



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

KEMILLY VITÓRIA NUNES PEREIRA

**A INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ANSIEDADE DE
ESTUDANTES DA TERCEIRA SÉRIE.**

CAMPINA GRANDE, PB.
MARÇO DE 2022

KEMILLY VITÓRIA NUNES PEREIRA

**A INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ANSIEDADE DE
ESTUDANTES DA TERCEIRA SÉRIE.**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de monografia, apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Área de concentração: Saúde e Biodinâmica

Orientadora: Prof^ª. Dra. Mirian Werba Saldanha

CAMPINA GRANDE, PB.
MARÇO DE 2022

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

P436i Pereira, Kemilly Vitoria Nunes.

A influência da Educação Física na ansiedade de estudantes da terceira série [manuscrito] / Kemilly Vitoria Nunes Pereira. - 2022.

45 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Mirian Werba Saldanha, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Transtornos de Ansiedade. 2. Educação Física. 3. Saúde Física. 4. Saúde Mental. 5. Ensino Médio. I. Título

21. ed. CDD 796

KEMILLY VITÓRIA NUNES PEREIRA

**A INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ANSIEDADE DE
ESTUDANTES DA TERCEIRA SÉRIE.**

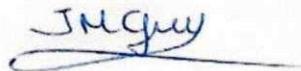
Trabalho de Conclusão de Curso no formato de monografia, apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Aprovada em 01/04/2022

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Mirian Werba Saldanha (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dra. Maria Goretti da Cunha Lisboa
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico este trabalho a Deus por ele ter me dado força e coragem para ir à busca dos meus sonhos, a minha família por sempre motivar e apoiar minhas escolhas e aos meus amigos por me ajudarem.

AGRADECIMENTO

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me dado força, coragem e sustento espiritual para que pudesse superar as dificuldades, os receios e as conquistas que enfrentei no decorrer da graduação.

Agradeço aos meus pais, Valdênia Nunes e Sandro Pereira, por todo amor, cuidado, apoio, incentivo e confiança, por sempre acreditarem no meu potencial, até mesmo quando nem eu mesma acreditei, sem vocês não estaria aqui! Agradeço também a minha irmã Kimberlly Nunes por toda ajuda durante o curso e pela paciência em ensinar o que eu precisava, a minha madrinha-avó Severina Silva que sempre torce e apoia nas minhas escolhas e a meu namorado Cláudio Farias por sempre me incentivar a ir atrás dos meus sonhos.

Agradeço aos meus amigos da Universidade, da minha turma e das outras que de uma forma ou de outra contribuíram no meu processo de formação. Em especial, Camila Grangeiro, Milena Carolina, Thaís Ângela, Felipe Viana e Patrick Fideles, que compartilharam comigo muitos trabalhos em grupo, por terem estado além dos muros da Universidade, partilhando momentos de alegrias, medos, vitórias, desafios e angústias. Por sempre acreditarem no meu potencial e por todas as palavras de incentivo. Quero agradecer também a Letícia Coelho e a Jacilayne Guimarães que me acompanham, incentivam e apoiam desde o tempo da educação básica, vocês foram fundamentais para que eu acreditasse nos meus planos e sonhos.

Agradeço as minhas professoras Goretti Lisboa, Jozilma Gonzaga e Anny Dantas por terem me dado oportunidades em participar dos projetos que me ajudaram a ampliar minha visão de mundo e da confirmação que estou na área certa.

Por fim, agradeço a minha orientadora Prof.^a Dr.^a Mirian Werba Saldanha, pela confiança, dedicação, paciência e ensinamentos nos componentes de ginástica, saúde e educação física escolar e no Trabalho de Conclusão de Curso. A senhora deixou marcas que levarei não apenas para minha vida profissional, mas também pessoal, pelo fato de sempre me motivar, incentivar e fazer acreditar nos meus sonhos.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Tabela 1: Descrição demográfica do sexo e rede de ensino dos estudantes do terceiro ano do Ensino Médio do município de Campina Grande, PB-----	20
Figura 1: Idades dos estudantes participantes da pesquisa-----	20
Tabela 2: Descrição sobre os turnos de estudo dos estudantes da pública e privada-----	21
Tabela 3: Resultado do tempo diário de estudo dos estudantes da rede pública e privada ---	21
Tabela 4: Resultados da escala de ansiedade para adolescentes elaborada por Batista e Sisto (2005).-----	22
Tabela 5: Resultados sobre a frequência da prática de atividades físicas ou esportes fora da instituição escolar.-----	24
Figura 2: Resultados das atividades físicas que os alunos realizam fora da escola -----	24
Figura 3: Resultados sobre os motivos para a não realização de atividade física, na rede pública e privada.-----	25
Tabela 6: Resultados sobre a frequência da prática de atividade física por semana-----	25
Figura 4: Resultados do tempo total de atividade física a cada dia, igual ou superior a 60 min.- -----	26
Figura 5: Resultados da percepção da intensidade nas atividades físicas praticadas, pelo sexo feminino e masculino.-----	27
Tabela 7: Resultados da percepção positiva na rotina escolar ao realizar atividade física ou algum esporte.-----	28
Tabela 8: Resultados sobre os efeitos positivos nos níveis de ansiedade e no bem-estar ao realizar atividades físicas e esportes -----	28
Tabela 9: Resultados da frequência dos estudantes ao escutar que a prática da atividade física é uma “perda de tempo”. -----	29
Tabela 10: Resultados sobre a importância que os participantes atribuem para as práticas de atividades físicas como parte de preparação para as provas -----	29

Tabela 11: Resultados sobre a satisfação ao participar das aulas de Educação Física, no ensino público e privado.....	30
Tabela 12: Resultados da percepção dos estudantes sobre o que mais gostam das aulas de Educação Física, à rede pública e privada.....	30
Tabela 13: Resultados sobre os conteúdos relacionados à saúde, presentes na Educação Física.....	31
Tabela 14: Resultados sobre a opinião dos alunos sobre o que eles queriam que a EF ensinasse no Ensino Médio.....	31
Tabela 15: Resultados da avaliação do ambiente destinado às aulas de Educação Física --	33
Tabela 16: Resultados referentes à percepção de melhora na rotina e no controle da ansiedade, através da participação nas aulas de EF.....	33

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF Atividade Física

BNCC Base Nacional Comum Curricular

EF Educação Física

OMS Organização Mundial da Saúde

PeNSE Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar

TAG Transtorno de Ansiedade Generalizada

TEPT Transtorno de Estresse Pós-Traumático.

TOC Transtorno Obsessivo- Compulsivo

SUMÁRIO

1.	Introdução -----	11
2.	Objetivos -----	12
	• Objetivo geral -----	12
	• Objetivo específico -----	12
3.	Referencial Teórico -----	12
	3.1 Relação entre adolescentes e os transtornos de ansiedade -----	12
	3.2 Ensino Médio -----	15
	3.3 Importância da atividade física para adolescentes -----	16
	3.4 Importância da Educação física escolar no ensino médio -----	17
4.	Metodologia -----	19
	• Tipo de Pesquisa -----	19
	• Local de Pesquisa -----	19
	• População e Amostra -----	19
	• Critérios de Inclusão e Exclusão -----	19
	• Instrumento de Coleta de Dados -----	19
	• Procedimento de Coleta de Dados -----	19
	• Processamento e Análise dos Dados -----	19
	• Aspectos Éticos -----	20
5.	Resultados e discussões -----	20
6.	Considerações finais -----	33
7.	Referências -----	35
8.	Anexo -----	38

A INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ANSIEDADE DE ESTUDANTES DA TERCEIRA SÉRIE.

Autora Kemilly Nunes¹

RESUMO

O Estatuto da criança e do adolescente considera a adolescência de 12 até os 18 anos completos, 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. Dessa forma, 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. O instrumento utilizado foi um questionário virtual, através do Google Forms, no qual apresentava questões sociodemográficas, uma escala de ansiedade e perguntas referentes a atividade física e Educação Física. 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.

Palavras-chave: Transtornos de Ansiedade. Educação Física. Saúde Física. Saúde Mental. Ensino Médio.

¹ Kemilly Vitória Nunes Pereira, graduanda do curso de licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, Kemilly.pereira@aluno.uepb.edu.br

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE ANXIETY OF THIRD GRADE STUDENTS.

Author's Kemilly Nunes ²

Abstract

The Child and Adolescent Statute considers adolescence from 12 to 18 years of age, it is seen as the transition phase from child to adult, during which time several physical, psychological, biological and social changes occur with the teenager. In the final stretch of this stage, adolescents are in the third grade and it is at this time that educational institutions prepare students to carry out selective graduation processes, with this, feelings of concern, anguish, apprehension can arise, which can increase levels of anxiety in the students. Therefore, physical activity can be seen as an ally to reduce the feeling of anxiety and, therefore, Physical Education becomes relevant in contributing to the physical and mental health of students, as well as well-being. Thus, the research aims to describe the self-perception of third grade students, from public and private schools about anxiety disorders and how Physical Education classes and other physical activities practiced interfere with symptoms. The present study presented a descriptive, transversal research, with a quali-quantitative approach. The sample consisted of 52 subjects, 34 female and 18 male, 26 (50%) from public schools and 26 (50%) from private schools. The instrument used was a virtual questionnaire, through Google Forms, which presented sociodemographic questions, an anxiety scale and questions related to physical activity and Physical Education. As a result, it is highlighted that in the item about tension in relation to the future, the adolescents showed that they have great concern, where the majority answered that they often or very often feel tense, 90.38% of the participants say that the practice of physical activity interferes positively in the levels of anxiety and well-being, and that when participating in Physical Education classes, 44.23% perceive improvement in school routine and anxiety. In view of this, the Physical Education teacher must encourage, support and influence their students to build healthy habits, through their contents in their praxis, with the objective of presenting the contextualization of the subjects so that the students have self-knowledge about the well-being of students. being, anxiety, the benefits and importance of physical activities and bodily practices for physical and mental health. In this wake, it is necessary to show, to students and to society in general, the importance of teaching the discipline of Physical Education in High School, especially in the third grade, since it can bring about the control of anxiety, improvement of school performance and of students' well-being.

Keywords: Anxiety Disorder. Physical Health. Mental Health. High school.

² Kemilly Vitória Nunes Pereira, Undergraduate student of the degree in Physical Education at the State University of Paraíba – UEPB, Kemilly.pereira@aluno.uepb.edu.br

1. INTRODUÇÃO

O Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990) em seu Art 2º, considera a adolescência, a faixa etária dos 12 até os 18 anos de idade completos (BRASIL, 1990). É nesse período que acontecem constantes mudanças, sendo elas físicas, psicológicas, biológicas e sociais dos adolescentes. É o momento marcado por alterações biológicas da puberdade, várias emoções, pensamentos, descobertas, acontece os primeiros relacionamentos amorosos, responsabilidades, a busca da identidade, a auto-aceitação, autoconfiança, primeiro emprego e dúvidas sobre suas futuras escolhas, devido ser a fase que antecede a vida adulta.

Os adolescentes vivem em constantes desafios sejam reais ou imaginários e nesse momento muitos fatores podem contribuir para o desenvolvimento da ansiedade excessiva. No período entre as idades de 16 a 18 anos, os adolescentes se encontram na fase de conclusão do ensino médio, acontece o momento de preparação dos estudantes para realizar processos seletivos para cursos de graduação, com ela surgem novas preocupações e os questionamentos são voltados para os planos futuros.

Dessa maneira, a ansiedade é considerada uma sensação de nervosismo, preocupação, desconforto, aflição, angústia, medo do futuro, sendo uma experiência humana normal. Segundo Voser e Campani (2003), é um acontecimento que pode beneficiar ou prejudicar o indivíduo, assim, podendo afetar no humor, pensamentos, sono, corpo e comportamento. Desse modo, a ansiedade apresenta transtornos psiquiátricos, “estão relacionados a um grupo de respostas emitido pelo organismo diante de estímulos ou situações” (MONTIEL, 2014, p.172) De acordo com Silva (2011), inclui o transtorno de ansiedade generalizada (TAG), a síndrome do pânico, transtornos fóbicos, o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e o transtorno obsessivo- compulsivo (TOC).

Assim, considerando as atividades do dia a dia, pode ser uma grande aliada na melhoria da saúde mental e física dos indivíduos que a praticam, tanto a curto quanto a longo prazo. Visto isso, “a atividade física traz diversos benefícios, como o controle do peso e a melhora da qualidade de vida, do humor, da disposição, da interação com as outras pessoas e com o ambiente” (BRASIL, 2021, p.16). Além de proporcionar a redução da ansiedade, do estresse, aumento da autoestima, da autoconfiança, favorece o autoconhecimento e melhora o desempenho escolar, cooperando para uma melhor qualidade de vida (BRASIL, 2021). Por este

motivo a Educação Física escolar tem uma grande importância na contribuição da saúde, devido trabalhar de forma integral.

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei n. 9.394, de 20.12.1996) em seu 3º do Art. 26, define que a Educação Física integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação básica (BRASIL, 1996). Sendo assim, na Base Nacional Comum Curricular (2018) para o Ensino Médio a Educação Física se encontra na parte de Linguagens e suas Tecnologias, apresentando como abordagem a cultura corporal de movimento, criando oportunidades para que os estudantes compreendam as inter-relações entre as representações e os saberes vinculados às práticas corporais, em diálogo constante com o patrimônio cultural e as diferentes esferas/campos de atividade humana.

2. OBJETIVOS

• OBJETIVO GERAL

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.

• OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Analisar os sintomas percebidos de ansiedade e variáveis sociodemográficas, assim entre as escolas das redes públicas e privadas;

Descrever os níveis de atividade física habitual dos estudantes da terceira série em escolas das redes pública e privada;

Descrever como os estudantes compreendem as aulas de Educação Física na melhoria da saúde e bem-estar e sua relação com os conteúdos;

Analisar os conteúdos da Educação Física Escolar e como os conteúdos de saúde podem ser desenvolvidos no Ensino Médio.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Relação entre adolescentes e os transtornos de ansiedade

A Organização Mundial da Saúde (2018), o Ministério da Saúde considera a adolescência como a segunda década da vida (10 a 20 anos incompletos) e a juventude estende-se dos 15 aos 24 anos. No Brasil, o Estatuto da criança e do adolescente considera a adolescência

como o período dos 12 até 18 anos, é o momento de transição entre a fase de criança para início da vida adulta, é marcada por várias mudanças físicas, psicológicas, sociais, biológicas e comportamentais no decorrer desses momentos de mudanças podem contribuir na ansiedade em adolescentes, ocasionando dúvidas, questionamentos, inseguranças, preocupações, medo, incertezas e outros sentimentos.

Segundo a OMS (2019), o País tem o maior número de pessoas ansiosas do mundo: 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população) convivem com o transtorno, afetando não só adultos, mas também crianças e adolescentes. A ansiedade é considerada uma sensação de nervosismo, preocupação, desconforto, aflição, angústia, medo do futuro, sendo uma experiência humana normal. Segundo Voser e Campani (2003, p.12), é:

Um fenômeno animal que ora nos beneficia ora nos prejudica, dependendo de sua circunstancialidade ou intensidade, podendo tornar-se patológica, isto é, prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal).

Diante disso, existe uma diferença entre o ser e o estar ansioso. Segundo Silva (2011) o “ser” apresenta sensações de tensão, apreensão e inquietação, dominando todos os demais aspectos de nossa personalidade, já o “estar” será considerado tudo isso, mas acompanhado por manifestações fisiológicas, tais como: palpitações, suor intenso, tonturas, náuseas, dificuldade respiratória, extremidades frias etc.

Conforme Barlow (2002), apud Beck e Clark (2012, p.104) considera a ansiedade como:

Uma emoção orientada ao futuro, caracterizada por percepções de incontrolabilidade e imprevisibilidade sobre eventos potencialmente aversivos e um desvio rápido na atenção para o foco de eventos potencialmente perigosos ou para a própria resposta afetiva do indivíduo a esses eventos.

No entanto, Beck et al (1985, p.8), apud Beck e Clark (2012), apresentam uma perspectiva diferente a respeito de Barlow, eles definiram a ansiedade como sendo uma resposta emocional provocada pelo medo. Caracterizando o medo como “a avaliação de que há perigo real ou potencial em uma determinada situação”. Dessa forma, a ansiedade e o medo não são considerados a mesma coisa, porém uma influência na existência da outra. À vista disso, os transtornos de ansiedade correspondem aos estados de ansiedade (estar ansioso) em indivíduos que possuem uma personalidade ansiosa de fundo ou base (ser ansioso), podendo se manifestar de diversas formas e em graus de intensidade diferentes.

Os ataques de pânico podem evoluir para o transtorno do pânico (SILVA, 2011), é um período inconfundível de medo ou temor. Retrata a ansiedade o estímulo ameaçador as sensações físicas e corporais, já a avaliação central corresponde com o medo de morrer, de perder o controle ou perder a consciência e de ter novos ataques de pânico (BECK E CLARK,

2012). A TAG caracteriza-se por um estado permanente de ansiedade, sem qualquer associação direta com situações ou objetos específicos (SILVA, 2011). Apresenta como estímulo ameaçador eventos de vida estressantes ou outras preocupações sociais e tem como avaliação central o medo de possíveis futuros desfechos de vida adversos ou ameaçadores (BECK E CLARK, 2012). A fobia social corresponde ao estímulo ameaçador com as situações sociais e públicas, ademais, apresenta como avaliação central o medo da análise negativa dos outros. (BECK E CLARK, 2012)

De acordo com Silva (2011) no TOC a mente é invalidada por pensamentos instintivos e sempre de conteúdos ruins, que desencadeiam rituais repetitivos e exaustivos, na tentativa de afastar tais ideias, podendo alterar o comportamento, pensamentos e as emoções. Ademais, demonstra como estímulo ameaçador pensamentos, imagens ou impulsos intrusivos e a avaliação central caracteriza-se pelo medo de perder o controle mental ou comportamental ou de algum modo ser responsável por um desfecho negativo para si ou para os outros. (BECK E CLARK, 2012). Segundo Silva (2011), o TEPT ocorre quando vivemos experiências traumáticas significativas (sequestro, perdas de entes queridos, acidente etc.). Apresentam como estímulo ameaçador lembranças, sensações, estímulos extremos associados com experiências traumáticas passadas e a avaliação central refere-se ao medo de pensamentos, lembranças, sintomas ou estímulos associados com o evento traumático. (BECK E CLARK, 2012)

Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (2019) na Paraíba cerca de 47% dos adolescentes falaram que são preocupados com as coisas comuns do dia a dia na maioria das vezes ou sempre, 28% se dizem irritado, nervoso ou mal-humorado na maioria das vezes ou sempre e 14,7% fizeram uma auto-avaliação negativa. Diante disso, a escola tem uma grande influência no desenvolvimento do pensamento e na criação da personalidade dos alunos e é dentro do ambiente escolar que os adolescentes tendem a lidar com as mudanças da idade e com as exigências do estudar com o intuito de conquistar e planejar seu futuro, Aragão et al (2009) afirmam que essa fase é identificada como turbulento, visto que os jovens passam por mudanças físicas, psicológicas e sociais, além da busca da realização pessoal.

Durante a fase final da adolescência acontece a conclusão do Ensino Médio, considerado o momento marcado por indecisões, questionamentos, preocupações, pressões, incertezas voltadas para o futuro devido ser o período em que as instituições escolares se encontram focadas em preparar os alunos para realizarem processos seletivos em cursos de graduação, desencadear apreensão, nervosismo, medo e outros sentimentos, podendo ocasionar uma sobrecarga e a tendência para uma ansiedade excessiva neste período de ensino.

3.2 Ensino médio

O Ensino Médio é considerado a última etapa do ensino básico. É estruturado e organizado através do documento da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que se caracteriza por apresentar:

Caráter normativo que define o conjunto orgânico e progressivo de aprendizagens essenciais que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica, de modo a que tenham assegurados seus direitos de aprendizagem e desenvolvimento, em conformidade com o que preceitua o Plano Nacional de Educação (BRASIL, 2017, p.9).

É responsável por organizar os currículos das redes escolares do Distrito Federal, dos Estados, dos Municípios e das propostas pedagógicas das instituições escolares. A BNCC está estruturada de modo a “explicitar as competências que devem ser desenvolvidas ao longo de toda a Educação Básica e em cada etapa da escolaridade, como expressão dos direitos de aprendizagem e desenvolvimento de todos os estudantes.” (BRASIL, 2017, p.25). Dessa forma, o Ensino Médio encontra-se organizado em quatro áreas de conhecimento: linguagens e suas tecnologias, matemática e suas tecnologias, ciências da natureza e suas tecnologias, ciências humanas e sociais aplicadas.

No entanto, o Guia de implantação do novo Ensino Médio visa estimular as redes a organizarem seus currículos de forma que os componentes de uma mesma área sejam trabalhados de forma integrada, porém só as disciplinas de Língua Portuguesa e Matemática precisarão ser trabalhadas obrigatoriamente durante todo o ensino médio. Diante disso, os currículos serão compostos por uma parte prevista da BNCC e pelos itinerários formativos, que são o conjunto de unidades curriculares ofertadas pelas escolas e redes de ensino que possibilitam ao estudante aprofundar seus conhecimentos e se preparar para o prosseguimento de estudos ou para o mundo do trabalho. Será organizada por área do conhecimento e formação técnica profissional, essa mudança tem como objetivo o desenvolvimento do projeto de vida dos estudantes, ou seja, orientação vocacional, profissional e preparação para o mundo de trabalho.

À vista disso, o atual Ensino Médio é marcado por ser uma fase do ensino dedicado a preparar os alunos a realizarem processos seletivos para cursos de graduação, porém é apenas na terceira série em que os discentes podem participar dos processos seletivos valendo a vaga em cursos acadêmicos. É nessa etapa que os adolescentes se encontram nas idades de 16 a 18 anos e que surgem as novas preocupações e os questionamentos são voltados para os planos

futuros, como:” que curso fazer?” “Que universidade escolher?” "O que eu quero estudar?", entre outras incertezas.

Essa etapa é considerada ser de pressão por parte das escolas, dos familiares e da autocobrança em conseguir suprir as expectativas de todos. Além disso, é a fase em que os estudantes começam a dedicar mais o seu tempo aos estudos, desconsiderando a importância da atividade física e a participação começa a ser reduzida nas aulas de Educação Física, que é uma disciplina na área de Linguagens e suas tecnologias e segundo o Ministério da Educação (MEC) é obrigatória em todo ensino básico. Ademais, é considerada importante no desenvolvimento dos alunos, além de contribuir no bem-estar e qualidade de vida deles.

3.3 Importância da atividade física para adolescentes

A atividade física regular é considerada uma prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, os principais benefícios à saúde decorrentes da prática condizem com os aspectos metabólicos, antropométricos, neuromusculares e psicológicos, assim, ajudando nas questões emocionais e integração de quem pratica proporcionar o bem-estar. (MATSUDO & MATSUDO, 2000)

No entanto, durante a fase da adolescência ocorre um declínio na frequência da prática (PeNSE, 2019), devido os fatores internos como a vontade, interesse e prioridade e os fatores externos em relação a tempo, influência dos familiares e custo financeiro (ALLISON ET AL, 2006). Por motivos da pandemia do COVID-19, dificultou ainda mais a vida ativa dos adolescentes, ocasionando diversos malefícios, dentre eles o sedentarismo e a ausência de interação através do contato físico. A atividade física apresenta intensidades como: leve que exige o mínimo de esforço físico, moderado que requer mais esforço físico e vigorosa que impõe um grande esforço. Assim, sendo caracterizada por:

um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas (BRASIL,2021, p.7)

Dessa forma, a atividade física é recomendada para todas as idades, mas com tempo e intensidades diferentes. Em relação aos adolescentes é indicado 60 min ou mais de atividade física por dia com intensidade moderada ou vigorosa (OMS, 2020). Entretanto, de acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (2019) na Paraíba cerca de 39,3% dos adolescentes fazem 1 a 149 min por tempo acumulado de atividade física, 23,3% entre 150 a 299 min e 23,2% entre 300 min ou mais por semana. Dessa forma, é notória a ausência constante da prática

de atividades físicas dos adolescentes, a participação de forma adequada pode contribuir na saúde dos mesmos, proporcionando diversos benefícios, dentre eles: o bem-estar, reduz o estresse, os sintomas de ansiedade e de depressão, melhora as habilidades de socialização e condições físicas, desenvolve as habilidades motoras, além de ajudar no melhor desempenho escolar, entre outras possibilitando uma melhor qualidade de vida. (BRASIL, 2021)

Ademais, Pitanga (2004, p.51), afirma que “a prática de atividades físicas está relacionada a um conjunto de aspectos comportamentais e aspectos ambientais, determinantes para o bem-estar do indivíduo e refletem na qualidade de vida.” De acordo com a PeNSE (2019) o percentual de escolares de 13 a 17 anos em escolas que informaram a oferta de todas as práticas de atividade física sob orientação de instrutor ou professor de Educação Física no estado da Paraíba entre a escola pública e privada se encontram respectivamente com o percentual entre 92,1 % e 98,2 % referente aos alunos que participam das aulas de Educação Física. Desse modo, além da vontade em realizar a atividade física é necessário que os adolescentes tenham oportunidades dentro e fora do ambiente escolar para que possam realizar a prática, à vista disso, é necessário que seja planejado políticas públicas de lazer e programas comunitários voltados a prática esportiva e maior diversidade das modalidades ofertadas como conteúdo da disciplina de Educação Física (MENDONÇA et al. 2018) com o intuito de beneficiar todos os adolescentes sem pré-requisito socioeconômico.

Portanto, a prática constante da atividade física acarreta efeitos positivos nos adolescentes, devido favorecer no seu crescimento físico e no desenvolvimento cognitivo, além de estimular a interação de mecanismos fisiológicos e psicológicos que provocam a sensação de bem-estar. Diante disso, a atividade física aliada à Educação Física escolar através de sua abordagem cultura corporal de movimento, os adolescentes podem realizar a prática de atividade física dentro dos conteúdos programados pela Base Nacional Comum Curricular na disciplina de Educação Física, incentivando o estudante a descobrir a prática que ele gosta desencadeando a procura fora da escola.

3.4 Importância da Educação física escolar no ensino médio

No Brasil temos documentos importantes que norteiam o ensino da Educação Física. Destaco os Parâmetros Curriculares Nacionais (1999) reconhece que a Educação Física atenta aos problemas do presente não poderá deixar de eleger, como uma das suas orientações centrais, a da educação para a saúde. Pretende-se prestar serviços à educação social dos alunos e contribuir para uma vida produtiva, criativa e bem-sucedida, a Educação Física encontra, na

orientação pela educação da saúde, um meio de concretização das suas pretensões. (BRASIL, 1999) e a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que apresenta os conteúdos programados para essa disciplina tendo como objetivo formar sujeitos capazes de produzir e transformar a cultura corporal de movimento, tomando e sustentando decisões éticas, conscientes e reflexivas sobre o papel das práticas corporais em seu projeto de vida e na sociedade.

De acordo com Soares et al (1992) as aulas de Educação Física devem abordar os problemas sociais, ou seja, mencionar os temas transversais dentro dos conteúdos programados da disciplina, possibilitando aos alunos a parte prática e reflexão crítica diante dos assuntos. Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (1990), os temas transversais incluem os conteúdos como a ética, pluralidade cultural, meio ambiente, trabalho e consumo, orientação sexual e saúde. Dessa forma, a Educação Física deve proporcionar nas suas aulas a parte prática e teórica, abordando uma contextualização das informações. Portanto, o professor pode e deve problematizar, interpretar, relacionar e compreender com seus alunos as amplas manifestações da cultura corporal de forma que os compreendam os sentidos e significados impregnados nas práticas corporais.

Para o Ensino Médio tem como finalidade ampliar o trabalho realizado na etapa anterior durante o Ensino Fundamental, proporcionando aos estudantes a compreensão sobre as inter-relações entre as representações e os saberes vinculados às práticas corporais, em diálogo constante com o patrimônio cultural e as diferentes esferas da atividade humana. (BRASIL 2018). Sendo assim, a Educação Física pode contemplar dentro dos seus conteúdos, os assuntos sobre: saúde física, psicológica, questões biológicas e sociais, por meio das dimensões de ensino e das abordagens pedagógicas que são: Psicomotora, Interacionista-Constructivista, Desenvolvimentista, Crítico-Superadora, Crítico – Emancipatória, Saúde renovada e Parâmetros Curriculares Nacionais. Além disso, devem ser oferecidas, pelo menos, três aulas de Educação Física de 50 minutos cada, por semana. As aulas devem incluir conteúdos que possibilitem experiências positivas e abordagens inovadoras para os estudantes (BRASIL, 2021)

Dessa forma, é possível desenvolver práticas e discussões sobre assuntos programados pela BNCC que tenham como objetivo compreender as questões de transtornos de ansiedade e como a prática constante de atividade física e participações nas aulas de Educação Física podem beneficiar os alunos na saúde, proporcionando o bem-estar, além de colaborar na construção do ser humano em desenvolvimento crítico, com intuito de contribuir na formação da sua personalidade e de sua participação ativa na sociedade.

Ademais, a disciplina de Educação Física é vista como incentivo para que os adolescentes busquem atividades físicas fora do ambiente escolar, contribuindo para vida ativa deles. Portanto, a Educação Física no Ensino Médio precisa fazer o estudante entender e conhecer o seu corpo como um todo com intuito de desenvolver o autoconhecimento e o autocuidado com o corpo e a saúde. (MATTOS & NEIRA, 2000).

4. METODOLOGIA

O presente estudo apresentou uma pesquisa de caráter descritivo, transversal, de natureza quali-quantitativa. Foi realizada em duas escolas que oferecem o Ensino Médio, no município de Campina Grande - PB, sendo, uma da rede pública e outra da rede privada de ensino. A população da pesquisa envolveu a totalidade dos estudantes do 3º ano do Ensino Médio das escolas escolhidas para a pesquisa. 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. Foram incluídos estudantes devidamente matriculados, de ambos os sexos, das duas escolas selecionadas para a pesquisa e que tinham obtido o consentimento dos pais ou responsáveis, através do Termo Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos os estudantes que não entregaram os termos, assim como os alunos que, ao longo da pesquisa, por qualquer motivo, não desejarem mais participar do estudo.

Realizou-se um questionário estruturado com a escala de ansiedade para adolescentes com base nos sintomas de ansiedade do CID-10 e do DSM-IV, elaborada por Batista e Sisto (2005) e com perguntas feitas pela pesquisadora incluindo questões objetivas e descritivas sobre informações sociodemográficas de atividades físicas e Educação Física. Devido ainda se encontrar na pandemia do COVID-19, foi aplicado de forma virtual, através do Google Forms. A coleta de dados foi realizada entre os dias 03 e 10 de março de 2022, disponibilizando o link com o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido – TALE e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para que os responsáveis dos alunos autorizassem as participações. Após o consentimento foi liberado o questionário para que fosse respondido pelos estudantes.

A análise dos dados foi realizada através da estatística descritiva por meio da média e/ou mediana, frequência, desvio padrão e/ou amplitude e medidas de comparação entre as escolas analisadas, com a utilização do Microsoft Office Excel. Devido ser uma pesquisa que envolve seres humanos, a pesquisa respeitou todas as Normas e Diretrizes oriundas da Resolução nº 466

de 2012 CONEP/CNS/MS; Resolução nº 510 de 2016 CONEP/CNS/MS; Norma Operacional 001 de 2013 CONEP/CNS/MS e demais normas complementares e orientações para pesquisas com seres humanos com finalidade de preservar e zelar os valores morais dos participantes, sendo aprovada pelo Comitê de Ética da UEPB, com o CAAE 54949722.4.0000.5187.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Em busca de compreender a auto-percepção dos estudantes, de ambos os sexos, da terceira série, de escolas da rede pública e privada, de Campina Grande-PB, sobre transtornos de ansiedade e como as aulas de Educação Física e demais atividades físicas praticadas interferem nos sintomas. Os resultados obtidos nesta pesquisa estão apresentados em tabelas e gráficos de distribuição de amostra, por sexo e redes de ensino, pelo nível de ansiedade, da frequência da atividade física, e por fim da importância e influência da Educação Física.

Tabela 1: Descrição demográfica do sexo e rede de ensino dos estudantes do terceiro ano do Ensino Médio do município de Campina Grande, PB.

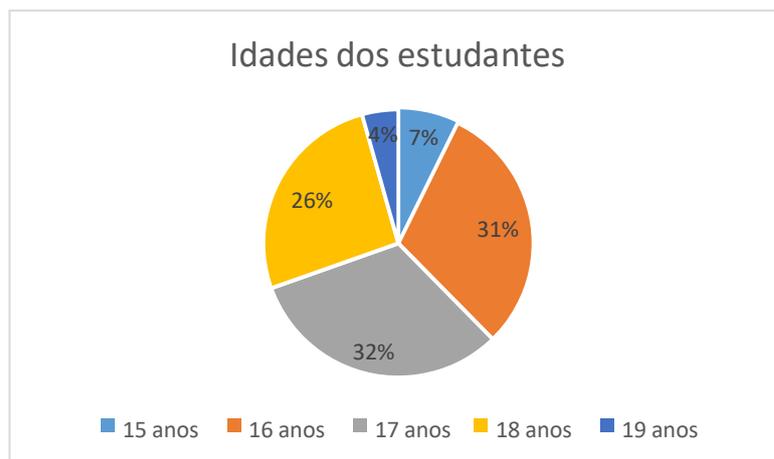
Rede de ensino	Sexo	Número	%	Total masculino
Pública	Masculino	8	15,38%	34,61%
	Feminino	18	34,61%	
Privada	Masculino	10	19,23%	65,38%
	Feminino	16	30,76%	
Total geral		52	100%	

Fonte: Criada pela autora, 2022

Na tabela 1, podemos observar que no total, a maioria 65,38% da amostra é do sexo feminino, sendo 34,61% da escola pública e 30,76% da rede privada. O sexo masculino obteve o percentual de 34,61% da amostra, sendo 15,38% da rede pública e 19,23% da rede privada.

Na figura 1, são apresentadas as idades dos estudantes que estão no intervalo de 15 A 19 anos, no entanto prevalecem estudantes com 16 anos (30%), 17 (32%) e 18 anos (26%).

Figura 1: Idades dos estudantes participantes da pesquisa.



Fonte: Criada pela autora, 2022.

Tabela 2: Descrição sobre os turnos de estudo dos alunos entre a rede pública e privada.

Rede de ensino	Turno de estudo	Número	%
Pública	Manhã	5	9,6
	manhã e tarde	21	40,38%
Privada	Manhã	26	50%
	Manhã e tarde	0	0%

Fonte: Criada pela autora, 2022.

Na tabela 2, os estudantes da rede pública (40,4%) permanecem mais tempo dentro da escola do que os alunos da rede privada, devido a estes terem aula em tempo integral, no Ensino Médio. Destaca-se que mediante a pandemia da COVID- 19 as aulas da rede pública estadual retornaram ao ensino presencial na semana anterior à coleta de dados e sofreram modificações a respeito de horários e, por isso, o motivo de 9,61% terem respondido que estudam apenas no turno da manhã.

Tabela 3: Resultados do tempo diário de estudo dos estudantes da rede pública e privada

Média diária de estudo	Pública	Privada	Total %
Abaixo de 3 horas	14	9	44,23%
4 a 5 horas	5	6	21,15%
6 a 7 horas	5	9	26,92%
Acima de 8 horas	2	2	7,29%
Total	50%	50%	100%

Fonte: Criada pela autora, 2022.

Na tabela 3, observa-se que, na totalidade, o tempo diário de estudo que mais prevalece-se à menos de 3 horas por dia em 44,23% dos estudantes, já na rede privada os estudantes estudam por um maior tempo diário, porém a média geral dos adolescentes foi apresentada inferior à 3 horas por dia, com 44,23%, assim podemos mencionar o fato de ainda se encontrar no início do ano letivo.

Tabela 4: Resultados da escala de ansiedade para adolescentes elaborada por Batista e Sisto (2005).

Variáveis da escala de Ansiedade	Público					Privado				
	N	R	AV	F	MF	N	R	AV	F	MF
Fico tenso só de pensar no futuro.	1	2	6	8	9	2	3	4	12	5
Fico triste por não saber o que fazer daqui para frente.	2	2	11	7	4	2	4	11	7	2
Eu me preocupo quando penso que estou prestes a me tornar adulto	0	4	9	6	7	2	4	7	8	5
Preocupo-me se vou saber resolver meus problemas sozinho.	2	7	5	6	6	1	5	6	9	5
Os problemas de adulto me assustam	4	7	6	6	3	3	3	8	8	4
Não consigo resolver minhas tarefas diante das cobranças.	4	10	4	4	4	4	12	6	3	1
Quando me cobram muito, fico irritado.	1	6	8	5	6	3	4	4	9	6
Não tenho paciência para estudar.	5	9	5	3	4	1	4	12	6	3
Fico nervoso nos primeiros dias de aula.	12	5	3	3	3	5	3	8	2	8
Sinto-me mais seguro à medida que aprendo mais.	3	3	6	9	5	1	3	5	9	8
Sinto-me cada vez melhor quando supero as dificuldades.	1	3	5	8	9	1	0	5	9	11
Busco a todo o momento saídas para superar meus medos.	5	6	4	4	7	4	6	5	8	3
Total	40	64	72	69	67	29	51	81	90	61

Na tabela 4, é apresentado a escala de ansiedade para adolescentes elaborada por Batista e Sisto (2005) abordando perguntas sobre sentimentos e área escolar dos adolescentes. A escala contém 5 categorias de respostas: nunca (N), raramente (R), às vezes (AV), frequentemente (F) e muito frequentemente (MF). A escala de ansiedade completa encontra-se em anexo. No item sobre tensão em relação ao futuro os adolescentes mostraram que possuem grande preocupação, onde a maior respondeu que frequentemente ou muito frequentemente percebe-se tenso. Em relação a ficar triste por não saber o que fazer daqui para frente, mostraram que às vezes e frequentemente apresentam esse sentimento. No item sobre se preocupar quando pensam que estão prestes a se tornarem adulto, apresentou às vezes e frequentemente sente-se preocupados.

Com relação a se preocupar em resolver as coisas sozinho, mostrou-se que às vezes e frequentemente se preocupam. A respeito dos problemas de adultos assustarem, às vezes e frequentemente mostraram que isso assusta. Sobre não conseguir resolver as tarefas diante de cobrança, a maior parte respondeu raramente e às vezes não conseguem. No item sobre quando cobram muito ficam irritado apresentou que às vezes e frequentemente sentem irritados. Em relação a não ter paciência para estudar, os alunos responderam mais em raramente e às vezes não tem. Acerca de sentirem ansiosos no primeiro dia de aula os estudantes mencionaram raramente, frequentemente e muito frequentemente ficam ansioso. Referente a sentir-se mais seguro a medida que aprende mais, foi mencionado que isso ocorre frequentemente e muito

frequentemente. No que se refere a sentir melhor quando supera as dificuldades foi relatado que isso ocorre frequentemente e muito frequentemente. Sobre buscar saídas para superar os medos ocorre frequentemente e muito frequentemente.

Verificou-se que através da auto-percepção dos estudantes da terceira série de ambas as intuições de ensino apresentam níveis de ansiedade. Segundo Voser e Campani (2003) caracteriza-se por ser um fenômeno que pode nos beneficiar e prejudicar, dependendo da sua intensidade pode ocasionar uma patologia, logo Silva (2011) menciona que existe o “ser” e o “estar” ansioso, ou seja, a ansiedade pode ser algo sentido apenas em algumas situações ou um sentimento constante sem existir necessariamente um motivo pré-existente.

Em diversas questões da escala de ansiedade os estudantes demonstraram condições de elevado nível de ansiedade, sugerindo-se uma avaliação mais específica por psicólogos para o encaminhamento de diagnóstico. De acordo com o DSM-IV (1995) destaca que a ansiedade, a preocupação ou os sintomas físicos causam sofrimento ou prejuízo no funcionamento social, comprometendo o desempenho ou em outras áreas importantes da vida do sujeito. O CID -10 (1993) afirma que a personalidade ansiosa representa sentimentos de apreensão, insegurança, tensão e emoções influenciadas pelo medo. Ademais, Silva (2011) afirma que a ansiedade excessiva pode desenvolver para uma patologia e provocando os transtornos de ansiedade que correspondem aos estados de ansiedade, podendo se manifestar de diversas formas e em graus de intensidade diferentes. Dentre eles estão: Transtorno de ansiedade generalizada (TAG); Transtorno de pânico; Fobia social; Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e o Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).

Sendo assim, podemos ressaltar que a pressão da sociedade, das escolas, a autocobrança em conseguir atingir os objetivos e conquistar um futuro renomado através dos estudos podem contribuir com o que os estudantes sintam-se mais ansiosos, devido ao final do ensino médio ser o período em que as instituições escolares se encontram focadas em preparar os alunos para realizarem processos seletivos em cursos de graduação, podendo desencadear apreensão, nervosismo, medo e outros sentimentos, ocasionando uma sobrecarga e a tendência para uma ansiedade excessiva durante esse período. Atrelado a isso, a fase final da adolescência também é marcada por mudanças físicas, psicológicas, sociais, biológicas e comportamentais, por ser considerado um processo de transição da adolescência para a vida adulta.

Tabela 5: Resultados sobre a frequência da prática de atividades físicas ou esportes fora da instituição escolar.

Rede de ensino	Sexo	Números	Total %
Pública	Feminino	8	21,15%
	Masculino	8	15,38%
Particular	Feminino	11	15,38%
	Masculino	6	15,38%
Total que fazem			67,29%

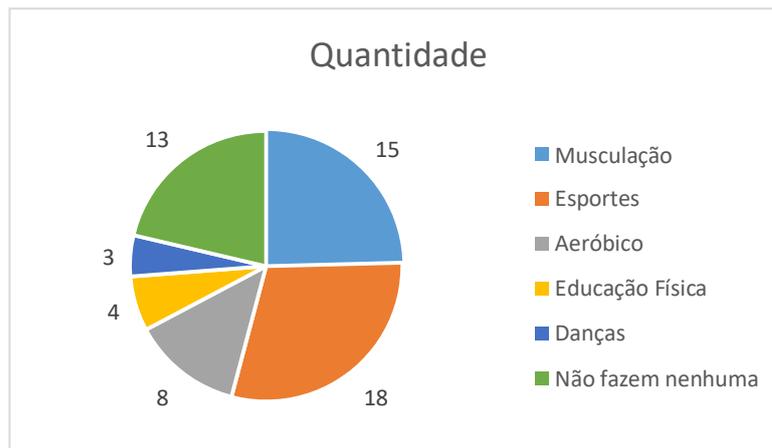
Fonte: Criada pela autora, 2022.

Na tabela 5, 67,29% dos estudantes relataram praticar alguma atividade física. A maior frequência de prática foi do sexo feminino, da rede pública, reportando 21,15% e 15,38% respectivamente. Já o masculino, em ambas as redes de ensino, apresentou 15,38%, contabilizando 30,76% dos estudantes.

Sobre esse aspecto, Silva (2016) mencionou na sua pesquisa realizada em Florianópolis que foi evidenciado níveis superiores de inatividade física no sexo feminino, uma vez que, quase 53% das adolescentes foram consideradas insuficientemente ativas. À vista disso, podemos enfatizar que as mulheres estão cada vez mais ativas ao passar dos anos, rompendo estereótipos de que apenas o sexo masculino é mais ativo, ressaltando o conhecimento e a importância acerca da AF para todos os gêneros, sexos e idades. Dessa forma, realizar atividade física de forma regular condizem com os aspectos metabólicos, antropométricos, neuromusculares e psicológicos, assim, ajudando nas questões emocionais e integração de quem pratica, proporcionando o bem-estar. (MATSUDO & MATSUDO, 2000).

A figura 2, mostra as atividades físicas que os alunos citaram praticar. Os estudantes poderiam assinalar mais de uma atividade praticada no seu cotidiano. Os esportes destacam-se com 18 respostas, a musculação com 15 respostas, seguido de atividades aeróbicas com 8 respostas. É importante ressaltar que 18 responderam não praticar nenhuma atividade.

Figura 2: Resultados das atividades físicas que os alunos realizam fora da escola.

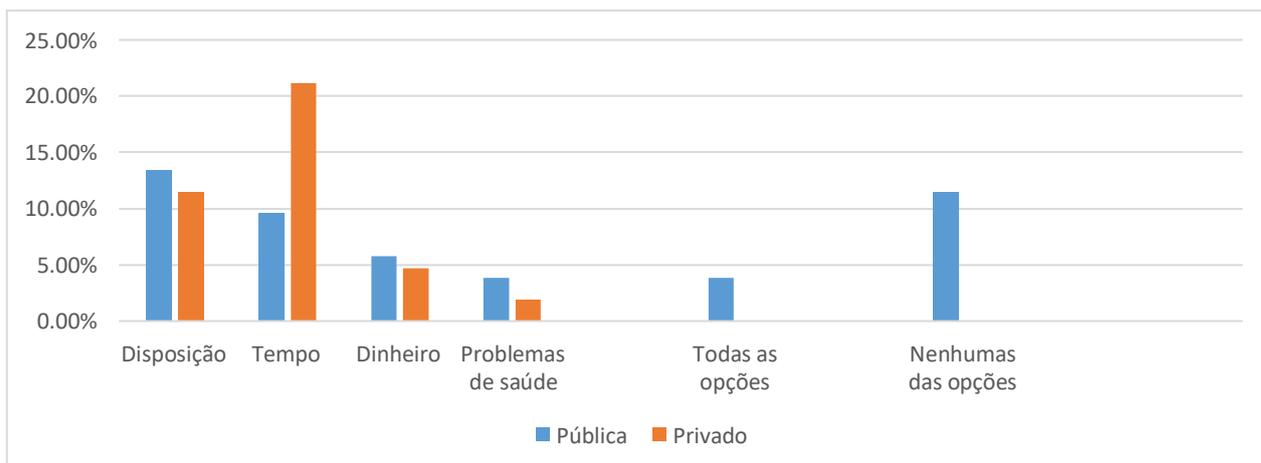


Fonte: Criada pela autora, 2022.

Na figura 3, é mencionado os principais motivos apontados por estudantes das redes pública e privada de ensino para não realizarem atividade física (AF) de forma habitual e, em destaque a falta de tempo com 21,15%, seguida da falta de disposição com 11,53% dos estudantes foram os motivos mais frequentes. Em relação à rede pública, a falta de disposição, com 13,46%, foi o mais prevalente e, 11,53% apontaram que outros motivos não elencados justificariam a não realização de atividades físicas regulares.

Portanto, as possíveis barreiras que podem influenciar nessas situações são os fatores internos como a vontade, interesse e prioridade e os fatores externos em relação a tempo, influência dos familiares e custo financeiro (ALLISON ET AL, 2006), além das horas de estudo, o cansaço mediante a rotina escolar, a falta de incentivo, o uso exagerado das tecnologias e a fase da adolescência que eles se encontram que é considerada a fase menos ativa. Além disso, as experiências vivenciadas nas aulas de Educação Física (EF) podem influenciar os alunos a ir em busca de AF fora do ambiente escolar. Ademais, foi perguntado sobre se algum estudante sentia medo em realizar AF ou algum esporte e 90,4% responderam que não, descartando a possibilidade do medo da prática como motivo de não realizarem AF.

Figura 3: Resultados sobre os motivos para a não realização de atividade física, na rede pública e privada.



Fonte: Criada pela autora, 2022.

Na tabela 6, pode-se analisar que os alunos de ambos os sexos da escola privada realizam AF entre 1 a 2 vezes (13,30%) e 3 a 5 vezes (13,30%) por semana. Referente a escola pública os estudantes realizam entre 3 a 5 vezes (15,38%) e 13,46% não realizam nenhuma atividade por dia, no entanto, com 11,53% realizam AF durante 6 a 7 vezes por semana, em relação por sexo, o feminino realizam mais atividades entre 1 a 5 vezes por semana, já o masculino se encontra entre 3 a 7 vezes por semana.

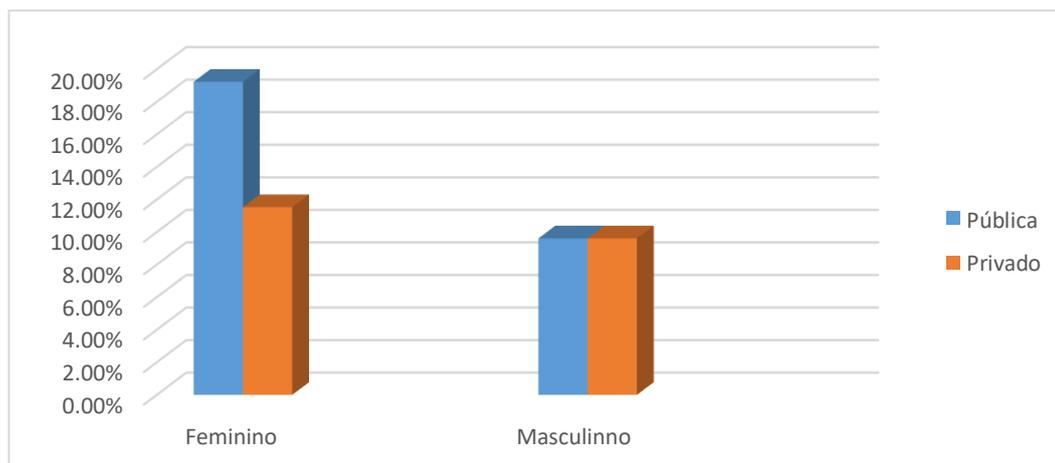
Tabela 6: Quantidade de vezes de atividade física por semana.

Privado				
Quantidade na semana	Feminino	Masculino	Total	%
Sem prática	4	0	4	7,69%
1 a 2 vezes	6	3	9	13,30%
3 a 5 vezes	6	3	9	13,30%
6 a 7 vezes	-	4	4	7,69%
Público				
Quantidade na semana	Feminino	Masculino	Total	%
Sem prática	5	2	7	13,46%
1 a 2 vezes	5	0	5	9,61%
3 a 5 vezes	5	3	8	15,38%
6 a 7 vezes	3	3	6	11,53%

Fonte: Criada pela autora, 2022.

Na figura 4, são apresentados os resultados dos estudantes que realizam o tempo total de AF por dia igual ou superior a 60 minutos. Entre estudantes do sexo feminino, da rede pública apenas 19,23% atingiram o tempo indicado pela OMS (2021) que é de 60 minutos diários, entretanto na rede privada o percentual é ainda menor (11,53%). Já o sexo masculino em ambas as redes de ensino apresentou o mesmo percentual de estudantes (13,22%) que se exercitavam.

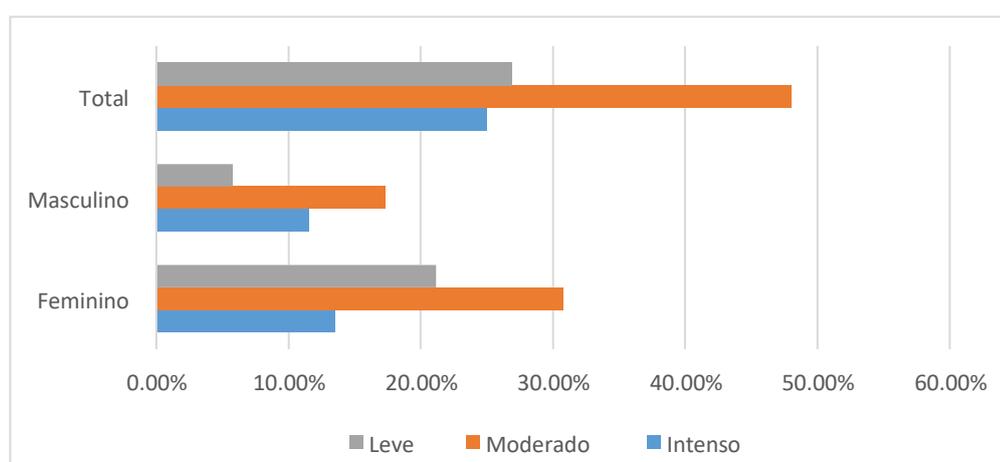
Figura 4: Resultados do tempo total de atividade física a cada dia, igual ou superior a 60 min.



Fonte: Criada pela autora, 2022.

Na figura 5, pode-se verificar a intensidade das atividades físicas praticadas, na totalidade, ambos os sexos citaram realizar AF moderada com mais de 48,01%. Analisando por sexo, o feminino (30,76%) percebeu realizar atividades moderadas e cerca de 21,15% atividades de intensidade leve, já o sexo masculino cerca de 17,30% praticaram atividades moderadas e intensas. De acordo com a Organização de saúde (OMS) recomenda-se intensidades moderadas e intensas para adolescentes. Diante disso, o professor de Educação Física pode contribuir em abordar as informações dentro dos conteúdos destinados pela Base Nacional Comum Curricular para que os estudantes tenham conhecimento para modificar as intensidades das AF e aumentar o tempo destinado as práticas.

Figura 5: Resultados da percepção da intensidade nas atividades físicas praticadas, pelo sexo feminino e masculino.



Fonte: Criada pela autora, 2022.

Tabela 7: Resultados da percepção positiva na rotina escolar ao realizar atividade física ou algum esporte

Diferença positiva	Feminino	Masculino	%
Público	12	7	36,53%
Privado	14	6	38,46%
Total	50%	25%	74,99%

Fonte: Criada pela autora, 2022.

Na tabela 7, pode-se observar que 74,99% dos estudantes afirmaram que sentem diferença positiva na rotina escolar ao realizar atividades físicas, no entanto, estudantes da rede privada (38,48%) mostraram uma percepção mais baixa dos efeitos positivos na relação da prática de atividade física e rotina escolar. Júnior et al (2012) observou que existe uma relação positiva entre percepção de saúde e nível de atividade física, ou seja, adolescentes fisicamente ativos se mostraram mais propensos a perceber seu estado de saúde de forma positiva. Quando o adolescente é considerado ativo fisicamente tende a se tornar um adulto e um idoso ativo, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

Tabela 8: Resultados sobre os efeitos positivos nos níveis de ansiedade e no bem-estar ao realizar atividades físicas e esportes

Rede de ensino	Feminino	Masculino	%
Público	15	8	44,23%
Privado	15	9	46,15%
Total	30	17	90,38%

Fonte: Criada pela autora, 2022.

Na tabela 8, constata-se que 90,38% dos estudantes percebem efeitos positivos nos níveis de ansiedade e no bem-estar ao realizarem atividades físicas ou esportes. A diferença entre a rede privada e pública é pequena, com 46,15% e 44,23% respectivamente.

Ao realiza a prática de AF os estudantes conseguem observar mudanças positivas na rotina escolar, na ansiedade e bem-estar, apesar disso em relação à rotina escolar o percentual foi mais baixo, dando a entender que a disposição após a prática pode influenciar na hora de estudo, contudo ela ajuda a reduzir ansiedade e proporciona bem-estar para quem realiza a prática. Sendo assim, a prática de forma adequada pode contribuir na saúde dos adolescentes proporcionando benefícios, como o bem-estar, reduz o estresse, os sintomas de ansiedade e de depressão, melhora as habilidades de socialização e condições físicas, desenvolve as habilidades motoras, além de ajudar no melhor desempenho escolar, entre outras possibilitando uma melhor qualidade de vida. (BRASIL, 2021)

Tabela 9: Frequência dos estudantes ao escutar que a prática da atividade física é uma “perda de tempo”.

Frequência	Público	Privado	total %
Nunca	13	9	42,30%
Raramente	4	5	17,30%
Às vezes	5	7	23,07%
Frequentemente	2	5	13,46%
Muito frequentemente	2	0	3,84%
Total	50%	50%	100%

Fonte: Criada pela autora, 2022.

Na tabela 9, os resultados trazem a frequência que os alunos escutam a respeito de que a prática de AF é uma “perda de tempo”, principalmente no terceiro ano do Ensino Médio. No entanto, a maioria dos estudantes (59,6%) respondeu que raramente ou nunca escutaram a frase, 23,07% citaram algumas vezes e 17,3% afirmaram que frequentemente e muito frequentemente escutam tal frase. Ao comparar as redes de ensino pública e privada os estudantes destacaram nunca ou raramente escutam 13 rede pública e 9 redes privada respectivamente, assim como 2 da rede pública e 5 da rede privada escutam frequentemente ou muito frequentemente.

O que pode destacar a falta de conhecimento da sociedade a respeito dos benefícios que a AF pode proporcionar, no entanto, quando é questionado sobre a importância que os estudantes atribuem para as práticas como parte de preparação para as provas, destaca-se como importante em ambas as redes de ensino com 53,84%. Diante disso, o professor de EF pode abordar dentro das suas aulas conteúdos que mostrem como a AF pode nos beneficiar na nossa saúde física e psicológica.

Tabela 10: Resultados sobre a importância que os participantes atribuem para as práticas de atividades físicas como parte de preparação para as provas

	Importância da atividade física para preparação das provas		
	Público	Privado	
Nada importante	2	2	7,69%
Pouco importante	7	5	23,06%
Importante	15	13	53,84%
Muito importante	2	6	15,38%

Fonte: Criada pela autora, 2022.

A tabela 10, representa a importância que os participantes atribuem para as práticas de AF como parte de preparação para as provas e, na totalidade dos estudantes 69,22% entendem como importante e muito importante e, em ambas as redes de ensino prevaleceu ser importante e muito importante com 53,84% e 15,38%, respectivamente dessa forma, pode-se destacar a influência das vivências que eles têm a respeito das AF influência na importância que eles apresentam.

Tabela 11: Resultados sobre a satisfação ao participar das aulas de Educação Física, no ensino público e privado

Sentimento	Público	Privado	Total %
Não sente nada	4	4	15,38%
Pouco satisfeito	2	1	5,76%
Insatisfeito	0	1	1,92%
Satisfeito	13	14	51,92%
Muito satisfeito	7	6	25%

Fonte: Criada pela autora, 2022.

Na tabela 11, são mostrados os dados a respeito do sentimento que os estudantes sentem ao participar das aulas de Educação Física. O sentimento que mais se destacou nas duas redes de ensino com 51,92% foi o de satisfeito, seguido da opção muito satisfeito com 25%. Contrapondo-se 15,38% que relatou não sentir satisfação ao participar das aulas de Educação Física. Brandolin et al (2015) afirma sobre a satisfação com as aulas de educação física no ensino médio, encontramos 78,2% dos alunos satisfeitos na escola pública do município de Petrópolis. Isso reflete acerca dos conteúdos e práticas preferidos pelos alunos na disciplina (tabela 12),

Tabela 12: Resultados da percepção dos estudantes sobre o que mais gostam das aulas de Educação Física, a rede pública e privada.

Mas gostam das aulas	Público	Privado	Total %
Conteúdos	4	1	9,61%
Prática	15	19	65,38%
Teórica	0	1	1,92%
Diálogos	3	0	5,76%
Gosta de tudo	2	2	7,69%
Não gosta de nada	2	3	9,61%

Fonte: Criada pela autora, 2022.

A tabela 12, corresponde ao que os estudantes, de ambas as redes, mencionaram a respeito do que eles mais gostam nas aulas de Educação Física e, tanto na rede pública quanto na rede privada, as aulas práticas se destacaram pela preferência, com 65,38% da totalidade dos estudantes, seguido da referência aos conteúdos e de diálogos, na rede pública, porém, na rede privada, observa-se que não gostar de nada nas aulas mostrou destaque comparado às demais opções. Dias et al (2018) abordou que 47,5% dos alunos no ensino médio da escola pública do Paraná gostavam das aulas práticas de Educação Física. Portanto, a forma que a EF é passada influencia no gostar dos alunos, assim, deve-se trabalhar não só a parte prática, mas também a contextualização dos conteúdos.

Tabela 13: Resultados sobre os conteúdos a relacionados à saúde, presentes na Educação Física

Assuntos de saúde	Público	Privado	Total %
Não responderam	7	5	23,07%
Importância e benefícios	15	19	65,38%
Esportes	4	2	11,53%

Fonte: Criada pela autora, 2022.

Na tabela 13, observa-se que os assuntos relacionados à saúde visto pela disciplina de Educação Física durante a terceira série, dentro do que foi citado pelos estudantes, o que mais se destacou com 65,38% foi sobre a importância e benefícios que a Educação Física tem na saúde física e psicológica, seguido dos estudantes que preferiram não responder e, por último, os conteúdos a respeito da saúde que vinham através dos esportes, nas redes pública e privada. Nesse caso, participantes da escola privada e pública relataram

A1: “A importância das práticas físicas no dia a dia e alimentação saudável!”

A2: “Atividade física faz bem à saúde física e mental!”

A3: “Aprendi que é muito importante para a saúde mental, e do nosso corpo. Reduzindo doenças cardiovasculares, melhorando a circulação sanguínea, reduzindo as chances e controlando a diabetes etc.”

Tabela 14: Resultados sobre a opinião dos alunos sobre o que eles queriam que a EF ensinasse no Ensino Médio.

O que os alunos queriam	Público	Privado	Total %
Não responderam	6	3	17,30%
Alimentação	1	4	9,61%
Novas modalidades	7	8	28,84%
Benefícios e importância da EF	7	10	32,69%
Questões do ENEM	0	1	1,92%
Satisfeito com os conteúdos	9	1	19,23%

Fonte: Criada pela autora, 2022.

Na tabela 14, são apresentadas as opções escolhidas pelos estudantes em relação ao que eles gostariam de estudar nas aulas de EF, no terceiro ano do Ensino Médio e, dentro do que foi mais ressaltado, 32,69% dos estudantes gostariam de estudar mais sobre os benefícios e importância da EF na saúde e bem-estar, seguida de 28,84% dos que gostariam de vivências em novas modalidades. Na comparação das redes de ensino, na pública a maior frequência apontou para a satisfação com os conteúdos, seguida pelos conteúdos que envolvem a importância e os benefícios da EF na saúde e bem-estar e vivência de novas modalidades e, na rede privada destaque para os benefícios da EF e a inclusão de novas modalidades. Alguns estudantes relataram:

A1: “Deveriam trabalhar com os alunos todos os conteúdos estruturantes da Educação Física, sendo eles: Esporte, Jogos e Brincadeiras, Lutas, Ginástica e Dança, buscando contextualizar os conteúdos desenvolvidos e os relacionar, utilizando nas aulas os elementos articuladores”

A2: “Como relacionar minha rotina de atividade física com meu tempo de estudo pro Enem”

A3: “Como utilizar a prática de exercícios para saúde mental”,

A4: “Alimentação e influência nos estudos como concentração e diminuição da ansiedade”;

A5: “Mais aulas teóricas de outros esportes que não fossem relacionados a bola.”

Ao analisar as respostas dos alunos (tabela 13 e 14) conclui que nas duas instituições eles relatam que gostariam de ter assuntos que já se encontram dentro do que é organizado pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC) na disciplina de EF, que são os conteúdos de brincadeiras e jogos, esportes, ginástica, lutas, práticas corporais de aventura e danças. A Educação Física no Ensino Médio se encontra na área de Linguagens e suas Tecnologias, desenvolve temas como o direito ao acesso às práticas corporais, problematização da relação dessas manifestações com a saúde e o lazer, envolvimento com a variedade de manifestações da cultura corporal de movimento. Assim, eles poderão consolidar não somente a autonomia para a prática, mas também a tomada de posicionamentos críticos diante dos discursos sobre o corpo e a cultura corporal que circulam em diferentes campos da atividade humana. (BRASIL, 2018).

Segundo Soares et al (1992) as aulas de EF devem proporcionar problemas sociais, ou seja, apresentar os temas transversais dentro dos conteúdos programados da disciplina, fazendo com que as aulas sejam enriquecidas com contextualização e aproximação da realidade cotidiana dos adolescentes. Dessa forma, os Parâmetros Curriculares Nacionais (1990), apresenta os temas transversais que incluem os conteúdos como a ética, pluralidade cultural, meio ambiente, trabalho e consumo, orientação sexual e saúde. A partir do momento que as aulas de EF se tornam diversificadas em conteúdos isso influencia para que os alunos tenham um autoconhecimento, conseguindo identificar como a AF pode influenciar na saúde física e psicológica. Por conseguinte, quando perguntado sobre se eles sentem melhora na rotina e no controle da ansiedade quando participam das aulas de EF eles responderam às vezes e frequentemente como respostas mais frequentes.

Portanto, o professor de educação física escolar assume o papel de incentivar, apoiar e influenciar os seus alunos na prática de atividade física, proporcionando aos adolescentes práticas ativas, que poderão refletir ao longo de sua vida em relação à adesão de atividades físicas. Assim, se faz necessário planejar estratégias pedagógicas que motivem os estudantes, com objetivo de incentivar hábitos de vida saudáveis (Dresch, et al. 2013). Além de permitir

uma diversidade de conteúdos sobre a importância e benefícios que a disciplina proporciona e, de como a atividade física pode ajudar a reduzir a ansiedade proporcionando o bem-estar, a partir de práticas-pedagógicas contextualizadas.

Tabela 15: Resultados da avaliação do ambiente destinado às aulas de Educação Física

Local da prática da EF	Público	Privado	Total %
Ruim	2	1	5,76%
Regular	7	13	38,46%
Bom	12	10	42,30%
Muito bom	5	2	13,46%

Fonte: Criada pela autora, 2022.

Na Tabela 15, os estudantes avaliaram os espaços destinados à realização da prática da Educação Física no ambiente escolar, onde 42,30% da totalidade dos estudantes, prevaleceu a avaliação como bom, seguido de regular. No entanto, analisando por rede de ensino, a rede privada destaca a classificação como regular, seguida de bom e a rede pública como bom, seguida de regular.

Tabela 16: Resultados referentes à percepção de melhora na rotina e no controle da ansiedade, através da participação nas aulas de EF.

Melhora na rotina e ansiedade	Público	Privado	Total %
Nunca	2	3	9,61%
Raramente	3	1	7,69%
Às vezes	12	11	44,23%
Frequentemente	8	9	32,69%
Muito frequentemente	1	2	5,76%

Fonte: Criada pela autora, 2022.

Na tabela 16, é demonstrado que, através da participação dos estudantes nas aulas de Educação Física, eles sentem uma melhora no controle da ansiedade e rotina escolar após as aulas, onde 32,69% percebem frequentemente e 5,76% muito frequentemente, totalizando 38,45% com efeitos muito positivos. Tanto na rede pública como na rede privada as maiores frequências apontaram perceber algumas vezes e frequentemente melhora na rotina e no controle da ansiedade. Portanto, os conteúdos e vivências nas aulas de EF parecem interferir na satisfação e bem-estar dos alunos durante seu dia a dia, podendo levar a um melhor rendimento escolar e bem-estar dos estudantes.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo proporcionou conhecimentos a respeito da adolescência no período do último ano do Ensino Médio no contexto das aulas de Educação Física. Dessa forma, foi analisado através da auto-percepção dos estudantes das escolas selecionadas do Município de

Campina Grande – PB sobre a ansiedade e as contribuições da atividade física e Educação Física escolar na redução da ansiedade, na melhoria da rotina escolar e no bem-estar dos participantes.

Ademais, foram abordados níveis de atividade física dos estudantes da terceira série das duas redes de ensino, pesquisando como os alunos compreendem as aulas de Educação Física na melhoria da saúde e bem-estar e sua relação com os conteúdos, além de analisar os conteúdos de EF e como a temática de saúde pode ser desenvolvida no Ensino Médio. Portanto, os alunos das escolas pública e privada apresentam, em alguns aspectos analisados, condições de ansiedade elevada, devido às respostas se encontrarem entre “algumas vezes”, “frequentemente” e “muito frequentemente”. Apenas 67,29% realizam atividade física ou fazem algum esporte fora da instituição de ensino, porém apenas 50% realizam no tempo recomendado pela Organização Mundial da Saúde e 90,38% dos estudantes sentem efeitos positivos na ansiedade e no bem-estar ao realizar atividade física.

Nessa esteira, faz-se necessário mostrar a importância do ensino da disciplina de Educação Física no Ensino Médio, em especial na terceira série, visto que, é nesse período em que os alunos tendem a desenvolver ansiedade devido a fase escolar e as mudanças durante a adolescência. Portanto, o estudo realizado nos aponta que a atividade física proporciona efeitos positivos na saúde física e mental dos estudantes. À vista disso, o professor de Educação física deve incentivar, apoiar e influenciar seus alunos a hábitos saudáveis, através dos seus conteúdos na forma prática e teórica, com 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 para saúde física e mental, diversificando suas aulas dentro do que é estabelecido nos referenciais para as aulas de Educação Física no Ensino Médio.

7. REFERÊNCIAS

ALLISON KR, DWYER JJ, GOLDENBERG E, Fein A, YOSHIDA KK, BOUTILIER M. **Razões dos adolescentes do sexo masculino para participar de atividades físicas, barreiras à participação e sugestões para aumentar a participação.** *Adolescência* 2005;40(157):155-70

ARAGÃO, T. A. COUTINHO, M. D. P. D. L., ARAÚJO, L. F. D. CASTANHA, A. R. (2009). **Uma perspectiva psicossocial da sintomatologia depressiva na adolescência.** *Rev. Ciência & Saúde Coletiva*, 14, 395-405

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais- DSM.** 4 ed. Tradução Dayse Batista. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

BATISTA, M. A. e OLIVEIRA, S. M. da S. S. **Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes.** Volume 6, número 2, pp. 43-50, 2005

BATISTA, Marcos Antônio e SISTO, Fermino Fernandes. **Estudo para a construção de uma escola de ansiedade para adolescentes.** *Estudos de psicologia*, Campinas, Outubro-Dezembro, p. 347-354, 2005.

BRANDOLIN, Fábio; KOSLINSKI, Mariane Campelo; SOARES, Antônio Jorge Gonçalves. **A percepção dos alunos sobre a Educação Física no Ensino Médio.** *Rev Educ.Fís/UEM*, v.16, n.4, p601-610,4. Trim. 2015.

BRASIL. Ministério da Educação, Secretaria da Educação Média e Tecnológica. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Ensino Médio / Ministério da Educação. Secretaria de Educação Média e Tecnológica / Brasília: Ministério da Educação, 1999.**

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular, 2018.** Disponível em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/historico/BNCC_EnsinoMedio_embaixa_site_110518.pdf> Acesso em: julho de 2021.

BRASIL.**Diretrizes da atividade física, 2020.** Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y#:~:text=Recomenda%2Dse%20que%3A,atividade%20f%C3%ADsica%20deve%20ser%20aer%C3%B3bica>> Acesso em agosto de 2021.

BRASIL. **Estatuto da criança e do adolescente.** Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/estatuto-da-crianca-e-do-adolescente#:~:text=e%20ao%20adolescente.-,Art.,e%20um%20anos%20de%20idade>> Acesso em julho de 2021

BRASIL. **Guia de implantação do novo ensino médio, 2019.** Disponível em: <https://anec.org.br/wp-content/uploads/2021/04/Guia-de-implantacao-do-Novo-Ensino-Medio.pdf>> Acesso em agosto de 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso

eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018

BRASIL. Organização Mundial da Saúde, 2016. **Atividade Física**. Disponível em: <<https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2019/11/21/apenas-15percent-dos-adolescentes-brasileiros-se-exercitam-o-suficiente-diz-oms.ghtml>> Acesso em agosto de 2021.

CLARK, David A. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade** [recurso eletrônico]: ciência e prática/ David A. Clark, Aaron T. Beck; tradução: Maria Cristina Monteiro; revisão técnica: Elisabetb Meyer- Dados eletrônicos.- Porto Alegre : Artmed, 2012.

Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID - 10: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. Porto Alegre: Artmed, 1993.

DIAS, Gislaine Cruz; PINTO, Guilherme Moreira Caetano; ANTUNES, Alfredo Cesar. **Nível de atividade física e satisfação com as aulas de Educação Física: um estudo piloto com estudantes do ensino médio de uma escola pública do interior do Estado do Paraná**. Rev Stricto Sensu, Ponta Grossa-PR, v.05, n.01, p. 24-42, jan/jun.2020.

DRESCH, F. et al. **Nível de atividade física de escolares da rede pública de ensino de um município do Rio Grande do Sul**. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, Fortaleza, v. 26, n. 3, p. 365 – 371, jul./set. 2013.

FARIAS, Júnior JC, LOPES AS, MOTA J, Hallal PC. **Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil**. Rev Saude Publica 2012; 46(3):505-515.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**2015. Rio de Janeiro: IBGE; 2015.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**2019. Rio de Janeiro: IBGE; 2021.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. Pesquisa Bibliográfica. **Metodologia do trabalho científico**. 2. Ed. São Paulo: Atlas, 1987.

_____. Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996. **Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional**. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, ano 134, n. 248, 23 dez. 1996. Seção 1, p. 27833- 27841. Disponível em: <<http://www.presidencia.gov.br/legislacao>>. Acesso em agosto de 2021.

_____. Lei nº 10.793, de 1º de dezembro de 2003. **Educação Física: Obrigatoriedade da Disciplina**. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/pet/323-secretarias-112877938/orgaos-vinculados-82187207/12962-educacao-fisica-obrigatoriedade-da-disciplina>> Acesso em setembro de 2021.

VOSER, R.C. e CAMPANI, M.M. **Fatores determinantes de ansiedade em competições de iniciação esportiva.** IN: VOSER, R.C. (org.) Futsal: princípios técnicos e táticos. Cap. 4, 2 edições, Canoas: Editora Ulbra, 2003.

MATSUDO S, MATSUDO V, BARROS NETO TL. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. *Rev Bras Ciênc Movim*, 2000.

MATTOS, Mauro G. & NEIRA, Marcos G. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola.** São Paulo: Phorte Editora, 2000.

MONTIEL, José Maria; BARTHOLOMEU, Daniel; MACHADO, Afonso Antonio; PESSOTTO, Fernando. **Caracterização dos sintomas de ansiedade em pacientes com transtorno de pânico.** Boletim Academia Paulista de Psicologia, v. 34, n. 86, 2014, p. 171-185. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2014000100012&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: agosto de 2021

Organização Mundial da Saúde, 2019. Disponível em: <<https://www.who.int/eportuguese/publications/pt/>> Acesso em: setembro de 2021

Organização Mundial da Saúde, 2019. Disponível em: <<https://www.who.int/eportuguese/publications/pt/>> Acesso em: setembro de 2021

PITANGA, Francisco José Gondim. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde.** 2 ed. São Paulo: Phorte, 2004.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas.** São Paulo: Editora Atlas, 1999.

SILVA, Ana Beatriz. **Mentes ansiosas [recurso eletrônico]: medo e ansiedade além dos limites** [ilustração Margareth Baldissara]. - Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SILVA, Juliana; ANDRADE, Alexandre; CAPISTRANO, Renata; LISBOA, Tailine; ANDRADE, Rubia Diego; FELDEN, Érico Pereira Gomes; BELTRAME, Thais Silva. **Níveis insuficientes de atividade física de adolescentes associados a fatores sociodemográficos, ambientais e escolares.** Rev Ciência e Saúde Coletiva, 23(12): 4277-4288, 2018.

SOARES, C. L. et al. **Metodologia do ensino de Educação Física.** São Paulo: Cortez, 1992.

4 ANEXO

- **Resultados completos referente a escala de ansiedade**

Perguntas	Público					Privado				
	N	R	AV	F	MF	N	R	AV	F	MF
Fico tenso só de pensar no futuro.	1	2	6	8	9	2	3	4	12	5
Fico triste por não saber o que fazer daqui para frente.	2	2	11	7	4	2	4	11	7	2
Eu me preocupo quando penso que estou prestes a me tornar adulto	0	4	9	6	7	2	4	7	8	5
Preocupo-me se vou saber resolver meus problemas sozinho.	2	7	5	6	6	1	5	6	9	5
Os problemas de adulto me assustam	4	7	6	6	3	3	3	8	8	4
Quando vou ter um encontro com alguém penso sempre na mesma coisa	7	11	2	2	4	7	4	7	5	3
Sinto-me abandonado quando penso em sair desta instituição.	18	3	4	0	1	14	8	2	2	0
Só de pensar que alguém poderá me oferecer drogas, fico doente.	22	2	1	1	0	17	6	1	1	1
Se acontecer alguma coisa errada logo pensa que as pessoas irão me culpar.	4	5	8	1	8	5	7	6	3	5
Sempre sou deixado de lado pelas pessoas.	5	6	10	4	1	3	10	10	3	0
Tenho a sensação de que tudo de ruim sobra para mim.	5	4	10	2	5	7	4	6	5	4
Irrito-me facilmente com meus colegas.	7	9	5	1	4	5	8	3	7	3
Não consigo resolver minhas tarefas diante das cobranças.	4	10	4	4	4	4	12	6	3	1
Quando me cobram muito, fico irritado.	1	6	8	5	6	3	4	4	9	6
Não tenho paciência para estudar.	5	9	5	3	4	1	4	12	6	3
Fico nervoso nos primeiros dias de aula.	12	5	3	3	3	5	3	8	2	8
Sinto-me mais seguro à medida que aprendo mais.	3	3	6	9	5	1	3	5	9	8
Sinto-me cada vez melhor quando supero as dificuldades.	1	3	5	8	9	1	0	5	9	11
Busco a todo o momento saídas para superar meus medos.	5	6	4	4	7	4	6	5	8	3
Fico feliz quando penso que vou ter uma casa.	0	4	2	3	17	0	4	4	11	7
Preocupo-me com a segurança da minha família	1	1	7	6	11	2	0	5	8	11
Tenho medo de sair à noite para ir à escola.	18	2	1	1	4	17	3	3	1	2
Fico sem saber onde colocar minhas mãos quando encontro a pessoa de que gosto.	9	5	5	3	4	10	5	3	4	4
Tenho medo de que meus familiares se envolvam com drogas.	12	8	2	1	3	7	6	4	2	7
Fico preocupado se vou saber transar pela primeira vez.	11	6	3	2	4	8	4	6	6	2
Tenho medo de sofrer abuso sexual.	5	3	1	5	12	7	1	3	4	11
Total	164	133	133	101	145	138	121	144	152	121

- **Questionário**

Perfil dos alunos

1. Quantos anos você tem?

2. Sexo

Feminino Masculino

3. Qual rede de ensino você estuda?

Pública Particular

4. Qual é seu turno de estudo?

Manhã

Tarde

Manhã e tarde

5. Qual é a sua média diária de estudo?

Abaixo de 3 horas por dia

4 a 5 horas por dia

6 a 7 horas por dia

Acima de 8 horas por dia

Escala de ansiedade

ANSIEDADE Itens	Nunca (0)	Raramente (1)	Às vezes (2)	Frequentemente (3)	Muito Frequentemente (4)
Fico tenso só de pensar no futuro.					

Fico triste por não saber o que fazer daqui para frente.					
Eu me preocupo quando penso que estou prestes a me tornar adulto					
Preocupo-me se vou saber resolver meus problemas sozinho.					
Os problemas de adulto me assustam					
Quando vou ter um encontro com alguém penso sempre na mesma coisa.					
Sinto-me abandonado quando penso em sair desta instituição.					
Só de pensar que alguém poderá me oferecer drogas, fico doente.					
Se acontecer alguma coisa errada logo pensa que as pessoas irão me culpar.					

Sempre sou deixado de lado pelas pessoas.					
Tenho a sensação de que tudo de ruim sobra para mim.					
Irrito-me facilmente com meus colegas.					
Não consigo resolver minhas tarefas diante das cobranças.					
Quando me cobram muito, fico irritado.					
Fico nervoso nos primeiros dias de aula.					
Sinto-me mais seguro à medida que aprendo mais.					
Sinto-me cada vez melhor quando supero as dificuldades.					
Busco a todo o momento saídas para superar meus medos.					

Fico feliz quando penso que vou ter uma casa.					
Preocupo-me com a segurança da minha família					
Tenho medo de sair à noite para ir à escola.					
Fico sem saber onde colocar minhas mãos quando encontro a pessoa de que gosto.					
Tenho medo de que meus familiares se envolvam com drogas.					
Fico preocupado se vou saber transar pela primeira vez.					
Tenho medo de sofrer abuso sexual.					

Atividade Física

- 1. Pratica algum esporte ou atividade física fora da escola?**
() Sim () Não
- 2. Quais esportes ou atividades físicas você pratica?**
- 3. Tem medo de praticar algum esporte ou atividade física?**
() Sim () Não
- 4. O que impede você de praticar uma ou mais atividade física?**

- Disposição Tempo Dinheiro Espaço adequado
 Problemas de saúde Nenhuma das opções Todas as opções

5. Quantas vezes por semana você pratica atividade física?

- 1 a 2 vezes por semana
 3 a 5 vezes por semana
 6 a 7 vezes por semana
 Nenhuma

6. O tempo total de atividade a cada dia é igual ou superior a 60 minutos?

7. Sim Não

8. Qual a intensidade que você realiza suas atividades físicas?

- Intenso Moderado Leve

9. Você sente alguma diferença positiva na sua rotina escolar quando realiza atividade física ou algum esporte?

- Não Sim

10. Ao praticar algum esporte ou atividade física você sente efeitos positivos nos níveis de ansiedade e no bem-estar?

- Sim Não

11. Você já escutou algum familiar ou amigo dizendo que a atividade física iria atrapalhar sua rotina de estudo ou que a prática seria “perda de tempo”?

- Nunca
 Raramente
 Às vezes
 Frequentemente
 Muito frequentemente

12. Que importância você atribui para a prática de atividades físicas como parte da preparação para as provas?

- Nada importante Pouco importante Importante Muito importante

Educação física

1. Qual sentimento você tem quando participa das aulas de educação física?

- Pouco satisfeito
- Satisfeito
- Muito satisfeito
- Insatisfeito
- Não sinto nada

2. O que você mais gosta nas aulas de educação física?

- Conteúdos
- Parte prática
- Diálogos
- Parte teórica
- Não gosta de nada
- Gosto de tudo

3. O que você aprende nas aulas de educação física no 3 ano do ensino médio em relação a saúde?

4. Em sua opinião: O que a educação física no ensino médio deveria ensinar?

5. Em relação ao local destinado a prática de educação física na sua escola, como avalia este espaço

- Ruim Regular Bom Muito bom

6. Ao participar das aulas de Educação Física você sente uma melhora em relação a sua rotina de estudo e a ansiedade?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Muito frequentemente

