

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

INGRYD OLIVEIRA SOUZA COSTA  
JOHN ANDERSON GOMES BARBOSA  
THIAGO VINÍCIUS BENARDINO DA SILVA

**COMO A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR AUXILIA  
ADOLESCENTES COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE  
GENERALIZADA: UM POSICIONAMENTO SOBRE O NOVO  
ENSINO MÉDIO**

RECIFE/2023

INGRYD OLIVEIRA SOUZA COSTA

JOHN ANDERSON GOMES BARBOSA

THIAGO VINÍCIUS BENARDINO DA SILVA

**COMO A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR AUXILIA  
ADOLESCENTES COM TRANSTORNO DE  
ANSIEDADE GENERALIZADA: UM  
POSICIONAMENTO SOBRE O NOVO ENSINO MÉDIO**

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

Professor Orientador: Dr. Edilson Laurentino dos Santos

RECIFE/2023

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

C837c Costa, Ingrid Oliveira Souza.  
Como a educação física escolar auxilia adolescentes com transtorno de ansiedade generalizada: um posicionamento sobre o novo ensino médio/ Ingrid Oliveira Souza Costa; John Anderson Gomes Barbosa; Thiago Vinícius Benardino da Silva. - Recife: O Autor, 2023.  
17 p.

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

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

Inclui Referências.

1. Educação física escolar. 2. Adolescentes. 3. Transtorno de ansiedade generalizada. 4. Ensino Médio. I. Barbosa, John Anderson Gomes. II. Silva, Thiago Vinícius Benardino da. III. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

*Dedicamos este trabalho à nossa família, cujo amor, apoio incondicional e paciência foram fundamentais em cada etapa desta jornada acadêmica. Cada conquista nossa é também fruto do carinho e incentivo que recebemos de vocês.*

“Talvez não tenha conseguido fazer o melhor, mas lutei para que o melhor fosse feito. Não sou o que deveria ser, mas Graças a Deus, não sou o que era antes”.

Marthin Luther King

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>07</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>09</b>
2.1. Esclarecendo o Transtorno De Ansiedade Generalizada .....	09
2.2. O Transtorno de ansiedade generalizada em adolescente .....	11
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>15</b>
<b>4 RESULTADOS .....</b>	<b>16</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>17</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>18</b>

## COMO A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR AUXILIA ADOLESCENTES COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA: UM POSICIONAMENTO SOBRE O NOVO ENSINO MÉDIO

Ingyrd Oliveira Souza Costa

John Anderson Gomes Barbosa

Thiago Vinícius Benardino Da Silva

Edilson Laurentino dos Santos<sup>1</sup>

**Resumo:** O transtorno de ansiedade (TAG) é uma patologia, vista como uma frequência de situações ansiosas, que afetam o cotidiano das pessoas acometidas. Os sintomas do TAG podem ter manifestações diferentes, variando de um indivíduo para outro. Os sinais mais comuns são: estresse muscular, irritabilidade, cansaço, dificuldade de concentração e até desordem do sono. Atualmente o ensino médio passou por uma reforma que influi diretamente na vida desses adolescentes, onde a matéria de educação física, componente obrigatório está compreendida como itinerária. **Objetivo:** Analisar os benefícios da educação física escolar para adolescentes com TAG. **Metodologia:** Este estudo consistiu de uma pesquisa bibliográfica de artigos publicados nas bases de dados eletrônicos SCIENCE DIRECT, SCIELO, PUBMED e BVS no período de 2013 até 2023, nos idiomas português e inglês.

**Palavras-chave:** Educação física escolar. Adolescentes. Transtorno de ansiedade generalizada. Ensino Médio.

---

<sup>1</sup> Doutor em Educação pela UFPE (2022); Mestre em Educação pela UFPE (2012). Licenciatura Plena em Educação Física pela UFPE (2009). Membro do Conselho Editorial da Revista Brasileira de Meio Ambiente - RVBMA [Brazilian Journal of Environment] (ISSN: 2595-4431). Membro Pesquisador do Laboratório de Gestão de Políticas Públicas de Saúde, Esportes e Lazer - UFPE (LABGESPP/UFPE); Membro Colaborador do Projeto de Extensão EDUCAÇÃO FÍSICA DA GENTE (Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte - CAV/UFPE); Membro Pesquisador do Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em Políticas de Esporte e de Lazer - REDE CEDES - MINISTÉRIO DO ESPORTE. Atualmente é Docente do Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. E-mail: edilson.santos@grupounibra.com



## 1 INTRODUÇÃO

A ansiedade, conhecida como o "mal do século XXI", surge do acúmulo caótico de informações na mente, gerando angústia e medo. Já o transtorno de ansiedade generalizada (TAG), patologia que envolve recorrentes estados ansiosos, impacta as rotinas dos afetados e embora manifeste-se mais frequentemente na infância e adolescência, não se limita a esses grupos (LOPES, 2018).

A atual aceleração dos eventos na sociedade está entre as principais causas do transtorno, uma vez que induz uma crescente agitação e preocupações nos indivíduos. Isso não apenas os torna vulneráveis aos transtornos de ansiedade (TA's), mas também os expõe a riscos psicológicos. Além disso, a presença dessa patologia está associada a fatores como o excesso de tarefas, sensações acumuladas e antecipação de eventos, caracterizando-se como uma questão de saúde pública relevante (SOUZA NETO et al., 2021).

Os sintomas do TAG podem ter manifestações diferentes, variando de um indivíduo para outro. Os sinais mais comuns são: estresse muscular, irritabilidade, cansaço, dificuldade de concentração e até desordem do sono. Ainda podemos relatar a insuficiência respiratória, aceleração dos batimentos cardíacos, descontrole da pressão arterial, cefaleia, vômitos e suor fora do comum (M'BATNA et al., 2021).

No Brasil, a ansiedade afeta muitas pessoas, especialmente jovens adolescentes entre 12 e 15 anos. Pais e educadores frequentemente não percebem esses sinais ou não estão instruídos a identifica-los, o que é alarmante pela repetição de casos na vida de crianças e adolescentes (LOPES, 2018). Diante desse cenário de saúde mental, é importante considerar como a educação física pode desempenhar um papel fundamental na vida desses adolescentes no contexto escolar e como componente curricular (ALVES, 2010).

De acordo com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB), Lei 9394/96: "a educação abrange os processos formativos que se desenvolvem na vida familiar, na convivência humana, no trabalho, nas instituições de ensino e pesquisa, nos movimentos sociais e organizações da sociedade civil e nas manifestações culturais" (BRASIL, 1996). Assim, ao integrar-se às dimensões da vida dos adolescentes, a educação física contribui para a promoção da saúde mental e desenvolvimento integral (PALMA et al., 2010).

Em relação ao ensino médio, passou por reforma recente do Ministério da Educação e da Secretaria de Educação e Tecnologia, consolidando-se como última etapa da educação básica e com o objetivo de aprofundar conhecimentos do ensino fundamental e preparar indivíduos para vida pessoal e profissional (PÂRAMETROS NACIONAIS ENSINO MÉDIO, 2000).

No âmbito da reformulação do ensino médio, as divisões que o compõem - Linguagens, Códigos e suas Tecnologias; Ciências da Natureza, Matemática e suas Tecnologias; Ciências Humanas e suas Tecnologias - estabelecem a obrigatoriedade da educação física, mesmo que a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) a classifique como matéria itinerante, concedendo aos alunos a prerrogativa de escolher participar ou não das aulas no novo ensino médio (NEIRA, 2018).

A educação física escolar assume o papel fundamental de integrar os alunos à cultura do movimento através de jogos, esportes, danças, lutas e ginástica, caracterizando-se não apenas como uma disciplina, mas como um veículo de educação que defende a incorporação do movimento para uma educação integral (IDO, 2003). Nesse sentido, a abordagem da educação física escolar se mostra essencial, pois busca formar indivíduos ativos e conscientes que se beneficiam integralmente da conexão do corpo, com a mente e o espírito (BETTI; ZULIANI, 2002). Diante disso, este estudo questiona: como a educação física escolar auxilia adolescentes com TAG? Para responder ao questionamento proposto, esta pesquisa trouxe como objetivo geral analisar os benefícios da educação física escolar para adolescentes com TAG. E como objetivos específicos: descrever o Transtorno de Ansiedade Generalizada; identificar os benefícios da educação física escolar para adolescentes com TAG e verificar o novo ensino médio e as possibilidades para o professor de educação física.

Portanto, é necessário compreender a relevância da educação física escolar para adolescentes com TAG, especialmente diante da reforma do ensino médio. Com a ansiedade destacada como um desafio contemporâneo é fundamental que os professores tenham habilidade para planejar aulas que atendam a essas necessidades.

## **2 REFERÊNCIAL TEÓRICO**

### **2.1. Esclarecendo o Transtorno De Ansiedade Generalizada**

Esse transtorno é uma realidade, que infelizmente está presente no cotidiano de muitas pessoas incluindo jovens e adolescentes. E vem aumentando a cada dia com a quantidade de demandas impostas pela sociedade. Segundo a Psiquiatria, I, (2017) preocupação persistente e excessiva é um dos principais sintomas do TAG, porém outros fatores contribuem para essa patologia, como: sintomas físicos relacionados a hiperatividade autonômica, tensão muscular, taquicardia, insônia e fadiga.

Apesar dos grandes avanços alcançados pela medicina e também a grande evolução da tecnologia, ainda é possível observar que para essa patologia não se percebe um direcionamento pontual para "cura". O TAG é um dos transtornos psiquiátricos mais subdiagnosticado, ou seja, ainda não é compreendido com eficácia. Infelizmente diante desses fatos muitos pacientes acabam recebendo atendimento de médicos clínicos gerais ao invés de serem encaminhados para profissionais especializados (PISQUIATRIA I, 2017).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) doenças como ansiedade e depressão aumentaram mais de 25% durante o primeiro ano da pandemia Covid-19, além disso, divulgou que aproximadamente 300 milhões pessoas no mundo foram acometidas por esse transtorno (LOPES, 2022).

A origem dos TA's são consequências de uma interação complexa entre fatores psicossociais, ambientais e biológicos, incluindo uma possível vulnerabilidade genética que pode levar a disfunções neuropsicológicas e neurobiológicas. Diante disso ainda encontramos alguns fatores de risco e podemos destacar: adversidade na infância, histórico familiar de doenças psiquiátricas em parentes de primeiro grau, presença de outras condições de saúde mental, experiências traumáticas na infância, entre outros (ROSE; TADI, 2021).

Existem dois principais tipos de TA, que consistem no transtorno de ansiedade social (TAS) ou também conhecido como fobia social. O primeiro é associado a condições de medo intenso em situações sociais ou apresentações públicas nas quais o indivíduo pode ser julgado negativamente. Já o segundo tipo é o TAG o a ansiedade tem foco amplo e predominantemente relacionado ao medo de avaliações sociais negativas (FROTA, 2022).

O TAG é uma condição que compreende três sistemas de ansiedade: fisiológico, cognitivo e comportamental. Ainda é importante destacar que os sintomas

podem permanecer ocorrendo na maioria dos dias por pelo menos seis meses. Diante disso cada organismo pode ter um sintoma diferente de acordo com suas vivências, fazendo o transtorno ficar mais ou menos notável em cada pessoa (COSTA; MANFRO, 2019).

A grande maioria dos indivíduos diagnosticados com TAG experimenta o surgimento dos sintomas antes dos 20 anos de idade, durante a primeira infância e adolescência. Muitos desses pacientes tendem a considerar a ansiedade social como parte de sua personalidade e por conta disso acabam não buscando um tratamento específico. Com essa percepção o diagnóstico do TAG fica cada vez mais complicado o que gera o subdiagnosticados e conseqüentemente subtratamentos. Normalmente essas pessoas recorrem a ajuda médica quando surgem outros distúrbios como: depressão ou uso demasiado de substâncias (MUNIR; TAKOV, 2021).

Vale salientar que é fundamental excluir o uso abusivo de substâncias, como álcool ou drogas, assim como algumas condições médicas que possam causar medo e ansiedade, para evitar confundir tais manifestações com um distúrbio de neurotransmissores. Investigar a história pregressa do paciente é igualmente importante para identificar possíveis episódios de ansiedade no passado ou outras doenças psiquiátricas. Apesar de não ser um critério diagnóstico, esse histórico pode ser útil para avaliação clínica (STRÖHLE; GENSICHEN; DOMSCHKE, 2018).

Ao receber um diagnóstico de TAG, os tratamentos indicados incluem psicoterapia (geralmente terapia cognitivo-comportamental) e medicamentos, pois a combinação dos dois geralmente traz mais benefícios aos pacientes (GARAKANI et al. 2020). Em relação à farmacoterapia, o TAG está associado a uma atividade reduzida do sistema serotoninérgico e a uma atividade aumentada do sistema noradrenérgico o que torna os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS) e Inibidor de recaptação de serotonina e noradrenalina (IRSN) medicamentos de primeira linha de tratamento para esse distúrbio psiquiátrico (STRAWN et al. 2018).

Se o TAG não for tratado adequadamente, pode se tornar um transtorno debilitante e altamente prevalente, levando a um pior desempenho ocupacional, menor escolaridade, interação social prejudicada e uma diminuição geral da qualidade de vida do indivíduo, além de relacionamentos de baixa qualidade. O prognóstico TAG pode variar, já que alguns pacientes podem não aderir ao tratamento devido ao alto custo e aos possíveis efeitos colaterais dos medicamentos, o que pode resultar em

recaídas e na necessidade de procurar novamente o tratamento médico para controlar a doença (MUSCATELLO et al. 2019)

## **2.2 O Transtorno de ansiedade generalizada em adolescente**

Na atualidade podemos notar que essa patologia vem acometendo cada vez um número maior de indivíduos e com adolescentes não é diferente. Apesar de estar em grande evidência esse fator não torna mais fácil a identificação do transtorno nesse público. Segundo Silva Filho (2013) nas consultas médicas não é comum que os adolescentes relatem diretamente os sintomas do transtorno, por isso é de extrema importância que os pais estejam atentos as mudanças diárias no comportamento de seus filhos.

Ainda é importante relatar que a ansiedade é acompanhada dos sentimentos de medo e angústia que estão sujeitos a mudanças, acompanhando assim as fases do adolescente, podendo chegar até a juventude e fase adulta. É possível notar a presença desses sentimentos principalmente em acontecimentos relacionadas a competência, ameaças abstratas e em situações. Diante disso os transtornos de ansiedade fazem parte das doenças psiquiátricas mais comuns durante a adolescência com uma prevalência de 10 a 30% (SILVA FILHO, 2013).

A adolescência é considerada uma fase de transição entre a infância e a fase adulta, caracterizada por mudanças significativas em vários aspectos, incluindo o físico, o psicológico, o cognitivo e o sociocultural. Durante esse período, as relações interpessoais, especialmente com pais e amigos, sofrem alterações significativa. As mudanças fisiológicas relacionadas à puberdade aumentam a sensibilidade ao pertencimento social e às necessidades de apego, levando os adolescentes a se aproximar mais de amigos e parceiros românticos para acomodar a crescente independência dos pais (ROGERS; OAKLEY, 2020).

Os adolescentes costumam passar mais tempo com os amigos do que com os pais, e a relação pais-filhos pode ser tensionada pela emergente busca desses indivíduos por independência. É comum que os adolescentes sejam profundamente influenciados pelos valores e julgamentos dos amigos mais próximos, o que pode proporcionar uma sensação de segurança e pertencimento, processo conhecido como uniformidade. Além disso, durante a adolescência, o desenvolvimento das cognições,

emoções e comportamentos é importante para a regulação fisiológica das respostas do indivíduo aos estressores agudos (LOADES, 2020).

Por essa razão, é difícil identificar precocemente o início do TAG entre adolescentes, além disso, estudos revelam que a prevalência do transtorno em meninas é maior do que em meninos desde os primeiros anos da adolescência e essa diferença persiste em adultos. A manifestação clínica do TAG é consistente ao longo da vida, mas o conteúdo da preocupação do indivíduo pode mudar com a idade. Em geral, pessoas adultas tendem a se preocupar mais com o bem-estar da família ou com a própria saúde física (ROSE; TADI, 2021; TOURINHO; HEMANY; OLIVEIRA, 2020).

Em relação aos adolescentes que sofrem com TAG podem apresentar uma variedade de preocupações relacionadas a diferentes áreas da vida, tais como perfeccionismo, pontualidade, saúde e segurança, eventos mundiais catastróficos (como guerras ou desastres naturais), situação financeira familiar e futuro. Esses indivíduos tendem ainda a superestimar perigos, prever situações catastróficas e ter autocrítica exagerada, visto que são capazes de distorcer pequenos erros em fracassos enormes. Como resultado, esses adolescentes podem faltar aos compromissos com mais frequência ou até mesmo abandonar suas atividades diárias para evitar desconfortos (ROGERS; OAKLEY, 2020).

Pesquisas realizadas com crianças e adolescentes que possuem TAG indicaram prejuízos nas habilidades cognitivas que estão relacionadas às funções executivas. Além disso, constatou-se que quanto maiores e frequentes os sintomas, maior será o déficit cognitivo observado. É importante considerar ainda que adolescentes com TAG têm maior predisposição a desenvolver depressão, resultando na apresentação de sintomas de duas condições clínicas diferentes, bem como aumentando as chances de uso de álcool, drogas e dependência de medicamentos. Além dos sintomas anteriormente mencionados, mudanças comportamentais que também fazem parte do quadro clínico de TAG em adolescentes, incluem isolamento social, retraimento, alterações alimentares, apatia, choro excessivo e descontrole emocional (BEZERRA et al. 2019; TOURINHO; HEMANY; OLIVEIRA, 2020).

O TAG afeta os adolescentes de forma perturbadora, podendo levar ao desenvolvimento do transtorno do pânico e tornando-os vulneráveis à dependência

química. O autor destaca que os sintomas da ansiedade afetam negativamente o aprendizado e a interação social dos jovens, ampliando as dificuldades típicas desta fase da vida. Além disso, uma vez que o TAG pode afetar a cognição dos adolescentes, o transtorno tende a comprometer significativamente seu desempenho acadêmico e social (LOADES, 2020).

Estudos apontam ainda que adolescentes geralmente experimentam sintomas mais graves do que pessoas com mais idade, apresentando, em alguns casos, maior risco de suicídio, bem como eventos cardiovasculares e morte, embora a maioria desses indivíduos possa ser diagnosticada e tratada por profissionais de saúde na atenção primária (GARAKANI et al. 2020; REGO; MAIA, 2021).

Diante deste cenário, é destacada a relevância da prática frequente do exercício físico como formas de tratamento não medicamentoso para os transtornos ansiosos e depressivos, com o objetivo de promover o equilíbrio entre a saúde física e a saúde mental na população adolescente (STRAWN et al. 2018).

A prática do exercício físico por adolescentes pode ser uma importante ferramenta coadjuvante ao tratamento terapêutico, pois tem um custo mais acessível do que muitos tratamentos farmacológicos, desde que, após avaliação médica, não haja contraindicações. Além disso, pode ajudar a trabalhar com as preferências e feedbacks do indivíduo, tornando a prática mais prazerosa e personalizada (KANDOLA et al. 2018).

Diante dos fatos e tendo em vista que os adolescentes estão em fase escolar, é considerável que as instituições de ensino atuem no processo de formação e bemestar mental, utilizando as disciplinas para dedicar-se a diversas esferas. A educação física, em especial, pode ser uma área produtiva para esse tipo de trabalho, já que é capaz de proporcionar momentos de vitória e derrota, além de contribuir para a melhora da autoestima, da composição corporal e do condicionamento físico dos estudantes (BEZERRA, 2019)

### 3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

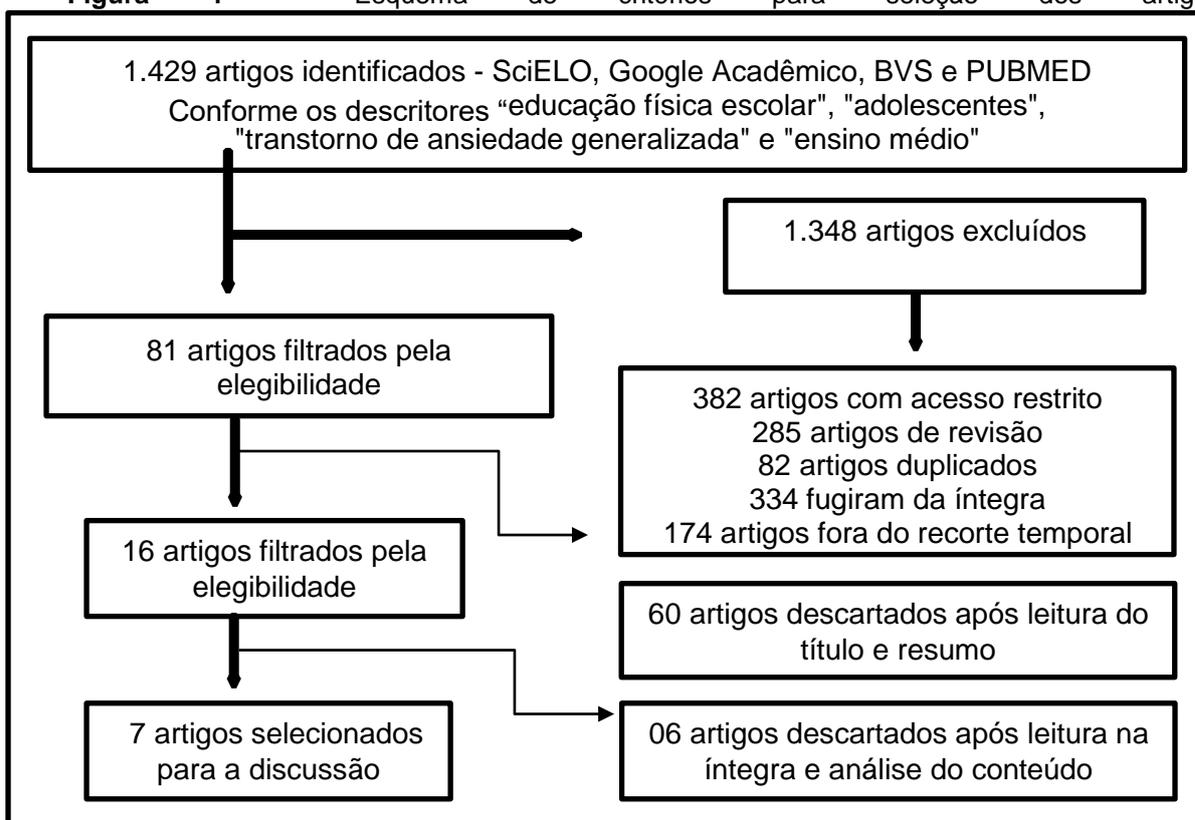
O presente trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica no qual tem por objetivo analisar como a educação física escolar auxilia adolescentes com transtorno de ansiedade generalizada: um posicionamento sobre o novo ensino médio

Para tal, foi realizado a seleção dos artigos sobre a referida temática nas bases: SCIEDIRECT, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), SCIELO e PUBMED e com o operador booleano: AND, OR e NOT com o intuito de trazer contribuições significativas para nossa área no que diz respeito como a educação física escolar auxilia adolescentes com transtorno de ansiedade generalizada: um posicionamento sobre o novo ensino médio

Para obter os estudos, foi utilizado os descritores: Educação Física, Atividade Física, Ansiedade e Ensino médio. Na seleção aplicaram-se os seguintes critérios de inclusão: artigos completos, publicados nos últimos cinco anos (2013-2023) e como critério de exclusão: artigos duplicados, sem relevância com a temática exposta e revisão de literatura.

A etapa de coleta de dados ocorreu em três níveis, sendo eles: [1] leitura exploratória do material selecionado (leitura rápida que objetivou verificar se as obras consultadas são de interesse do trabalho); [2] leitura seletiva e sistemática (leitura mais aprofundada das partes que realmente interessam) e [3] registros das informações extraídas das fontes em instrumento específico. Em seguida, realizou-se uma leitura analítica com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que as etapas possibilitassem a obtenção de respostas ao problema de pesquisa.

Figura 1 - Esquema de critérios para seleção dos artigos



Fonte: Autores, 2023

Segue a baixo também nossa tabela de artigos pesquisados, que tomamos como base, para construção de nossos resultados os quais mostram resumidamente como alcançamos nossos objetivos:

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Venâncio et al. 2022	Avaliar e comparar os níveis de depressão e ansiedade em adolescentes praticantes de Esporte e adolescentes praticantes das aulas de educação física.	Artigo de revisão.	211 adolescentes.	Teste IDB e teste LAB.	Os níveis de Ansiedade e Depressão foi apresentado nesse estudo sendo maior em adolescentes praticantes de esporte (ansiedade $26,52 \pm 10,52$ e depressão $13,57 \pm 10,00$ ).

Araújo e Bossle 2022	Investigar como o tema saúde é significado na cultura compartilhada por professores de Educação Física e estudantes do Ensino Médio.	Trabalho de campo.	Alunos e professores da escola Rio Uruguai.	Observação e pesquisas por questionários a alunos e professores.	Confere ao movimento a “solução para os problemas” da vida juvenil o papel da Educação Física na escola é despertar o interesse nos alunos de praticar a atividade física. Seja dentro ou fora da escola, oportunizando um estilo ativo e hábitos de vida saudáveis.
Ferreira et al. 2020	Investigar a associação da inatividade física no lazer e na escola com os transtornos mentais comuns durante a adolescência.	Pesquisa de campo.	73.399 adolescentes (12–17 anos).	Pesquisas através de equipamentos eletrônicos com questionários e de saúde mental.	A frequência de transtornos mentais comuns foi maior entre adolescentes que não praticavam esportes, não participavam das aulas de educação física na escola e eram inativos.
Costa et al. 2021	Comparar a prática de atividade física habitual e sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes adolescentes de escolas públicas	Estudo transversal e analítico.	516 estudantes adolescentes, sendo 277 de escola de tempo parcial e 239 de escola de tempo integral.	Foram realizados testes físicos, mentais e outras variáveis, sendo IPAQ, EDAAE e o Qui-Quadrado respectivamente.	Os estudantes adolescentes do sistema público de ensino demonstraram alto índice de inatividade física, com maior proporção de inativos nas escolas de período integral.

	de tempo integral e parcial.				Além disso, esses estudantes vivenciam aspectos negativos de ansiedade, estresse e depressão.
Lua et al. 2019	Avaliar o impacto de um programa piloto de educação físico-esportiva no bem-estar subjetivo de adolescentes (qualidade de vida relacionada à saúde, afeto positivo e afeto negativo), traço de inteligência emocional e ansiedade social.	Trabalho de campo.	113 alunos do ensino secundário obrigatório com idades entre os 12 e os 15 anos.	Este estudo utilizou amostragem não probabilística incidental ou por acessibilidade e.	Concluindo, nossas descobertas sugerem que o programa piloto estimulou alguma melhora no bem-estar subjetivo e no traço de inteligência emocional dos adolescentes, mas não teve impacto na ansiedade social.
Costigan et al. 2016	Avaliar a eficácia de dois protocolos de treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) para melhorar os resultados	Pesquisa de campo.	Os participantes (n = 65; idade média = 15,8 ± 0,6 anos).	Este estudo utilizou programa de exercícios aeróbicos (AEP; n = 21), programa de resistência e aeróbio (RAP;	Este estudo destaca o potencial de incorporar o HIIT no dia escolar para melhorar a saúde cognitiva e mental entre adolescentes.

	cognitivos e de saúde mental (função executiva, bem-estar psicológico, sofrimento psicológico e autoconceito físico) em adolescentes.			n = 22) e controle (n = 22).	
Kliziene et al.	Fortalecer os comportamentos relacionados à adaptação psicossocial de meninas e meninos adolescentes durante atividades físicas nas aulas de Educação Física e adaptação das características psicológicas da personalidade dessa faixa etária.	Pesquisa de campo	Meninas adolescentes (n=110) e meninos (n=107) com idades entre 14 e 15 anos, enquanto que o controle do grupo incluiu meninas adolescentes (n=99) e meninos (n=112) da mesma faixa etária que frequentavam a mesma escola.	Meninas e meninos adolescentes nos grupos experimental e controle preencheram questionários na presença de um professor e pesquisador (que acompanhou o trabalho do curso e instruiu os entrevistados).	O programa de exercícios de 7 meses causou mudanças estatisticamente significativas nas variáveis dependentes: aumento do ajustamento psicossocial e diminuição da ansiedade.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram analisados 07 artigos indexados em plataformas nacionais e internacionais, que atendessem aos interesses dos objetivos propostos pelo estudo e aos critérios de inclusão: artigos publicados no período de 2013 até 2023 nos idiomas português e inglês.

Araújo e Bossle (2022), evidencia em seu estudo que a educação física escolar, segundo entrevistados, tem o intuito de despertar o interesse dos alunos a prática de atividade física. Com isso pode-se ter hábitos de vida mais saudáveis futuramente, levando em consideração os benefícios da atividade física para a saúde. Nesse sentido, é possível observar que diante da pesquisa adotada as aulas de Educação Físicas são sinônimo de saúde para os praticantes que se envolvem.

Ainda nesse cenário, segundo Araújo e Bossle (2022) os pensamentos e reflexões voltados para a Educação Física são vastos, e se tratando das aulas, foi possível notar algumas categorias, dentre elas: “saúde é movimento” e “ se me movimento pelo esporte, tenho saúde”.

Atualmente, tem-se um alto índice de inatividade entre os adolescentes estudantes. Comportamentos sedentários são fatores de risco a saúde, podendo facilitar o adoecimento por diversas doenças, como, ansiedade e depressão (COSTA et al, 2021).

Qualquer nível de atividade física pode prevenir a ansiedade e depressão, portanto, a prática de educação física escolar pode ser benéfica para a saúde mental dos adolescentes, diminuindo as emoções negativas (LUA et al, 2019; FERREIRA et al, 2020).

A saúde mental dos adolescentes pode ser influenciada por pequenos períodos de exercícios intensos, pois propõe-se que o envolvimento da atividade física escolar está associado a melhorias na concentração e atenção dos alunos. KLIZIENE et al (2018), evidenciou em seu trabalho uma diminuição da ansiedade com a atividade física, sugerindo o exercício como estratégia de tratamento para esse transtorno (COSTIGAN et al, 2016).

FERREIRA et al (2020), mostrou que entre os adolescentes que praticavam educação física e os que não participavam das aulas, os que não praticavam tinham uma frequência maior de transtornos mentais do que os que participavam das aulas.

Entretanto, VENÂNCIO et al (2022) evidencia que em adolescentes praticantes de atividade física os níveis de ansiedade eram maiores, assim como, foi encontrado esse resultado mais no sexo feminino. Entrando em divergência com outros estudos.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos concluir que a educação física escolar é extremamente benéfica para os alunos do ensino médio, pois a prática de atividades pertinentes a essa matéria diminuem consideravelmente o risco de desenvolvimento de transtornos mentais como o TAG. Entretanto foi observado durante a pesquisa em um dos artigos utilizados que, mesmo sendo adolescentes praticantes de atividades físicas isso não anula probabilidades de se ter algum tipo de transtorno.

Devido a isso, é de grande importância a realização de mais pesquisas a respeito do tema para obter-se informações mais concretas. E dessa maneira contribuir de forma mais eficiente nas aulas de educação física escolar dentro do ensino médio que atualmente já tem uma carga horaria prejudicada dentro da reforma.

## REFERÊNCIAS

ALVES, A. A. M.; RODRIGUES, N. F. R. Determinantes sociais e econômicos da Saúde Mental. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, Porto, v. 28, n.2, p. 127-131, 2010.

ARAÚJO, Mauren Lúcia Braga; BOSSLE, Fabiano. A saúde de quem? Uma etnografia crítica sobre a saúde na Educação Física do ensino médio de uma escola da rede estadual pública de Uruguaiana-RS. **Motrivivência**, v. 34, n. 65, 2022.

BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista mackenzie de educação física e esporte**, v. 1, n. 1, 2002.

BEZERRA, Marcos Araújo Antonio et al. Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências-RIEC| ISSN: 2595-0959**, v. 2, n. 1, p. 462-475, 2019.

BRASIL. Ministério da Educação. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional**. Lei Número 9394, 20 de dezembro de 1996. Lei de diretrizes e bases, Título 1 da educação, Presidência da República.

CAMPOS, Cezenário Gonçalves et al. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 2951-2958, 2019.

COSTA, Marcos Paulo da Silva et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, p. eAPE03364, 2021.

COSTA, Mariana; MANFRO, Gisele Gus. Generalized anxiety disorder: advances in neuroimaging studies. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 41, p 279, 2019.

COSTIGAN, Sarah A. et al. High-intensity interval training for cognitive and mental health in adolescents. **Med Sci Sports Exerc**, v. 48, n. 10, p. 1985-93, 2016.

COX, Anne E.; ULLRICH-FRENCH, Sarah; SABISTON, Catherine M. Using motivation regulations in a person-centered approach to examine the link between social physique anxiety in physical education and physical activity-related outcomes in adolescents. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 14, n. 4, p. 461-467, 2013.

FERREIRA, Vanessa Roriz et al. Inatividade física no lazer e na escola está associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, 2020.

FROTA, Ilgner Justa et al. Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. **Journal of health & biological Sciences**, v. 10, n 1, p. 1-8, 2022.

GARAKANI, Amir et al. Pharmacotherapy of anxiety disorders: current and emerging treatment options. **Frontiers in psychiatry**, p. 1412, 2020.

IDO, Suraya, **Educação física na escola questões e reflexões**, 1<sup>o</sup> edição, Rio de Janeiro, 2003.

KANDOLA, Aaron et al. Moving to beat anxiety: epidemiology and therapeutic issues with physical activity for anxiety. **Current psychiatry reports**, v. 20, p. 1-9, 2018.

KLIZIENĖ, Irina et al. Effects of a 7-month exercise intervention programme on the psychosocial adjustment and decrease of anxiety among adolescents. **European Journal of Contemporary Education**, p. 127-136, 2018.

LOADES, Maria Elizabeth et al. Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID19. **Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**, v. 59, n. 11, p. 1218-1239. e3, 2020

LOPES, Amanda Brandão et al. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v.35, p 8773, 2022.

LOPES, Keyla Ceystina da Silva Pereira; DOS SANTOS, Walquiria Lene. Transtorno de Ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v.1, n.1, p. 45-50, 2018.

LUNA, Pablo; GUERRERO, Jerónimo; CEJUDO, Javier. Improving adolescents' subjective well-being, trait emotional intelligence and social anxiety through a programme based on the sport education model. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 10, p. 1821, 2019.

MASTAGLI, Maxime et al. Summative assessment versus formative assessment: An ecological study of physical education by analyzing state-anxiety and shot-put performance among French high school students. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 20, p. 2220-2229, 2020.

M'BATINA, Alberto João et al. Transtorno de ansiedade generalizada: relato de experiência sobre o uso da sistematização da assistência de enfermagem no CAPS. **Brazilian Journal of Development**, v.7, n. 1, p. 8131- 8142, 2021.

MONIR S, TAKOV V. Generalized anxiety disorder. **StatPearls**, v. 1, n 2, p. 1-4, 2021.

MUSCATELLO, Maria Rosaria Anna et al. Duloxetine in psychiatric disorders: expansions beyond major depression and generalized anxiety disorder. **Frontiers in psychiatry**, v. 10, p. 772, 2019

PALMA, A. P. T. V.; OLIVEIRA, A. A. B. et al. **Educação Física e a organização curricular: educação infantil, ensino fundamental, ensino médio. 2<sup>o</sup> edição**, p 45. Londrina: eduel, 2010.

PISQUIATRIA, I. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Medicina (Ribeirão Preto, Online)**, v. 50, p.51-5, 2017.

ROGERS, Adam A.; HA, Thao; OCKEY, Sydney. Adolescents' perceived socioemotional impact of COVID-19 and implications for mental health: Results from a USbased mixedmethods study. **Journal of Adolescent Health**, v. 68, n. 1, p. 43-52, 2021

ROSE GM, TADI P. Social anxiety disorder. **StatPearls**, v. 1, n. 2, p. 1-7, 2021.

SANTOS, Dilce Melo; OLIVEIRA, Ísis Fabiana de Souza. A ansiedade durante a pandemia do covid-19 para os alunos do CEAAT/IAT em Salvador–Bahia: interlocução entre educação física e psicologia. **Estudos IAT**, v. 5, n. 3, p. 3-21, 2020.

SILVA FILHO, Orli Carvalho de et al. Transtornos de ansiedade em adolescentes: **Considerações para a pediatria e hebiatria**, 2013. 1057-1070, 2018.

SOUZA NETO, Leobino Caetano; SILVA, Bruna Carolina Soares. Avaliação da eficácia de tratamentos farmacológicos e terapia cognitivocomportamental na ansiedade em crianças: revisão de literatura. 2021.

STRAWN, Jeffrey R. et al. Pharmacotherapy for generalized anxiety disorder in adult and pediatric patients: an evidence-based treatment review. **Expert opinion on pharmacotherapy**, v. 19, n. 10, p.

STRÖHLE, Andreas; GENSICHEN, Jochen; DOMSCHKE, Katharina. The diagnosis and treatment of anxiety disorders. **Deutsches Ärzteblatt International**, v. 115, n. 37, p. 611, 2018.

TOURINHO, Stefano Emanuel Santos; HEMANY, Curt; OLIVEIRA, Irismar Reis. Ocorrência de sintomas de transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) em estudantes de 11 a 18 anos de uma escola pública de Salvador. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 19, n. 4, p. 547-552, 2020

VENÂNCIO, Patrícia Espíndola Mota et al. Depressão e Ansiedade em adolescentes praticantes de esporte e aulas de Educação Física. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, p. e14811628933-e14811628933, 2022.