscar conhecimento, criar, formular ao invés de apenas ter capacidade de memorização.

Pensar um novo currículo para o Ensino Médio coloca em presença estes dois fatores: as mudanças estruturais que decorrem da chamada “revolução do conhecimento”, alterando o modo de organização do trabalho e as relações sociais; e a expansão crescente da rede pública, que deverá atender a padrões de qualidade que se coadunem com as exigências desta sociedade (BRASIL, 2000a, p. 06).

Neste contexto para o atendimento da nova caracterização do Ensino Médio na Lei da LDB 9.394/96 foi necessário outra forma de organização curricular para este nível de ensino citado no artigo 26 da LDB:

Determina a obrigatoriedade, nessa Base Nacional Comum, de “estudos da Língua Portuguesa e da Matemática, o conhecimento do mundo físico e natural e da realidade social e política, especialmente do Brasil, o ensino da arte [...] de forma a promover o desenvolvimento cultural dos alunos, e a Educação Física, integrada à proposta pedagógica da escola” (BRASIL, 2000a, p. 17).

Dentro dessa reforma curricular o Ensino Médio contém três áreas de conhecimento, dividido em: “Linguagens, Códigos e suas Tecnologias, Ciências da Natureza, Matemática e suas Tecnologias e Ciências Humanas e suas Tecnologias”

(BRASIL, 2000a, p. 18), a fim de ser uma educação científica e tecnológica. Dessa forma a Educação Física encontra-se dentro da área Linguagem, pois transmite comunicação e expressão através do corpo.

Quando os homens se comunicam, lançam mão de um vasto repertório: usam todo o corpo e todos os textos nele manifestos. Essas comunicações são textos, isto é, gestos – tomados num sentido mais amplo do que apenas movimentação de partes do corpo. [...] A comunicação humana pode efetivar-se por meio de palavras (linguagem verbal) ou por meio de outros signos (linguagem não verbal) (BRASIL, 2000b, p. 140).

Na Educação Física é bastante utilizada as duas linguagens: a linguagem verbal e a não verbal. Signo na área da linguagem pode ser entendido como a substituição e uma coisa por outra que a representa. Deste modo quando um professor educação física ensina elementos corporais de jogo, esporte, dança, lutas ou ginástica, este instrumentaliza os seus discentes a comunicarem corporalmente. Os alunos podem construir competências de identificar e interpretar culturas corporais diferentes. Assim dentro desta perspectiva pode se dizer que existe uma gramática da linguagem corporal, nas práticas corporais que compõe os conteúdos da Educação Física, possuindo especificidade própria de organizar esse saber.

Uma das competências a serem alcançadas a partir das aulas de Educação Física refere-se à utilização das linguagens como meio de expressão, informação e comunicação em situações intersubjetivas que exijam graus de distanciamento e reflexão sobre os contextos e estatutos de interlocutores. Mais ainda, refere-se à capacidade de o aluno situar-se como protagonista dos processos de produção e recepção de textos construídos em linguagem corporal (BRASIL, 2000b, p. 145).

As práticas corporais são divididas em jogos, brincadeiras, ginásticas, lutas, esportes, danças e expressões alternativas, todas essas expressões também são conhecidas como cultura corporal, portanto, é importante que os alunos compreendam as diferenças e semelhanças dessas práticas corporais, instigando-os a fazer comparações entre si.

A mídia cada vez mais estabelece padrões de corpo, pronunciam o esporte como a única manifestação corporal, de tal modo traz a necessidade da disciplina de Educação Física, para tornar os alunos mais críticos sobre a cultura corporal, e fazendo com que os professores trabalhem mais sobre esse tema com seus alunos, para que após a conclusão do Ensino Médio, permaneçam sobre os alunos a autonomia sobre a prática de atividades físicas (BRASIL, 2000b).

Entender a cultura é compreender que ela é transmitida de geração em geração, nesse sentido o papel da Linguagem corporal evidencia na produção e

reprodução cultural onde: “O indivíduo aprende a fazer uso das expressões corporais de acordo com o ambiente em que se desenvolve como pessoa. Logo, todo movimento do corpo tem um significado contextual. Do conceito de cultura depende a compreensão dessas variáveis contextuais” (BRASIL, 2000b, p. 150).

Nos PCNs a cultura corporal é vista como capaz de trazer várias possibilidades para debater com os alunos as influências desenvolvidas na cultura global e local. Por isso é de suma importância a pesquisa, o debate e o diálogo como ferramentas essenciais para aprimorar o ponto de vista de cada indivíduo, disseminando sua individualidade sobre tal cultura corporal (DARIDO, 2005).

1.5 Estudantes do Ensino Médio: características humanas

Nesta fase de ensino os alunos estão na faixa etária de 14 a 17 anos, a referida idade implica em mudanças ocorridas por alterações biológicas e fisiológicas, conhecida como puberdade, ou seja, é o período o qual o ser humano irá adquirir a capacidade de reprodução da espécie. Durante este processo de amadurecimento as suprarrenais começam a produzir uma quantidade maior de hormônios andrógenos e estrogênios.

Esta alteração hormonal influenciará no crescimento dos pêlos pubianos, axilares e faciais. Nas meninas começam o crescimento dos genitais e o desenvolvimento dos seios, essas alterações evidenciam entre 8 a 10 anos de idade, enquanto nos meninos as mudanças desencadeiam entre 9 a 16 anos de idade, com o aumento da produção de testosterona tende a estimular o crescimento dos genitais, massa muscular e os pêlos do corpo (PAPÁLIA; OLDS; FELDMAN, 2006).

Essas alterações hormonais evidenciam a sensibilidade emocional e sexual em ambos os sexos, despertando nos adolescentes o desejo sexual, ou seja, começam de forma precoce a ter relações sexuais. As mudanças biológicas, sobretudo psicológicas, da puberdade sinalizam o fim da infância resultando no rápido crescimento da altura, peso, tomando formas o corpo e a futura maturidade sexual. Neste contexto não deve confundir puberdade com adolescência, pois a fase da adolescência é caracterizada por um período psicossociológico de transição da fase infantil para a fase adulta. Ocorre na adolescência desenvolvimentos gerais, sociais, emocionais, cognitivos e da personalidade, permeando entre estas a puberdade até a

fase final da adolescência, coincidindo com o término do ensino superior na entrada no mercado de trabalho (SANCHES, 2011).

A adolescência é considerada como um período de crise, existindo conflitos relacionados à família e a sociedade, essas buscas da própria identidade configuram para a compreensão da evolução psicoafetiva. Esta maturação psicológica tem a ligação com a maturação precoce e tardia, ou seja, na precoce nos meninos não tem significação prejudicial, pois ocorre a distinção da força, da capacidade atlética e superioridade física, ao contrário da tardia que deixará o adolescente mais inseguro e a incapacidade da socialização. Nas meninas a maturação precoce não evidencia significados positivos, onde elas tentarão ocultar o crescimento do físico, gerando transtornos alimentares como bulimia, anorexia e obesidade, enquanto na maturação tardia ocorrerão menos problemas em vista dos meninos.

Essas rápidas mudanças físicas possuem ramificações psicológicas. A maioria dos jovens adolescentes preocupa-se mais com sua aparência do que com qualquer outro aspecto de si mesmos, e muitos não gostam do que vêem no espelho. As moças tendem a ser mais infelizes em relação à sua aparência do que os rapazes, [...] e essa imagem corporal negativa pode acarretar problemas alimentares (PAPALIA, OLDS, FELDMAN, p. 443, 2006).

O adolescente no seu meio de socialização visa alcançar a emancipação familiar e desenvolver a autonomia pessoal, discriminando a comunicação com os pais, buscando construir elos de amizades, apoio, companheirismo e alegria em grupos sociais, de modo que não encontraria no ambiente familiar. É neste contexto social que irá determinar a confusa identidade do adolescente, esse período exige e confronta o indivíduo nesta busca de personalidade coerente, sendo fundamental para a maturação psicológica. Os adolescentes a partir dos 12 anos possuem capacidades de raciocínio abstrato e moral, ingressando em nível alto de desenvolvimento cognitivo, possibilitando formas de manipular a informação.

Não é só a aparência dos adolescentes que difere das crianças mais jovens; seu pensamento também muda. Embora o pensamento dos adolescentes possa permanecer imaturo em alguns aspectos, eles são capazes de raciocinar de maneira abstrata e fazer juízos morais sofisticados, além de poderem planejar o futuro de maneira mais realista (PAPALIA, OLDS, FELDMAN, p. 455, 2006).

Desse modo os adolescentes apresentam comportamento imaturo, em relação ao pensamento abstrato, como a tendência a discutir sobre novas descobertas, e argumentos para resolver problemas, são indecisos quanto a escolhas simples do

cotidiano, procuram desencadear defeitos nas autoridades dos adultos. Possuem autoconsciência, na hipótese de achar que todo mundo pensa como ele.

De acordo com Galahue (S.D.) *apud* Sanches (2011) o adolescente encontra-se na fase das habilidades motoras especializadas, contendo uma maior capacidade de aprimoramento na força, resistência, tempo de reação, velocidade de movimento e coordenação, onde os meninos têm maior ganho significativos quanto às meninas. Neste período os indivíduos começam a selecionar o esporte de sua preferência, porém com sua indecisão para a prática regular de atividade física podem comprometer sua maturação motora. “A utilização de Jogos, brincadeiras e esportes no Ensino Médio oferece oportunidades para a afiliação e a formação de uma identidade de grupo, característica social dos adolescentes” (SANCHES, 2011, p. 133).

2. METODOLOGIA

2.1 Linha e tipo de pesquisa

Este estudo se vincula a linha de pesquisa Educação Física, Práticas Pedagógicas e Sociais e trata-se de uma pesquisa bibliográfica, que é desenvolvida a partir de estudos que já investigaram sobre a temática.

A pesquisa bibliográfica tem como uma vantagem que, reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Com isso, essa vantagem torna-se particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. Pode-se citar um exemplo como, seria impossível a um pesquisador percorrer todo o território brasileiro em busca de dados sobre população ou renda per capita; todavia, se tem a sua disposição uma bibliografia adequada, não terá maiores obstáculos para contar com as informações requeridas. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados se não com base em dados bibliográficos (GIL, 2002, p. 45).

Para Martins e Theóphilo (2016, p. 52), a pesquisa bibliográfica é uma:

Estratégia de pesquisa necessária para a condução de qualquer pesquisa científica. Uma pesquisa bibliográfica procura explicar e discutir um assunto, tema ou problema com base em referências publicadas em livros, periódicos, revistas, enciclopédias, dicionários, jornais, sites, CDs, anais de congressos etc. Busca conhecer, analisar e explicar contribuições sobre determinado assunto, tema ou problema. A pesquisa bibliográfica é um excelente meio de formação científica quando realizada independentemente – análise teórica – ou como parte indispensável de qualquer trabalho científico, visando à construção da plataforma teórica do estudo.

2.2 Procedimentos e técnicas

Para realização deste trabalho serão utilizados recursos materiais como livros, dissertações, artigos científicos e trabalhos de conclusão de curso. Os recursos materiais serão encontrados na biblioteca física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC (CAMPUS II), e em biblioteca pessoal da pesquisadora. Para os recursos digitais, serão pesquisadas as bases de dados da *Scientific Electron Library Online* (SciELO), da *US National Library of Medicine National Institutes of Health*

(PUBMED), e do Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

Como critério de inclusão serão adotados estudos em português produzidos nos últimos 10 anos (2011 a 2022), Após isso será feita uma leitura crítica do tema, título, resumo e, se enquadrados nos critérios de inclusão, a produção completa.

2.3 Forma de análise

Este estudo será realizado de forma crítica, reflexiva e descritiva de dados. Será feito um processo de seleção e inclusão de forma seletiva e inclusão das produções científicas através das análises dos títulos, resumos e leitura na íntegra. Os estudos serão selecionados a partir da leitura inicial dos títulos, seguido da leitura dos resumos, após isso, pela leitura dos resultados e discussões, e leitura completa das produções.

2.4 Levantamento da problemática

Tabela 1 – Resumo dos artigos que apontam quadro de ansiedade em alunos no Ensino Médio.

AUTOR/ANO	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÕES
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.	Este estudo avaliou o nível de ansiedade de provas em estudantes do Ensino Médio (EM) de uma escola pública de São Paulo.	Participaram 379 estudantes do 1º ao 3º ano do EM, com idade entre 14-20 anos (M=16,27; ± 1,04), que responderam o Test AnxietyScale (TAS) adaptado e validado para esta pesquisa, contendo 37 itens. Procedeu-se uma análise descritiva e correlacional (Teste Qui-Quadrado).	Os resultados mostraram uma prevalência de ansiedade de provas em 62,53% da amostra, com diferença significativa em favor das meninas (66,96%), quando comparadas aos meninos (55,92%). Os alunos do 2º Ano, seguidos do 3º Ano e os mais velhos apresentaram mais ansiedade de prova. Os estressores relacionados às provas referiram-se à auto cobrança de desempenho, sentimento de incapacidade e reações psicofisiológicas	Os resultados 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.
SILVEIRA, J. A. <i>et al.</i> Ansiedade em alunos do ensino médio: um estudo de revisão. Instituto taquaritinguense de ensino superior , Taquaritinga, SP, Brasil.	Analisar e compreender quais são os medos, angústias e preocupações que são enfrentadas por alunos do Ensino Médio e como os	Para o desenvolvimento deste trabalho foi utilizado um levantamento bibliográfico de pesquisas qualitativas relacionadas ao tema ansiedade em contexto escolar de alunos do	A adolescência se caracteriza como superação da infância e, após entrada na vida adulta. Das características físicas desta fase ressalta-se o desenvolvimento	As possíveis alterações físicas e psíquicas no adolescente podem ser problematizadas pelo excesso de pressões familiares, escolares e também sociais, o que acaba tornando a saúde mental

	diferentes fatores influenciam no seu desenvolvimento.	ensino médio. O estudo bibliográfico visa refletir como o sistema de ensino, os ambientes escolares e familiares podem surgir como fatores de risco para o transtorno de ansiedade	de pelos no corpo, o crescimento repentino e o desenvolvimento das características sexuais, no âmbito emocional surgem as rebeldias, as insatisfações, a onipotência, as crises geracionais.	frágil para suportar questões cotidianas.
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.	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 realizada nos bancos de PubMed e Scielo e no site de busca Google Acadêmico, com os termos “Educação Física e Ansiedade” e “Physical Education and Anxiety”. Foram recuperados 10 artigos entre o período compreendido entre de 2011 até o período de janeiro de 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.	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.
BORGES, A. I. et al. Ansiedade e coping em crianças e adolescentes: Diferenças relacionadas com a idade e gênero. Análise Psicológica , Lisboa, v. 26, n. 4, pp.551-561, out. 2008. Disponível em: Acesso em: 12/11/2018.	relações entre a ansiedade e as estratégias de coping e as diferenças destes constructos em	As medidas de avaliação utilizadas para operacionalizar as variáveis foram a Multidimensional Anxiety Scale for	Os resultados obtidos indicaram que os jovens mais velhos e os indivíduos do gênero feminino apresentaram níveis	De igual modo foi encontrada uma correlação positiva entre a ansiedade e o coping e uma correlação positiva entre idade e coping, no sentido em que a utilização das

	função do género e da idade foram estudadas numa amostra de 916 crianças e adolescentes, estudantes de escolas de diversos concelhos do país	Children – MASC (March, 1997) e o Coping Responses Inventory – Youth Form – CRI-Y (Moos, 1993).	de ansiedade mais elevados e utilizam mais estratégias de coping, quando comparados com os jovens mais novos e com os indivíduos do género masculino.	estratégias de coping aumentam com a idade. Os resultados encontrados foram discutidos à luz da literatura e das suas implicações para a prática clínica.
--	--	---	---	---

Fonte: produzida pela própria autora.

CAPÍTULO III

EXPLORANDO AS POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA QUE POSSAM SER BENÉFICAS PARA ATENUAR O QUADRO DE ANSIEDADE EM ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO

A Educação Física escolar não é espaço para tratamento de patologias e sim de oferta de conhecimentos oriundos da área do movimento humano, portanto, proposta do capítulo final deste estudo foi de apresentar a relação entre a prática de atividade física sistematizada e a melhoria no quadro de ansiedade, contribuindo assim para o despertar de possibilidades de intervenção do professor de educação física em suas aulas no Ensino Médio que possam instrumentalizar os alunos de saberes que possam praticar em seu cotidiano, visando minimizar a condição de ansiedade.

3.1. A relação entre a prática de atividade física e o controle nos níveis de ansiedade

Estudo 1 - Artigo sobre Educação Física Escolar E Transtornos De Ansiedade: Uma Revisão Narrativa publicado no ano de 2021, com a autora Giovanna Mendonça Ribeiro Da Cunha. Neste trabalho teve como objetivo 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 realizada nos bancos de pubmed e Scielo e no site de busca Google Acadêmico, com os termos “Educação Física e Ansiedade” e “Physical Education and Anxiety”. Foram recuperados 10 artigos entre o período compreendido entre de 2011 até o período de janeiro de 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. 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.

Estudo 2 - A influência do exercício físico no controle da ansiedade realizado pelos autores Cruz.E; Biasoli. M; Prado. C, R.; publicado no ano de 2020. Teve como

objetivo avaliar os efeitos da prática de diferentes tipos de exercícios físicos como uma estratégia para diminuir os sintomas e níveis de ansiedade, sua metodologia deste trabalho se caracteriza por apresentar uma natureza sistemática, já o tipo de pesquisa pode ser definido como analítico e a técnica utilizada para viabilizar a coleta e discussão dos dados foi a revisão bibliográfica. Foram feitas buscas nas bases de dados EBSCO, Scielo bem como na Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e após uma triagem a partir dos critérios de inclusão (Recorte temporal de 14 anos, em português, natureza estudos experimentais e observacionais) foram selecionados 11 artigos para o desenvolvimento da discussão. Ainda não há conclusão, pois o trabalho será finalizado no segundo semestre de 2020.

Estudo 3 - Transtornos de ansiedade e exercício físico abordado pelos autores Araújo. S, R, C.; Mello. M, T.; Leite. J, R. publicado em 2007. O presente estudo tem por objetivo a revisão de artigos que discutem a influência do exercício físico nos transtornos de ansiedade. Método: Foi realizada uma pesquisa no Medline, no período de 1966-1995 e 1996-2006, utilizando-se os descritores: anxiety, panic, phobic disorders, exercise, physical fitness, além de referências cruzadas dos artigos selecionados e análise adicional de referências na literatura específica do tema. Resultados:

Os achados demonstraram desenhos heterogêneos assim como limitações metodológicas. As publicações mais recentes são promissoras e acenam para a utilização de exercícios físicos aeróbios como auxiliares das terapêuticas tradicionais no tratamento dos transtornos de ansiedade. Conclusão: Verificou-se que os exercícios aeróbios cuja intensidade não ultrapasse o limiar de lactato podem ser os mais apropriados, mas ainda não esclarecem as implicações dos exercícios anaeróbios, sugerindo cautela na prescrição de exercícios para indivíduos com ansiedade patológica, principalmente em relação aos exercícios anaeróbios.

Estudo 4 - Os benefícios do exercício físico no controle e prevenção da depressão e ansiedade feito pelo autor Santiago. J, O.; publicado em 2017. Tem como objetivo focar na depressão e na ansiedade. Os métodos de pesquisa teórica bibliográfica utilizados se baseiam na revisão de literatura por meio de revistas, periódicos e monografias. Em seus resultados A ansiedade e depressão precisam ser compreendidas e tratadas em toda sua complexidade, tendo em vista o imensurável transtorno que essas doenças causam na vida de seus portadores e familiares. Se as pessoas tivessem mais informação a respeito, talvez se propusessem a fazer

exercícios físicos. E com isso, conclui que esses profissionais de educação física devem orientar, informar, motivar e acompanhar constantemente para que este paciente adquira um hábito de vida ativa.

Deve-se sempre ressaltar que no planejamento de um programa de treinamento, precisa ser resguardada a necessidade individual de cada pessoa, jamais esquecendo que o 2º maior intuito é que o exercício físico seja aliado à rotina do indivíduo regularmente, durante toda a vida, e assim o mesmo possa desfrutar das reais melhorias na qualidade de vida.

Estudo 5 - Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão feito pelos autores Correa. A, E.; Et Al.; publicado em 2022. Este estudo aponta que, Transtorno depressivo ocupa o quarto lugar em relação às patologias mais frequentes no mundo. Além de acometer negativamente diversos aspectos da vida, favorece um dispêndio monetário que aliados impactam diretamente na vida da pessoa acometida. A ansiedade nos seus diferentes níveis desencadeia inúmeros sintomas como, tensão muscular inconsciente e outros desconfortos.

O exercício físico, compreendido como uma prática controlada, sistematizada e por vezes acompanhada, traz benefícios ao condicionamento físico geral, influenciando positivamente aspectos psicológicos e comportamentais, com impacto direto na qualidade de vida dos indivíduos. Este trabalho é composto por uma revisão de literatura, utilizando os seguintes descritores: distúrbios de ansiedade e depressão e exercícios físicos. Foram encontradas diversas evidências que colaboraram positivamente quanto aos efeitos benéficos de se praticar exercício físico fazendo com que os acometidos experimentem uma melhora na autoestima no convívio social e na qualidade do sono os quais apresentam papel fundamental na saúde física e mental.

Estudo 6 - A influência da educação física na ansiedade de estudantes da terceira série. Autora pereira. K, v, n.; publicado em 2022. A pesquisa tem como objetivo descrever a auto percepção dos estudantes da terceira série, de escola da rede pública e privada sobre transtornos de ansiedade e como as aulas de Educação Física e demais atividades físicas praticadas interferem nos sintomas. O presente estudo apresentou uma pesquisa de caráter descritivo, transversal, com abordagem quali-quantitativa.

A amostra foi constituída por 52 sujeitos, 34 do sexo feminino e 18 do sexo masculino, sendo 26 (50%) da rede pública de ensino e 26 (50%) da escola privada. Como resultados destaca-se que no item sobre tensão em relação ao futuro os

adolescentes mostraram que possuem grande preocupação, onde a maioria respondeu que frequentemente ou muito frequentemente percebe-se tenso, 90,38% dos participantes afirmam que a prática de atividade física interfere de forma positiva nos níveis de ansiedade e no bem estar, e que ao participar das aulas de Educação Física, 44,23% percebem melhora na rotina escolar e na ansiedade. À vista disso, o professor de Educação física deve incentivar, apoiar e influenciar seus alunos à construção de hábitos saudáveis, através dos seus conteúdos em sua práxis, com o objetivo de apresentar a contextualização dos assuntos para que os estudantes tenham autoconhecimento sobre o bem-estar, ansiedade, os benefícios e importância das atividades físicas e práticas corporais para saúde física e mental.

Nessa esteira, faz-se necessário mostrar, aos estudantes e à sociedade em geral, a importância do ensino da disciplina de Educação Física no Ensino Médio, em especial na terceira série, visto que poderá trazer o controle da ansiedade, melhora do desempenho escolar e do bem-estar dos estudantes.

Estudo 7 - O impacto do exercício físico na depressão e ansiedade com os autores Angelo. D, L.; ZILBERMAN. M, L.; S.D. O presente texto examinou o impacto do exercício físico sobre a ocorrência de sintomas depressivos e ansiosos e os mecanismos envolvidos na melhora do estado psicológico. A pesquisa foi realizada no Medline, contou com experimentos que permitiu examinar a relação entre o exercício físico e a depressão e a ansiedade e comparou pacientes que participaram de algum tipo de intervenção terapêutica habitual com pacientes que, além da intervenção terapêutica, participaram de um programa de atividade física como coadjuvante terapêutico, no período de 1999- 2010.

Os resultados permitiram demonstrar que o exercício pode estar associado à menor ocorrência de sintomas de depressão e ansiedade, contudo, muitos estudos têm limitações metodológicas significantes. Há disponível um número considerável de evidências do valor do exercício na redução de sintomas depressivos e ansiosos, porém, este não deve substituir o tratamento padrão, especialmente para aqueles com doença grave. Futuras pesquisas na área são sugeridas devido à necessidade de mais estudos com metodologia rigorosa antes que o exercício possa ser recomendado como uma alternativa ao tratamento tradicional para depressão.

Estudo 8 - Ação dos exercícios físicos regulares no controle da ansiedade em diferentes populações, autor Agapito. J.; Publicado Em 2009. Objetivo do estudo é Identificar através de uma pesquisa bibliográfica a influência dos exercícios físicos

regulares no combate aos sintomas da ansiedade em populações com variações de características, tendo sempre em comum a presença de níveis consideráveis de ansiedade, e a busca da redução de tais níveis através da prática regular de exercícios físicos.

As pesquisas revelaram a ocorrência de alguns instrumentos utilizados na verificação dos níveis de ansiedade, como o Inventário de Ansiedade Traço-estado (IDATE), Z-Teste – Técnica de Zulliger, Inventário de Sintomas de Estresse de Lipp (ISSL), Escala de Ansiedadetraço competitiva (SCAT), Inventário de Beck para Ansiedade (BAI) e a Escala Geriátrica de Depressão. Quanto ao resultado dos estudos, metade deles verificou redução significativa nos níveis de ansiedade através da prática de exercícios físicos regulares, e a outra metade apresentou redução discreta ou nenhuma redução desses níveis. Conclui-se que realmente existem efeitos benéficos dos exercícios físicos regulares nos níveis de ansiedade, associada ou não com outras patologias.

Estudo 9 - Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares, autores bezerra. M, a, a.; et al.; publicado em 2019. O objetivo da pesquisa foi identificar os níveis de ansiedade, estresse e atividade física de escolares. Trata-se de um estudo de campo, descritivo, de abordagem quantitativa e corte transversal, realizado com uma amostra do tipo conveniência com 116 escolares de ambos os sexos, com faixa etária entre 15 a 17 anos, devidamente matriculados na rede estadual de ensino da cidade de UmariCE. Para medidas de estresse, foi utilizada a Escala de Stress para adolescentes (ESA); a atividade física foi mensurada por meio do questionário IPAQ – versão curta; para medida de ansiedade, utilizou-se a Escala HAD - avaliação do nível de ansiedade e depressão. Os dados foram analisados através do software JASP por meio de estatística descritiva por distribuição de frequência e teste associativo de Qui-Quadrado.

Participaram do estudo 43,1% de escolares do sexo masculino e 56,9% do sexo feminino, a idade média da amostra foi de $16,15 \pm 0,77$ anos. Os dados apontam que 69% dos escolares não possuem traços de ansiedade, 75% encontram-se sem estresse e sua maioria é ativa fisicamente (51,7%). O fator sexo se demonstrou associado as variáveis de ansiedade ($p < 0.001$) A ansiedade demonstrou-se associada aos níveis de estresse ($p < 0,05$) e aos níveis de atividade física ($p < 0,05$). Conclui-se através dos resultados da pesquisa que os escolares em questão tem níveis ativos de atividade física, fato esse que fortalece a literatura e os estudos que defendem a

prática de atividade física para reduzir os índices de ansiedade e estresse na adolescência.

Estudo 10 - Ansiedade entre estudantes do ensino médio, gênero e escolaridade: contribuições para a educação, autores Oliveira. G, C, G.; Publicado no ano de 2021. O presente artigo tem por objetivo caracterizar a ansiedade de estudantes do ensino médio e examinar se existem diferenças em relação ao gênero e ao ano escolar dos alunos. Participaram da pesquisa 957 estudantes do ensino médio de escolas públicas e particulares de duas cidades brasileiras. Os dados foram coletados pela escala de ansiedade do Inventário de Estratégias de Estudo e Aprendizagem – Learning and Study Strategies Inventory (LASSI). Diferenças significativas nos escores da escala de ansiedade em relação ao gênero e à escolaridade foram encontradas. As alunas reportaram significativamente mais ansiedade do que os alunos. Os estudantes do terceiro ano apresentaram menores índices de ansiedade do que os demais. Espera-se contribuir para o avanço das pesquisas sobre o tema e nortear ações que reduzam a ansiedade no contexto educativo.

3.2. Reflexões e apontamentos necessários.

As sínteses dos estudos apresentados na seção anterior apresentam possibilidade de intervenção nas aulas de educação física escolar no Ensino Médio. Não no sentido de treinamento corporal, e sim na apresentação de saberes científicos produzidos os quais pode ser útil no sentido de despertar o interesse e a percepção da necessidade de adoção de estilo de vida ativo fisicamente.

Portanto, a nível de exemplificação as aulas poderiam ser compostas de momentos de estudos teóricos científicos os quais os alunos por meio de seminários apresentar a essência das produções científicas sobre a relação entre a atividade física e o controle e tratamento de quadro de ansiedade, e em aulas consecutivas o professor de educação física poderia instrumentalizar os alunos com saberes relativos a organização de suas práticas para além da escola. Poderia ser estudado saberes pedagógicos relativos as atividades de natureza aeróbica ou anaeróbica no que tange a sua frequência semanal, volume, intensidade, modalidades, vestimentas e calçados adequados, hidratação pós e durante a prática.

Poderia ainda ser conhecido teoricamente parte dos conhecimentos históricos e contextuais de práticas como a Dança, Yoga, Pilates, Musculação, Ginástica e algumas técnicas de relaxamento e alongamento.

Enfim ao longo da formação nós professores de educação física recebemos uma gama de conhecimentos relativos as práticas corporais e suas organizações pedagógicas, as quais parecem ser trabalhadas na escola mais na perspectiva do fazer por fazer, sem a perspectiva de incentivar e ensinar a sua adoção para além dos muros da escola.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo se apresentou muito complicado de ser realizado na perspectiva a qual pretendíamos no momento em nos despertamos para a exploração da temática. Não foi fácil encontrar estudos originais os quais falassem de práticas exitosas na educação física escolar relativas a intervenção visando os quadros de ansiedade e depressão em escolares.

Para solucionar a problemática elencada foi necessário buscar outras alternativas, as quais acabaram por caminhar no sentido de explorar e apontar possibilidades de intervenção do professor de educação física no Ensino Médio.

Talvez o pouco tempo para a realização da coleta de dados, somados a pouca experiência da pesquisadora possam também ser variáveis que limitaram os resultados obtidos nesta pesquisa.

Acredita se que estudos no chão da escola dialogando com a realidade concreta de professores e discentes, e executados em período de coleta de tratamento de dados mais robustos, são necessários para a obtenção de conhecimentos mais relevantes para a temática.

REFERÊNCIAS

ABRAMOWITZ, J.; S.; DEACON, B.; WHITEIDE, S.; P. Terapia de exposição para ansiedade. **Imprensa Guilford**. Nova York. 2019.

AZEVEDO, k. F.; educação física escolar: relação de ajuda no combate a ansiedade em alunos do 3º ano do ensino médio. **Centro universitário fametro. Curso de licenciatura em educação física**. Fortaleza, 2020.

BETTI, M. Educação Física e sociedade. **Editora movimento**. São Paulo, 1991.

BETTI, M.; MAFFEI, W.; S.; O.; Marcos R.; USHINOHAMA, T.; Z. Os saberes da Educação Física na perspectiva dos alunos do ensino fundamental: o que aprendem e o que gostariam de aprender. **Revista Brasileira de Educação Física Escolar**, São Paulo, v. 1, p. 155- 165, 2015.

BETTI, M.; ZULIANI, L. R. Educação Física Escolar: Uma Proposta de Diretrizes Pedagógica. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**.v.1. n. p. 73-81,2002.

BIAGGIO, A. M. B.; NATALÍCIO, L.; SPIELBERGER, C. D. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberg. **Arq. Bras. Psiq.** v. 29, n. 3, p. 31-44, 1977.

BORGES, A. I. et al. Ansiedade e lidar em crianças e adolescentes: Diferenças relacionadas com a idade e gênero. **Análise Psicológica**, Lisboa, v. 26, n. 4, pp.551-561, out. 2008. Disponível em: Acesso em: 12/11/2018.

BORTOLETTO, D.; BORUCHOVITCH, E.; Estratégias de aprendizagem e regulação emocional de estudantes de pedagogia. *Paidéia*, Ribeirão Preto, v. 23, n. 55, p. 235-242, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-43272355201311>. Acesso em: 19 maio 2019.

BRASIL. Presidência da República. **Medida Provisória** nº 746 de 22 de setembro de 2016. Brasília/DF, 2016.

BRASIL. **Orientações Educacionais Complementares aos Parâmetros Curriculares Nacionais**. Parte I – Bases Legais. Brasília, 2000a.

BRASIL. **Orientações Educacionais Complementares aos Parâmetros Curriculares Nacionais**. Parte II - Linguagem, Códigos e suas Tecnologias. Brasília, 2000b.

BRASIL. Ministério da Educação. **Orientações curriculares para o Ensino Médio**. Brasília: Secretaria de Educação Básica, 2006.

BRITO, P. E. Ansiedade na Adolescência. **Revista da Abordagem Gestáltica: Estudos fenomenológicos**. v. XII, n. 2, p. 59-66. 2006. Disponível em: Acessado em: 12/11/2018.

CALAIS, S. L.; ANDRADE, L. M. B.; LIPP, M. E. N. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de estresse em adultos jovens. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. 16:257-263. 2003.

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.

DARIDO, Suraya C. **Educação física na escola: questões e reflexões**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2005.

DEB, S.; CHATTERJEE, P.; WALSH, K.; Ansiedade entre estudantes do ensino médio na Índia: comparações entre gênero, tipo de escola, estratos sociais e percepções de tempo de qualidade com os pais. **Jornal Australiano de Psicologia Educacional e do Desenvolvimento**. Newcastle. v. 10, n. 1, p. 18-31, 2010.

FERREIRA, B. R.; OLIVEIRA, M. A.; ALVES, R. F.; Psicologia e ensino: análise de contexto escolar na perspectiva de Wallon. **Revista Educação**, Guarulhos, v. 14, n. 1, p. 91–97, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33947/1980-6469-v14n1-3469>. Acesso em: 27 dez. 2020.

GIL, A. C.; Como elaborar projetos de pesquisa. **Atlas**. São Paulo. 2002.

GODOY, R. F. Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional. **Movimento**, Porto Alegre, v. 8, n. 2, p.7-16, ago. 2002. Disponível em: Acesso em: 02 abr. 2016.

GONÇALVES, M. A. S. Sentir, pensar, agir: **corporeidade e educação**. Campinas: Papyrus, 1997.

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.

LIMA, M.; R.; C.; LIMA, J.; M. As culturas juvenis e a cultura corporal de movimento: em busca de interlocução. **Revista Teias**, v. 13, n. 27, p. 219-241, 2012.

MARTINS, G. A.; THEÓPHILO, C. R. Metodologia da investigação científica para ciências sociais aplicadas. **3. ed**. São Paulo: Atlas, 2016.

NAHAS, M. V. Educação física no ensino médio: educação para um estilo de vida ativo no terceiro milênio. **Canais do IV seminário de educação física escolar/ escola de educação física e esporte**, p. 17-20, 1997.

PAPALIA, D. OLDS, S e FELDMAN, R. **Desenvolvimento Humano**. 8 ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

SANCHES, Alcir Braga. **Educação Física a Distância: Módulo 8**. Brasília: Universidade de Brasília, 2011.

SILVEIRA, J. A. *et al.* Ansiedade em alunos do ensino médio: um estudo de revisão. **Instituído taquaritinguense de ensino superior**, Taquaritinga, SP, Brasil.

SPIELBERGER, C.; GORSUCH, R. L.; LUSHENE, R. Manual para o inventário de ansiedade estado-traço (“questionário de auto avaliação”). **Palo Alto: consultoria Psicólogos Imprensa**. Newcastle. v. 10, n. 1, p. 18-31, 2010.

TOMB, M.; CAÇADOR, L. Prevenção da ansiedade em crianças e adolescentes em ambiente escolar: o papel dos profissionais da escola. **Criança e Escola, Oxford Shire**, v. 26, n. 2, pág. 87-101, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/cs/26.2.87>. Acesso em: 21 dez. 2019.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1069 • Setor Universitário
Caixa Postal 86 • CEP 74605-010
Goiânia • Goiás • Brasil
Fone: (62) 3946.1021 | Fax: (62) 3946.1397
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

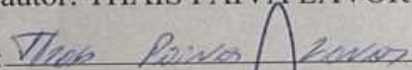
ANEXO 1

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO ACADÊMICA

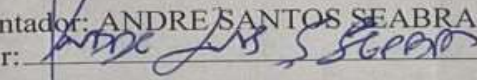
Eu, **THAÍS PAIVA LAVOR** estudante do Curso de Educação Física, matrícula 2019.1.0049.0006-4 na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado ESTUDO DO NÍVEL DE ANSIEDADE EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)•, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)•, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 19 de junho de 2023.

Nome completo do autor: **THAÍS PAIVA LAVOR**

Assinatura do autor: 

Nome completo do professor-orientador: **ANDRÉ SANTOS SEABRA**

Assinatura do professor-orientador: 

Goiânia, 19 de junho de 2023.