



CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA EDUCAÇÃO FÍSICA

MARAIZA XAVIER DE LIMA

**ALÉM DA SALA DE AULA: UMA REVISÃO NARRATIVA SOBRE A RELAÇÃO
ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, ANSIEDADE E EDUCAÇÃO.**

ICÓ – CEARÁ
2023

MARAIZA XAVIER DE LIMA

**ATIVIDADE FÍSICA E GERENCIAMENTO DA ANSIEDADE NO CONTEXTO
ESCOLAR: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Vale do Salgado, como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Projeto de pesquisa.

Orientador: Prof. Me. Evandro Nogueira de Oliveira

ICÓ - CEARÁ

2023

**ATIVIDADE FÍSICA E GERENCIAMENTO DA ANSIEDADE NO CONTEXTO
ESCOLAR: UMA REVISÃO NARRATIVA
PHYSICAL ACTIVITY AND ANXIETY MANAGEMENT IN THE SCHOOL
CONTEXT: A NARRATIVE REVIEW**

RESUMO

Este artigo explora a relação entre atividade física e o gerenciamento da ansiedade no contexto escolar contribuindo para o desenvolvimento de habilidades sociais, aumento da autoconfiança e redução do isolamento social, fatores que têm um impacto positivo no manejo da ansiedade. O objetivo geral desta pesquisa é examinar a literatura existente sobre a relação entre ansiedade, educação e atividade física. A metodologia utilizada consiste em uma revisão narrativa da literatura, que incluiu a busca de artigos nas bases de dados PubMed, Scielo e Google Scholar. Os resultados e discussões destacam a importância da prática de atividades físicas em grupo para o gerenciamento da ansiedade. São abordados temas como os efeitos positivos da atividade física na redução dos sintomas de ansiedade, o fortalecimento das habilidades sociais e o aumento da autoestima. Ainda é possível verificar a importância da escola fornecer estratégias e recursos eficazes para a prevenção e tratamento da ansiedade entre os alunos. Além disso, é ressaltada a necessidade de explorar abordagens complementares de tratamento que integrem a saúde física e mental. Essas conclusões sugerem que a atividade física desempenha um papel relevante no contexto escolar, não apenas como uma ferramenta para a promoção da saúde mental, mas também como uma forma de abordar a ansiedade e melhorar o bem-estar geral dos estudantes. No mais, são discutidas as lacunas existentes na pesquisa e a necessidade de estudos adicionais para aprofundar o conhecimento nessa área.

Palavras-chave: Ansiedade. Atividade física. Saúde mental. Educação. Educação Física.

ABSTRACT

This article explores the relationship between physical activity and anxiety management in the school context, contributing to the development of social skills, increased self-confidence, and reduced social isolation, factors that have a positive impact on anxiety management. The overall objective of this research is to examine the existing literature on the relationship between anxiety, education, and physical activity. The methodology used consists of a narrative review of the literature, which included searching for articles in the PubMed, Scielo, and Google Scholar databases. The results and discussions highlight the importance of engaging in group physical activities for anxiety management. Topics such as the positive effects of physical activity in reducing anxiety symptoms, strengthening social skills, and increasing self-esteem are addressed. It is also evident that schools play a crucial role in providing effective strategies and resources for anxiety prevention and treatment among students. Furthermore, there is a need to explore complementary treatment approaches that integrate physical and mental health. These findings suggest that physical activity plays a relevant role in the school context, not only as a tool for promoting mental health but also as a means to address anxiety and improve overall well-being among students. Lastly, the existing research gaps and the need for additional studies to deepen knowledge in this area are discussed.

Keywords: Anxiety. Physical activity. Mental health. Education. Physical Education.

1.INTRODUÇÃO

Segundo a organização Mundial da saúde (OMS), a ansiedade é a principal causa de problemas de saúde mental em todo o mundo e afeta pessoas de todas as idades. No contexto escolar, o cuidado com a saúde mental dos alunos pode desempenhar um papel fundamental para o desenvolvimento acadêmico e bem-estar emocional. De forma mais específica, estudos têm mostrado que a participação dos alunos em atividades físicas em grupo contribui para o desenvolvimento de aptidões sociais, aumento da autoconfiança e redução do isolamento social, fatores que afetam positivamente o gerenciamento da ansiedade (OMS, 2020; FREITAS et al., 2019).

Assim, a escola, enquanto espaço de socialização, desempenha um papel fundamental no enfrentamento deste desafio, fornecendo estratégias e recursos eficazes para a prevenção e tratamento da ansiedade, criando um ambiente saudável e acolhedor não só para alunos, mas também para professores e demais membros da comunidade escolar (MELO e MELO, 2016; OLIVEIRA et al., 2017).

Embora processos medicamentosos sejam frequentemente usados para tratar transtornos de ansiedade, estudos têm mostrado que a atividade física regular também desempenha um papel importante na redução desses sintomas (FRAZER, CHRISTENSEN & GRIFFITHS, 2005; FREITAS et al., 2014). Consequentemente, é essencial explorar os benefícios da atividade física como forma complementar de tratamento, enfatizando a importância de buscar apoio profissional para a reabilitação da saúde física e mental.

Nesse sentido, a prática regular de atividade física tem sido reconhecida como uma abordagem eficaz para promover a saúde mental e tratar a ansiedade no ambiente escolar. Ao integrar a atividade física às atividades educacionais, as escolas podem promover a saúde mental dos alunos e fornecer uma abordagem preventiva e terapêutica eficaz para reduzir os sintomas de ansiedade. (ESTANISLAU et. Al, 2014). (Fleck et al., 2021).

Diante da relevância da saúde mental dos jovens, que impacta seu bem-estar, desempenho acadêmico e relacionamentos interpessoais, a atividade física tem se destacado como uma abordagem eficaz para intervir nesse cenário. A prática regular de atividades físicas pode contribuir para a melhoria dos sintomas depressivos, através da liberação de endorfinas e do equilíbrio emocional. (AZEVEDO, 2020).

A Educação Física, enquanto componente curricular, desempenha um papel crucial na formação dos indivíduos, ultrapassando a prática esportiva e de brincadeiras, e contribui para um estilo de vida saudável por meio da atividade física (AZEVEDO, 2020; MELGOSA, 2009). De acordo com o Guia de Atividade Física, é de extrema importância incentivar os estudantes a praticarem atividade física durante as aulas, pois isso contribui de maneira significativa para o desenvolvimento pessoal dos alunos, bem como para a saúde física e mental. Nesse sentido, é importante ressaltar que as aulas de Educação Física vão além do desenvolvimento de habilidades esportivas, contribuindo para uma vida ativa e saudável. Diante desse contexto, é necessário buscar abordagens e intervenções que promovam a saúde mental dos estudantes. (BRASIL, 2021).

Nesse sentido, a incorporação de um programa de atividade física ao currículo escolar torna-se um meio eficaz e acessível de proporcionar aos alunos um espaço privilegiado para a prática regular de atividade física que pode ajudá-los a lidar com o estresse e encontrar o equilíbrio emocional. Assim sendo, cabe refletir sobre o papel da escola nesse processo e como a atividade física pode ser uma estratégia eficaz para a prevenção e tratamento dos transtornos de ansiedade em ambientes escolares. Deste modo, surge como ponto de partida a seguinte questão: Qual é a relação entre ansiedade, educação e atividade física e quais abordagens podem ser adotadas para promover a saúde mental dos alunos?

Nesta conjuntura, é fundamental abrir espaço para uma investigação acerca da relação entre ansiedade, educação e atividade física, a fim de compreender como esses elementos se inter-relacionam e quais abordagens podem ser adotadas para promover a saúde mental dos alunos. Assim sendo, o objetivo desta revisão narrativa é examinar a literatura existente sobre a relação entre ansiedade, educação e atividade física. Pretende-se examinar a literatura existente, identificar lacunas e limitações nas pesquisas realizadas até o momento e, a partir disso, propor novas abordagens que possam contribuir para uma compreensão mais aprofundada dessa interação complexa. (CALLOW et al., 2020).

Este trabalho consiste em uma revisão narrativa da literatura. Para a pesquisa, foram utilizadas as bases de dados PubMed, Scielo e Google Scholar, realizando buscas utilizando as palavras-chave "atividade física", "ansiedade", "saúde mental" e "educação". A pesquisa priorizou estudos publicados nos últimos 5 anos em língua portuguesa que apresentassem relação direta ou indireta entre os termos de busca. No entanto, não houve um recorte temporal específico estabelecido para esta revisão. Os critérios de inclusão selecionaram estudos que investigaram a relação entre atividade física, ansiedade, saúde e educação em escolares, com foco nas estratégias de promoção da saúde mental e física. Foram excluídos estudos que não

estavam relacionados ao tema, estudos duplicados e aqueles com metodologia menos rigorosa. A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, buscando identificar padrões, tendências e conceitos abordados nos estudos incluídos.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. ANSIEDADE E ATIVIDADE FÍSICA: APONTAMENTOS INICIAIS

A ansiedade é um distúrbio de saúde mental que afeta pessoas de todas as idades que pode ser desencadeada por estressores ambientais e levar a uma série de sintomas físicos e psicológicos (STONEROCK et al., 2015). À medida que os índices de ansiedade aumentam na população, torna-se fundamental abordar essa questão preocupante que impacta negativamente a vida pessoal, profissional, acadêmica e escolar (KANDOLLA et al., 2018). A ansiedade está associada a condições de saúde mais graves, como a depressão e outras perturbações de ansiedade, tornando-se uma perturbação que merece especial atenção.

Já a atividade física tem sido amplamente reconhecida como uma estratégia eficaz para reduzir a ansiedade e a depressão e pode melhorar significativamente a saúde mental (CALLOW et al., 2020). Estudos têm mostrado que a atividade física regular pode ajudar a tratar a ansiedade, melhorar a qualidade de vida e reduzir o estresse (PEARSALL et al., 2014; MASCARENHAS et al., 2019; FLECK et al., 2021).

Nesse caso, precisamos destacar a relação entre atividade física e ansiedade, principalmente na busca de entender como o exercício regular pode reduzir os sintomas de ansiedade, ajudando a reduzir os níveis de estresse e promover o equilíbrio emocional. É importante lembrar que, por meio da prática regular de exercícios, é possível modular os sistemas fisiológicos e neuroquímicos relacionados ao estresse, proporcionando benefícios significativos para a saúde mental. (SILVA et al., 2018).

Para Felisberto e Schuch (2018) existe uma relação inversa entre atividade física e ansiedade. Isso significa que o exercício regular pode ajudar a reduzir chances de desenvolver ansiedade. Além disso, os autores apontaram, a partir dos ensaios clínicos randomizados estudados por eles, que o exercício físico – forma estruturada e planejada de atividade física – tem efeitos ansiolíticos em pessoas com e sem transtornos de ansiedade. No entanto, os autores apontam que a relação entre atividade física e ansiedade pode ser influenciada por fatores como idade, sexo, índice de massa corporal e tabagismo, entre outros.

Assim sendo, como se comprovou, a prática regular de atividade física desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e do bem-estar, não apenas de adultos, mas

também de crianças e adolescentes. Nesse sentido, ao considerarmos a escola como um espaço privilegiado, onde crianças e jovens passam a maior parte do tempo, surge a necessidade de pensar na incorporação de programas de atividade física ao currículo, uma vez que tem sido reconhecida como uma abordagem eficaz e acessível para melhorar a saúde física e mental dos alunos. Ao proporcionar espaços para a prática de atividade física, as escolas desempenham um papel fundamental na integração entre atividade física e saúde mental, contribuindo para a criação de um ambiente educacional saudável e acolhedor que promove o desenvolvimento integral dos alunos. (SILVA et al., 2018).

Além disso, a introdução de programas de atividade física nas instituições de ensino pode trazer benefícios não apenas para a saúde mental, mas também para o desempenho acadêmico dos estudantes. Pesquisas mostram que a prática regular de exercícios físicos está associada a um melhor funcionamento cognitivo, melhora na atenção, memória e habilidades de resolução de problemas (CALLOW et al., 2020). Desse modo, é essencial explorar estratégias educacionais que promovam a conscientização sobre os benefícios da atividade física e incentivem sua prática regular como forma de prevenção e tratamento da ansiedade entre os estudantes (PEREIRA et al., 2021).

Compreender a interação entre ansiedade, educação e atividade física é fundamental para promover a saúde mental dos estudantes. A implementação de programas de atividade física nas escolas, juntamente com a conscientização sobre a importância do exercício físico, pode contribuir para a redução dos níveis de ansiedade e melhorar o bem-estar geral dos estudantes (PEREIRA et al., 2021).

2.2. A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E ATIVIDADE FÍSICA NA REDUÇÃO DO ESTRESSE E ANSIEDADE: EVIDÊNCIAS E BENEFÍCIOS

Em sua pesquisa, Silva (2016) esclarece que a ansiedade na adolescência é permeada por inúmeros fatores, cuja magnitude pode ser acentuada em decorrência das vicissitudes inerentes a essa fase particular da vida. A ansiedade, influenciada por interações interpessoais complexas, exigências acadêmicas, estado de maturação, puberdade e todas as alterações fisiológicas e psicológicas inerentes a esta fase, também se manifesta na esfera afetiva, que é profundamente afetada por esta trajetória da juventude. Todas essas mudanças inerentes à adolescência podem, dependendo do nível de estimulação a que são expostas, afetar a vida e o desenvolvimento desses indivíduos, bem como suas habilidades.

A prática regular de atividade física não apenas contribui para a redução do estresse e da ansiedade, mas também oferece uma série de outros benefícios para a saúde mental. A atividade física estimula a liberação de endorfinas, neurotransmissores associados ao prazer e ao bem-estar, proporcionando uma sensação de euforia e melhorando o humor. Além disso, praticada regularmente, pode aumentar a autoestima e a autoconfiança, promovendo uma maior sensação de controle e melhorando a qualidade de vida de forma geral. (BRAGA et.al,2017)

No contexto escolar, a incorporação de programas de atividade física ao currículo pode trazer inúmeros benefícios para os alunos. Além de melhorar a saúde mental, a prática regular de exercícios físicos está associada a um melhor funcionamento cognitivo, incluindo melhora na atenção, memória e habilidades de resolução de problemas. Estudos têm demonstrado que os alunos que participam de programas de atividade física escolar apresentam melhor desempenho acadêmico e maior capacidade de concentração nas atividades escolares (CALLOW et al., 2020).

Além disso, a atividade física promove a socialização e o trabalho em equipe, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais dos alunos. O envolvimento em atividades físicas coletivas, como esportes e jogos, pode fortalecer os laços de amizade, promover o respeito mútuo e a cooperação entre os estudantes. Essas interações positivas no ambiente escolar podem impactar diretamente na saúde mental dos alunos, proporcionando um senso de pertencimento e apoio social. (GOLDNER, 2013).

É importante ressaltar que a implementação de programas de atividade física nas escolas deve considerar a diversidade dos alunos e suas necessidades individuais. É fundamental proporcionar um ambiente inclusivo, que respeite as diferenças e promova a participação de todos, independentemente de suas habilidades físicas ou condições de saúde; (GOLDNER, 2013).

Dessa forma, ao incorporar a prática de atividade física no contexto escolar, não apenas são promovidos benefícios para a saúde mental dos alunos, mas também são criadas oportunidades para o desenvolvimento integral de cada indivíduo, contribuindo para a formação de cidadãos mais saudáveis, equilibrados e preparados para enfrentar os desafios da vida.

A escola desempenha um papel fundamental na promoção da saúde mental dos alunos, especialmente no contexto da ansiedade. Ela tem como objetivo auxiliar os estudantes a compreenderem que as mudanças físicas e emocionais que experimentam durante a adolescência são normais e fazem parte de um processo natural de crescimento e amadurecimento. Nesse sentido, a escola pode oferecer apoio e estratégias para lidar com a ansiedade, proporcionando uma transição mais suave e humanizada. (MELO e MELO, 2016).

A escola, constitui-se como um ambiente propício para a estimulação da aprendizagem e para a construção do conhecimento, englobando o desenvolvimento integral dos indivíduos em seus aspectos emocionais, biológicos, sociais, culturais, entre outros. No âmbito escolar, ocorrem inúmeras experiências educativas que exercem influência sobre os alunos, desencadeando consequências tanto positivas quanto negativas – que são essenciais para a construção da sua identidade – ao longo de sua trajetória acadêmica. A escola assume, assim, a responsabilidade de ensinar e de zelar pela qualidade de vida dos alunos em todas as suas dimensões, fornecendo estímulos essenciais para sua formação humana e intelectual, comprometendo-se com a garantia dos direitos de cada aluno em suas múltiplas incumbências (SOARES et al., 1992; DARIDO; RANGEL, 2015).

Nesse contexto, a Educação Física, enquanto disciplina escolar, desempenha um papel primordial no processo de ensino e aprendizagem, transcendendo a mera prática esportiva ou recreativa. Além de proporcionar interação social, a disciplina fomenta o interesse pela cultura corporal do movimento e contribui para a adoção de um estilo de vida saudável por meio da atividade física (VIEIRA et al., 2018).

A educação física, como componente curricular, desempenha um papel significativo nesse contexto. Através da prática regular de atividade física, os alunos podem experimentar uma série de benefícios para a saúde mental, incluindo a redução do estresse e da ansiedade. Diversas pesquisas têm apontado que a atividade física exerce efeitos ansiolíticos e antidepressivos, contribuindo para a melhoria geral da saúde mental em indivíduos com quadros de depressão e ansiedade (CALLOW et al., 2020). Além disso, a prática regular de exercícios físicos tem sido associada à redução dos sintomas de ansiedade e ao aumento da sensação de bem-estar (PEARSALL et al., 2014).

No ambiente escolar, a educação física proporciona um espaço propício para a prática de atividades físicas, permitindo que os alunos aprendam habilidades motoras, desenvolvam competências sociais e lidem com desafios físicos e emocionais. Ao participarem de atividades físicas em grupo, os estudantes também têm a oportunidade de interagir com seus colegas, fortalecendo os laços sociais e construindo um senso de pertencimento (AZEVEDO, 2020). Além disso, a educação física pode ser um momento de descontração e prazer para os alunos, proporcionando uma pausa nas demandas acadêmicas e permitindo que eles se envolvam em atividades físicas prazerosas, o que contribui para melhorar o humor, aliviar o estresse e promover o bem-estar emocional (BARONE, 2019).

No contexto da educação física escolar, encontramos uma vasta gama de conteúdos que integram a cultura corporal de movimento, tais como jogos, brincadeiras, esportes,

atividades rítmicas e expressivas, lutas e ginásticas. Quando trabalhados de forma organizada didática-pedagógica, tanto em sua teoria quanto em sua prática, tais conteúdos podem complementar e auxiliar os alunos no intercâmbio de experiências, enriquecendo a autoestima, estimulando sua criatividade e cultivando o gosto pela prática de atividades físicas ao longo da vida (SOARES et al., 1992; DARIDO; RANGEL, 2015).

Diante desses apontamentos, fica evidente a importância da educação física e da prática regular de atividade física como estratégias para reduzir o estresse, combater a ansiedade e promover o bem-estar mental dos alunos. Portanto, é fundamental promover e incentivar a adoção de um estilo de vida ativo, que inclua a prática de exercícios físicos, visando melhorar a saúde global da população e criar um ambiente escolar saudável e acolhedor. (CHEIK, 2008).

2.3. ATIVIDADE FÍSICA E GERENCIAMENTO DA ANSIEDADE

Estudos e pesquisas têm investigado os efeitos positivos da atividade física regular na redução dos níveis de ansiedade. Essa relação pode ser explicada por mecanismos fisiológicos e psicológicos. Fisiologicamente, a atividade física estimula a liberação de neurotransmissores como endorfina e serotonina, que estão associados ao bem-estar e à redução da ansiedade. Além disso, o exercício regular contribui para a regulação do sistema nervoso autônomo, o que resulta em uma resposta de relaxamento e alívio dos sintomas de ansiedade. Psicologicamente, a atividade física pode servir como uma distração positiva, proporcionando uma pausa nos pensamentos ansiosos e possibilitando uma maior conexão com o corpo e com o momento presente. (CALLOW et al.2020; ALBINO; MACEDO, 2014).

Várias abordagens e estratégias de atividade física têm sido usadas para controlar a ansiedade. Exercícios aeróbicos como corrida, natação e dança têm mostrado benefícios significativos na redução dos sintomas de ansiedade. Atividades de relaxamento como ioga, tai chi e alongamento têm sido eficazes na promoção do relaxamento e na redução da tensão associada à ansiedade. (MELLO et al., 2005). As práticas de mindfulness, que envolvem atenção plena e consciência do momento presente, têm apresentado resultados positivos na redução da ansiedade. Além disso, outras modalidades específicas, como artes marciais, exercícios em grupo ou ao ar livre, podem oferecer benefícios adicionais, como estimulação social, conexão com a natureza e aumento da motivação. (PEARSALL et. al,2014).

Participar de atividades de exercícios em grupo pode ajudar a desenvolver habilidades sociais e reduzir o isolamento social, fatores que estão intimamente relacionados ao controle da ansiedade. Interagir com outros indivíduos durante a prática de atividade física em grupo

oferece oportunidades de aprendizado social, colaboração, comunicação e construção de relacionamentos saudáveis. O sentimento de pertença a um grupo e o apoio social fornecido pelos pares também desempenham um papel importante na redução da ansiedade e no aumento do bem-estar emocional. (VALENTE, 2015).

A implementação de programas específicos de atividade física nas escolas visando o combate à ansiedade dos alunos tem se mostrado uma abordagem eficaz. Esses programas podem incluir, mas não estão limitados a, a inclusão de atividade física regular no currículo escolar, sessões de relaxamento e atenção plena, sessões de educação física adaptadas às necessidades de alunos ansiosos. Os benefícios desses programas incluem melhorar a saúde mental, aumentar a resiliência emocional, promover estilos de vida saudáveis e criar um ambiente escolar mais acolhedor e inclusivo. No entanto, a implementação bem-sucedida desses programas requer o envolvimento de educadores, profissionais de saúde e comunidade escolar, além de superar desafios como disponibilidade de recursos adequados, capacitação de professores e sustentabilidade do programa em longo prazo. Para tanto, além de buscar parcerias com profissionais especializados em saúde mental, é importante identificar boas práticas e diretrizes para a implementação desses programas, levando em consideração as necessidades e características dos alunos. (BRASIL;2021)

A disciplina de educação física na escola tem um papel importante no gerenciamento da ansiedade dos alunos. Incorporar estratégias para promover a atividade física e a saúde mental no contexto das aulas de educação física pode trazer benefícios significativos. Os professores de educação física têm a oportunidade de criar um ambiente seguro e estimulante no qual os alunos podem se envolver em atividades físicas agradáveis, aprender técnicas de relaxamento e atenção plena, desenvolver habilidades sociais e aprender a administrar o estresse e a ansiedade de maneira significativa. (BRASIL, 2014; BRASIL, 2022)

Além disso, a educação física escolar pode desempenhar um papel na conscientização sobre a importância da atividade física para a saúde mental e na promoção de estilos de vida saudáveis. Ao incorporar práticas de autocuidado, como a valorização do descanso, do sono adequado, da alimentação balanceada e do equilíbrio entre atividade física e lazer, o aluno pode adquirir habilidades para lidar proativamente com a ansiedade. (PEREIRA, 2013; MELO; MELO, 2016).

No entanto, é essencial que os professores de educação física recebam treinamento e apoio adequados para abordar questões relacionadas à saúde mental e ao controle da ansiedade em sala de aula. A colaboração entre educadores, profissionais de saúde mental, alunos e suas

famílias também é essencial para apoiar uma abordagem abrangente e eficaz no contexto escolar. (BRASIL, 2022)

Essa relação entre atividade física e controle da ansiedade é uma área crescente de pesquisa. Estudos têm destacado os efeitos positivos da atividade física na redução da ansiedade, bem como a importância de estratégias específicas e participação em atividades físicas em grupo. A implementação de programas de atividade física nas escolas, juntamente com a incorporação de estratégias de promoção da saúde mental na disciplina de educação física, pode desempenhar um papel significativo no bem-estar emocional e no desenvolvimento global dos alunos. No entanto, é essencial continuar a investigar e explorar abordagens inovadoras para melhorar a eficácia destas intervenções e enfrentar os desafios que possam surgir no contexto escolar. Por meio da união de esforços de pesquisadores, educadores, profissionais de saúde e comunidade escolar, é possível promover o uso da atividade física como uma poderosa ferramenta no manejo da ansiedade e no cuidado com a saúde mental dos alunos. (PAES, 2017; SILVA JUNIOR et al., 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo enfatiza a importância da atividade física para o gerenciamento da ansiedade em estudantes. A revisão da literatura evidenciou que a prática regular de exercícios físicos está associada a um melhor funcionamento cognitivo, incluindo melhorias na atenção, memória e habilidades de resolução de problemas. Além disso, contribui para o desenvolvimento de aptidões sociais, aumento da autoconfiança e redução do isolamento social, fatores que impactam positivamente o gerenciamento da ansiedade.

No entanto, é importante salientar que os estudos revisados apresentaram algumas limitações que merecem atenção. Dentre elas, destaca-se a falta de padronização das intervenções, a heterogeneidade das amostras e a ausência de acompanhamento a longo prazo dos participantes. Portanto, é necessário realizar mais pesquisas para avaliar a eficácia de diferentes estratégias de promoção da atividade física em grupo no gerenciamento da ansiedade em estudantes do ensino médio. Além disso, é fundamental identificar os fatores que influenciam a adesão e a manutenção dessas práticas.

Nesse sentido, as escolas desempenham um papel crucial ao fornecer recursos e estratégias eficazes para a prevenção e tratamento da ansiedade, bem como ao explorar outras formas complementares de tratamento para a reabilitação da saúde física e mental. Em resumo, a atividade física em grupo emerge como uma ferramenta valiosa para promover a saúde mental

e física dos alunos. No entanto, é necessário um esforço conjunto de pesquisadores, educadores e profissionais de saúde para desenvolver e implementar intervenções eficazes e sustentáveis que atendam às necessidades dos estudantes e auxiliem no gerenciamento da ansiedade.

REFERÊNCIAS

- FRAZER, C. J.; CHRISTENSEN, H.; GRIFFITHS, K. M. Effectiveness of treatments for depression in older people. *Medical Journal of Australia*, vol. 182, n. 12, p. 627–632, 2005.
- Cheik, N. C. (2008). Fatores relacionados à qualidade de vida em adultos e idosos praticantes de atividade física. Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Minas Gerais.
- MELGOSA, Juliã. *Mente positiva: como desenvolver um estilo de vida saudável*. 2009.
- MARCONI, M.A.; LAKATOS, E.M. **Técnicas de Pesquisas**. 7. Ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- GOLDNER, L. J. Educação Física e Saúde: benefícios da atividade física para a qualidade de vida: Elaboração de trabalho científico de conclusão de curso. Vitória. ES: 2013.
- PEREIRA, A. S. Exercício físico no controle e prevenção da ansiedade e depressão. 2013. Monografia (Bacharelado em Educação Física). Faculdade de Educação Física, Centro Universitário de Formiga, Formiga, MG, 2013.
- ALBINO, Edvânia Bezerra da Silva; MACÊDO, Érika Michelle Correia. Transtornos Alimentares na Adolescência: Uma revisão de literatura. *Revista Veredas*. 2014;
- ESTANISLAU, G.; BRESSAN, R. A. (Orgs). *Saúde Mental na escola: o que os educadores devem saber*. Porto Alegre: Artmed, 2014
- MINAYO, M. C. S. **O Desafio do Conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. Ed. São Paulo: Hucitec, 2014.
- PEARSALL, Robert. et. al. Exercise therapy in adults with serious mental illness: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. Glasgow, v. 14. Abril, 2014.
- STONEROCK, Gregory L. et. Al. Exercise as Treatment for Anxiety: Systematic Review and Analysis. *Annals Of Behavioral Medicine*. Durham, v. 49, n. 4, p. 542- 556, ago. 2015.
- DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. (coords.). *Educação Física na Escola: implicações para a prática pedagógica*. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015
- VALENTE, Tamires Gomes. *Qualidade de vida e atividade física em idosos*. 2015. 48 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2015.
- SILVA, Telma Cristina Canelas Montês da. *Projeto de intervenção em adolescentes com ansiedade em contexto de ambulatório*. 2016.
- Melo, C. D., & Melo, R. M. (2016). A prática de atividades físicas no contexto escolar e a sua relação com a saúde mental dos adolescentes. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 20(4), 287-294.
- MELO, Fábio Thomaz; MELO, Leila Thomaz. Estratégias de Ensino Utilizadas na Educação Física Escolar para Prevenção da obesidade em adolescentes escolares. **Revista Ciências e Ideias**, Feira de Santana – BA, v.7, n.3, 2016. Disponível em: Acesso em 02/02/2021

- JUNIOR, Francisco Gomes da Silva et al. Sedentarismo e inatividade física em adolescentes com faixa etária de escolares do ensino médio e reflexões para educação física escolar. *Revista Saúde Física & Mental*, Rio de Janeiro, v.5, n.1, 2017.
- BRAGA, A. L. S.; OLIVEIRA, A. G. da Silva; RIBAS, B. F.; CORTEZ, E. A.; MATTOS, M. MONTUANO G.; MARINHO, T. G.; CAVALCANTI, T. V. C.; DUTRA, V. F. Damásio. Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. *Revista Pró-UniversSUS*, 2017, Jan./Jun 08 (1).
- KANDOLLA, Aaron et. al. Moving to Beat Anxiety: Epidemiology and Therapeutic Issues with Physical Activity for Anxiety. *Currently Psychiatry Reports*. London, v. 20, p. 63 a 71, julho. 2018.
- TOMAZINI, Alex Sandro. **Escola de tempo integral: desafios e possibilidades**. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Ano 04, Ed. 03, Vol. 10, pp. 125-149. Março de 2019. ISSN: 2448-0959.
- Barone, R. (2019). A importância da educação física escolar como promotora de saúde e bem-estar. *Movimento & Percepção*, 49(1), 1-11.
- Freitas, D. A. et al. (2019). Educação Física escolar e ansiedade em adolescentes: Uma revisão sistemática. *Revista de Educação Física*, 30(1), 53-63.
- Mascarenhas, V., Menezes, P. R., Rocha, F. L., & Quarantini, L. C. (2019). Atividade física como estratégia de tratamento e prevenção dos transtornos de ansiedade: uma revisão sistemática. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68(1), 58-64.
- Oliveira, M. R. M. et al. (2017). A importância da atividade física na prevenção e tratamento da ansiedade e Callow, D. D., Arnold-Nedimala, N. A., Jordan, L. S., Pena, G. S., & Abernathy, C. R. (2020). The mental health benefits of physical activity in older adults
- Azevedo, A. (2020). A importância da Educação Física na escola: o papel da prática esportiva e da atividade física. *Revista Digital EFDeportes*, 25(267), 1-9.
- 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.
- Pereira, F. G., Oliveira, D. V., & Neto, A. L. S. (2021). Promoção da saúde mental em estudantes universitários: revisão integrativa. *Journal of Physical Education*, 32, e3241.m
- crianças e adolescentes. *Motricidade*, 13(3), 146-154.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Editora MS/CGDI, Brasília, 2021. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em: 02 de agosto de 2022.