



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

KAMILLA FREITAS DE AZEVEDO

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: RELAÇÃO DE AJUDA NO
COMBATE A ANSIEDADE EM ALUNOS DO 3º ANO DO ENSINO
MÉDIO

FORTALEZA

2020

KAMILLA FREITAS DE AZEVEDO

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: RELAÇÃO DE AJUDA NO COMBATE A
ANSIEDADE EM ALUNOS DO 3º ANO DO ENSINO MÉDIO

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação do Professor Me. Bruno Feitosa Policarpo como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2020

KAMILLA FREITAS DE AZEVEDO

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: RELAÇÃO DE AJUDA NO
COMBATE A ANSIEDADE EM ALUNOS DO 3º ANO DO ENSINO MÉDIO

Este artigo foi apresentado no dia 26 de novembro de 2020 como requisito para obtenção do grau de licenciado do Centro Universitário Fametro - UniFametro, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo Orientador -UNIFAMETRO

Prof. Me. Antônio Djhandro Ricardo Membro - UNIFAMETRO

Prof. Me. José Ribamar Ferreira Júnior Membro -
UNIFAMETRO

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: RELAÇÃO DE AJUDA NO COMBATE A ANSIEDADE EM ALUNOS DO 3º ANO DO ENSINO MÉDIO

Kamilla Freitas de Azevedo

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo

RESUMO

O Ensino médio sendo uma fase de conclusão do período escolar pode influenciar em problemas psicológicos, desta forma infelizmente alguns alunos podem adquirir transtornos como a ansiedade. O objetivo desta pesquisa é descobrir como a Educação Física escolar pode contribuir para ajudar no combate a ansiedade em alunos que estão no terceiro ano do ensino médio. O estudo se classifica como transversal com abordagem predominante qualitativa. O cenário escolhido para a realização da pesquisa foi o Colégio Militar do Corpo de Bombeiros, situado na cidade de Fortaleza - Ce. Os participantes da pesquisa foram 19 alunos que estão no terceiro ano do Ensino médio, de ambos os sexos, com faixa etária entre 17 a 19 anos. Os dados foram coletados através de questionário com questões subjetivas. Resultados apontaram que: 89,5% conhecem os sintomas da ansiedade, 68,% afirmam sentir sensação de cansaço ou fadiga constante e apetite desregulado, 94,7% já sentiram ou sentem os sintomas de ansiedade durante o ensino médio, 84,2% dos participantes tem conhecimento de que a escola disponibiliza de Psicólogo(a), 63,2% responderam que a escola não trata de assuntos relacionados aos assuntos relacionados a problemas psicológicos, 73,7% afirmaram que praticam atividades física fora do ambiente escolar, 68,4% são assíduas nas aulas de Educação Física e 94,7% afirmaram que as aulas de Educação Física na escola ajudam no combate a ansiedade. Conclui-se que a educação física ajuda positivamente no combate deste transtorno tanto em forma social quanto fisiológica, auxiliando no bem estar dos alunos por causa das liberações hormonais.

Palavras-chave: Educação Física. Ensino Médio. Ansiedade.

ABSTRACT

High school being a phase of completion of the school period can influence psychological problems, so unfortunately some students can acquire disorders such as anxiety. The objective of this research is to discover how school Physical Education can contribute to help fight anxiety in students who are in the third year of high school. The study is classified as transversal with a predominant qualitative approach. The scenario chosen for the research was the Military College of the Fire Brigade, located in the city of Fortaleza - Ce. The research participants were 19 students who are in the third year of high school, of both sexes, aged between 17 and 19 years old. Data were collected through a questionnaire with subjective questions. Results showed that: 89.5% know the symptoms of anxiety, 68,% say they feel constant tiredness or fatigue and unregulated appetite, 94.7% have already felt or feel the symptoms of anxiety during high school, 84.2% of the participants is aware that the school has a Psychologist available, 63.2% answered that the school does not deal with subjects related to subjects related to psychological problems, 73.7% stated that they practice physical activities outside the school environment, 68 , 4% are regular in Physical Education classes and 94.7% stated that Physical Education classes at school help to combat anxiety. It is concluded that physical education helps positively to combat this disorder both in social and physiological form, helping students' well-being because of hormonal releases.

Keywords: Physical Education. High School. Anxiety.

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física desenvolve um papel importante na vida das pessoas, inclusive desde o início da humanidade o homem já se deparava com várias situações em seu cotidiano que exigia uma certa consciência corporal e esforço físico que lhe tirava da sua zona de conforto. Nos dias atuais a prática de atividade física também se encontra presente na sociedade e também se aplica no ambiente escolar, através da Educação Física. A Educação Física escolar é uma excelente ferramenta de ensino e aprendizagem, sua função vai muito além da prática de esportes ou brincadeiras, a Educação Física tem como objetivo geral proporcionar o bem estar a interação social, criar o interesse pela cultura corporal de movimento e ajudar as pessoas a terem um estilo de vida saudável por meio do exercício físico.

A Educação Física é fundamental no ambiente escolar desde o Ensino infantil ao Ensino médio, isso se dar, não porque a Educação Física é só mais uma disciplina escolar, mas também porque as aulas é de fato uma contribuinte para o aprendizado e formação de um novo cidadão com consciência de seu papel perante a sociedade na qual está inserido.

Inserida na área de linguagens e códigos e suas tecnologias, a Educação Física escolar vai bem além de sua relação com o esporte e com as brincadeiras, e no ensino médio isso não deixa de ter importância, embora muitas vezes não seja vista como uma disciplina tão valorizada.

O Ensino Médio por sua vez é uma etapa do período escolar marcado por muitas descobertas e ao mesmo tempo muitas dúvidas em relação a tantas mudanças tanto físicas como emocionais. Muitas vezes essas mudanças podem afetar não apenas aspectos físicos, mas também aspectos psicológicos, desta forma infelizmente alguns alunos podem adquirir transtornos que estão se tornando cada vez mais frequentes na sociedade. Neste estudo, vamos citar a ansiedade como um dos pontos principais para o desenvolvimento desta pesquisa.

São muitos os fatores que podem influenciar para o desenvolvimento da ansiedade em alunos do ensino médio, o terceiro ano é uma das etapas que mais pode causar esse tipo de transtorno, o fato é que nessa etapa da vida os alunos estão mais tensos em relação a provas de vestibulares, a busca por um emprego, cobranças para que tirem boas notas, novos relacionamentos e até mesmo as mudanças físicas e emocionais. Segundo Oliveira e Duarte (2004) essa apreensão em relação ao futuro compõem a ansiedade e isso pode interferir até mesmo no desempenho escolar e no desempenho em geral.

Existem maneiras de controlar e prevenir esse transtorno, e vale ressaltar que a prática de exercício físico é uma forte aliada no combate a ansiedade, isso nos faz questionar sobre seguinte hipótese, relacionando os benefícios da Educação Física escolar e o fato de que a mesma tem o papel de proporcionar vivências que estimulem a prática do exercício físico e o bem estar para o corpo e para a mente, como a Educação Física escolar poderia ajudar no combate a ansiedade?

A seguir, vamos relacionar, como a Educação Física escolar pode ajudar a controlar ou prevenir em relação a ansiedade em alunos do ensino médio, o principal motivo pelo qual essa pesquisa será desenvolvida, consiste em buscar respostas em relação a descobrir como a Educação Física escolar pode influenciar não apenas em fatores físicos e educacionais, mas também mentais.

O estudo a seguir poderá ser de importância para a ajuda de alunos que se encontram passando por essa situação, também poderá ser relevante para os professores de Educação Física, que por sua vez vão poder compreender como ajudar alunos que passam por esse tipo de problema.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Breve histórico da Educação Física escolar no Brasil

A história da Educação Física no Brasil é bem antiga, mais precisamente logo quando o Brasil foi descoberto. de acordo com Ramos (1982) existem relatos nas cartas de Pero Vaz de Caminha, de que os indígenas já praticavam atividades como dançar, correr, saltar, entre outras práticas de atividades físicas em seu cotidiano, para o autor essas foram as primeiras práticas de Ginástica e recreação no Brasil. Embora essas práticas não tenham nenhuma ligação com o ambiente escolar mas já era um indício de que no Brasil os habitantes já tinham o costume de fazer certas práticas, dando início a um contexto educativo presente nas escolas hoje em dia.

Segundo Ramos (1982) A Educação Física foi implantada nas escolas brasileiras em 1851 através da reforma Couto Ferraz, inicialmente era conhecida como Ginástica, e em 1882 Rui Barbosa, lançou a “reforma do ensino Primário, secundário e superior” defendendo a Ginástica como importante na formação do brasileiro.

Desde que foi implantada no ensino das escolas, a Educação Física passou por muitas mudanças. Segundo Darido e Rangel (2005) no início a prática da Educação Física escolar, trabalhava em torno da Ginástica Rítmica, foi então que foram implantados métodos que vinham das escolas suecas, alemãs e francesas, esse método de ensino estava ligado a tendência higienista, que tinha como principal objetivo promover a saúde e hábitos de higiene nos alunos, essa tendência tinha influência de militares que visavam trazer para a escola hábitos saudáveis, mas também valorizava o desenvolvimento físico e moral através da prática de exercícios físicos.

Após a tendência Higienista, surgiu a tendência Militarista, segundo Ghiraldelli Junior (1998) a tendência militarista tem seu início configurado com a segunda guerra mundial e teve influência de militares, que transformaram a Educação Física em uma verdadeira preparação para os alunos servirem o

exército. Essa metodologia tinha durante as aulas exercícios mais intensos. De acordo com Ferreira (2009) a relação entre professor e alunos era de autoritarismo por parte do professor, e também havia o nacionalismo exacerbado.

Após a segunda guerra mundial, a Educação Física chegou a tendência pedagogicista em 1945, sob a influência do liberalismo americano. Segundo Sesc (2003) os Estados Unidos estavam investindo em formação de atletas e alguns dos conteúdos usados pelos Estados Unidos logo foram trazidos para a Educação escolar no Brasil. Guedes (1999) diz que as ideias pedagógicas introduzidas na escola, fez com que a Educação Física fosse reconhecida como um meio de educação, de acordo com o autor esse fato proporcionou aos professores a substituição dos métodos mecânicos da prática.

Em 1964 a Educação Física entrou em uma nova tendência, a chamada esportivista, nessa fase o país estava sendo governado por militares, segundo Ferreira (2009) a censura fazia com que fossem fiscalizados sindicatos, entidades estudantis e partidárias. Nessa época os esportes estavam em destaque devido ao tricampeonato da seleção Brasileira de futebol, no México em 1970, com isso os governantes do país resolveram investir em algo mais técnico deixando de lado os reais objetivos da Educação Física escolar.

E então chegamos a tendência popular em 1985, segundo Ferreira (2009) nessa fase a Educação Física passou a trabalhar conceitos como a inclusão, cooperação, participação, afetividade, qualidade de vida e lazer. o aluno finalmente passou a fazer parte do processo, passou a ser ouvido, podendo expor suas ideias e críticas.

Segundo Darido e Rangel (2005) ao longo da história a Educação Física priorizou um conceito procedimental que envolve mais o saber fazer, do que entender o que está por trás da cultura corporal de movimento. Mas no decorrer dos anos a Educação Física passou a aplicar uma nova maneira de ensino, dessa vez passando mais clareza ao transmitir os conteúdos. Em 1996 com a reforma dos PCNs (Parâmetros Curriculares Nacionais) foi ressaltada a

importância de entender tanto os conceitos procedimental, assim como o conceitual e também atitudinal em relação aos conteúdos dados durante as aulas de Educação Física (Brasil., 1997).

Com a chegada da Base nacional comum curricular que é definida como:

“[...] um documento de 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 (PNE). [...]” (BRASIL, 2016, p. 7).

Através da mesma muitas coisas foram mudando e com isso a Educação Física escolar ganhou uma melhor organização de unidades temáticas e também tornou-se obrigatória para a Educação básica de ensino nas escolas, isso também contribui para dar um novo significado ao que muitas pessoas pensam sobre a Educação Física.

Embora a Educação Física tenha tido um grande avanço e tenha ganhado espaço na grade curricular das escolas, de certa forma ainda precisa ser bem mais valorizada e passar a ser encarada como uma disciplina importante não apenas para o ambiente escolar, segundo Gonçalves (1994) a Educação Física como ferramenta educativa tem o objetivo de contribuir para a personalidade dos alunos através da atividade física. Inclusive com as mudanças no decorrer do tempo, a Educação Física está a cada dia conquistando ainda mais o seu espaço e está cada vez mais acessível, estar incluindo a todos e isso é uma grande evolução na história da Educação Física.

Ao longo de sua história cada mudança foi necessária para essa nova Educação Física. Segundo Pagni (1996) a história da Educação Física no Brasil nos faz refletir sobre as teorias e práticas do passado e isso nos propõe uma nova perspectiva a ser trabalhada, com isso podemos concluir que a trajetória da Educação Física precisa ser compreendida para que possa ser cada vez

mais melhorada e valorizada não apenas no ambiente escolar mas em todas as áreas que a mesma abrange.

2.2 Educação Física no ensino médio

O Ensino Médio por sua vez possui, em grande maioria alunos na fase da adolescência, e com isso podemos levar em consideração que essa é uma fase de muitas descobertas e novas experiências, segundo Schencker & Minayo (2003) e Silva & Mattos (2004) a adolescência é como um período de descobertas dos próprios limites, essa fase também se caracteriza pela necessidade de integração social, pela busca de auto afirmação, pela independência e pela definição da identidade sexual desenvolvida pelos adolescentes.

Por ser uma fase de muitos desafios tanto na vida pessoal como no ambiente escolar, os adolescentes nessa fase estão mais propensos a passarem por problemas sociais e até mesmo psicológicos, por este motivo olhar com atenção para essa fase é tão importante, segundo Carrano (2000) a juventude compreende-se como algo complexo e variável, os jovens são diferentes, porque de fato o modo como que cada um ver a vida é diferente, da mesma forma que o espaço e meio social onde vivem são diferentes. Trazendo essa questão para o ambiente escolar, vale ressaltar que a escola tem o dever de olhar com atenção para a saúde assim como o bem estar dos adolescentes.

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

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

Além disso as aulas de Educação Física não são apenas práticas, mas também existe todo um contexto teórico, Barbosa (1997) ao considerar sobre teoria e prática, afirmou que a teoria é como um processo interno que o autor chama de abstrato, já a prática é sentir, ouvir e ver “Quando o nosso interior entra em contato com o mundo exterior” (p.20). De fato a teoria e prática durante as aulas são essenciais para que os alunos possam entender e assimilar com mais clareza cada conteúdo apresentado durante as aulas.

De acordo com a LDB (1996) o ensino escolar tem como objetivo central estabelecer para todos uma formação básica para a cidadania, esse objetivo também se encaixa para a Base Nacional Comum Curricular (Brasil, 2016) que também traz o objetivo de formar alunos para uma sociedade mais desenvolvida e mais justa.

Seguindo essa vertente, a Educação Física como componente curricular assegura que essa formação seja dada a todos os alunos assim como estar na proposta pedagógica. Segundo Betti e Zuliani (2002, p.75) a Educação Física introduz e integra o aluno na cultura corporal de movimento transformando e preparando-o para que possam usufruir das práticas de jogo, esportes, atividades rítmicas e dança, Ginásticas e atividades de aptidão física para o benefício da qualidade de vida através do movimento.

É importante que as escolas não deixem de frisar a devida importância dessa disciplina para os alunos, além disso cabe aos professores sempre

buscar novas metodologias, para sempre inovar seu ensino. Segundo Gonçalves (1997) a Educação Física está ligada a um "eixo inexplorado" no qual sempre deve estar sendo buscado novos métodos e novas formas de ensino para ajudar na formação dos alunos, nesse contexto futuros cidadãos. O ensino nas aulas de Educação Física visa proporcionar vivências culturais aos alunos afim de enriquecer os conhecimentos em torno da cultura corporal de movimento e também a cultura da sociedade na qual estamos inseridos.

A Educação Física escolar possui uma grande diversidade de temas para serem trabalhados durante as aulas, como por exemplo a dança, lutas, jogos e brincadeiras, esportes de aventura são alguns dos conteúdos que a Educação Física escolar traz para serem aprendidos na educação básica de ensino. Segundo Betti et al., (2015) a organização e planejamento desses conteúdos tem como um de seus objetivos fazer a ampliação da manifestação da cultura de movimento.

Ao terem aulas sobre os jogos, esportes, dança, ginástica entre outros temas os alunos passam a entender tanto a prática como o contexto teórico envolvido por trás de cada unidade temática e a Educação Física escolar traz esse aprendizado para os alunos, podendo agregar não apenas para seu conhecimento próprio mas também o conhecimento sociocultural. Isso passa a trazer para os alunos uma aprendizagem mais efetiva e também desperta a consciência crítica, favorecendo o pensamento e o debate dos conteúdos (LIMA; LIMA, 2012).

2.3 Ansiedade em alunos do Ensino médio

O Ensino médio sendo uma fase de conclusão do período escolar pode influenciar em problemas psicológicos. Segundo Ribeiro, Nascimento e Coutinho (2010) todas as pessoas podem passar por fases de inquietação emocional, porém adolescentes estão mais suscetíveis a isso, devido ser uma fase de vulnerabilidade em relação as mudanças físicas e emocionais, segundo Coelho (2002) os adolescentes passam por conflitos que envolvem emoções que significam muito, também passam por muitas situações que envolvem o

lado emocional entre os adolescentes, inclusive nesta fase começam a ser pressionados a passar por diversas situações e resolver problemas que antes não estavam acostumados.

Os alunos que estão na fase final do Ensino Médio, enfrentam diversos fatores que podem ter influência em relação a ansiedade, tais como, cobranças para tirarem boas notas, provas de vestibulares, inserção no mercado de trabalho, novos relacionamentos e novas responsabilidades são fatores que mais podem desencadear esse tipo de problema (Thapar, Collishaw, Pine, & Thapar, 2012; Valverde, Souza Vitalle, Sampaio, & Schoen, 2012). Sabemos que essa etapa do Ensino Médio nada mais é que uma experiência normal na vida da maioria das pessoas, mas pode ser encarada de forma bem mais fácil e prazerosa.

Segundo Aragão, Coutinho, Araújo e Castanha (2009) a adolescência é um período turbulento, como já citado anteriormente essa fase é realmente marcada por muitas mudanças tanto físicas como emocionais e também sociais, tais mudanças também podem afetar o âmbito psicológico e afetivo.

Voltar a atenção para a saúde mental dos alunos, segundo Garber e Weersing (2010) tem grande importância, a prevenção e tratamento aos transtornos mentais requer uma atenção por parte dos profissionais e também da família de cada aluno, pois não se trata de apenas adolescentes do Ensino Médio, mas de pessoas que estão em uma fase de transição, que precisa se expressar, precisa ser ouvida e precisa ser preparada para encarar novos desafios, Até porque é justamente nessa fase que os mesmos estão avançando para a fase adulta e experiências vividas na adolescência conseqüentemente irão contribuir para a formação desse indivíduo.

De fato não é fácil lidar com a ansiedade, segundo APA (2013) a ansiedade é uma sensação desagradável que deixa o cérebro em constante alerta como se algo ruim fosse acontecer a qualquer momento. O estudo a seguir tem como objetivo estabelecer a relação de ajuda da Educação Física

escolar no combate a ansiedade. Como essa disciplina pode ajudar nesse aspecto?

2.4 Educação Física escolar: relação de ajuda no combate a Ansiedade em alunos do 3º ano do Ensino médio

Com o objetivo de criar o interesse dos alunos para a cultura corporal de movimento a Educação Física escolar, traz para os alunos vivências que estimulem um estilo de vida saudável e para se manter um corpo saudável um dos fatores mais importantes é também ter uma mente saudável, segundo GUEDES e GUEDES (1995) a relação entre prática de atividade física e qualidade de vida vem aumentando por causa do conhecimento em torno das vantagens dessa prática.

O ato de exercitar o corpo pode trazer diversos benefícios não apenas benefícios físicos, mas também benefícios para a saúde mental, segundo Crawford (2002) o exercício físico é benéfico, é acessível em questão financeira, e ainda tem poucos efeitos colaterais negativos se for feito de forma moderada. Além disso o exercício é como algo auto sustentável que mesmo depois de aprendido as habilidades básicas ainda dar para mantê-lo e até mesmo sempre inovar as formas nas quais serão executadas.

Segundo Mcauley (1994) a atividade física estar classificada como fator de relação positiva com as auto percepções, de estima, controle, eficácia, humor e afeto, o que é bastante benéfico para a saúde mental. A Educação Física escolar assegura esse tipo de experiência aos alunos, durante os momentos nos quais existe a prática de atividades físicas, estar sendo estimulado o interesse e aprendizado dos alunos em torno da prática de exercícios físicos, os quais compõem as mais variadas modalidades que existem em torno da Educação Física.

Segundo Godoy (2000) a prática de exercício físico tem impacto positivo não só fisicamente, quando se pratica esses tipos de atividades, existe a redução tanto da Ansiedade como também da depressão, isso também

influencia a mudança na auto estima que por sua vez fica mais elevada, aumenta o vigor, melhora o humor, a sensação de bem estar, entre muitos outros benefícios que a prática de exercícios físicos proporciona.

Segundo Biddle (2000) embora muitas vezes a prática de exercícios seja associada em apenas ter um corpo esteticamente bonito, ou seja usado na maioria das vezes para tratamentos de doenças físicas como a diabetes, doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer, obesidade ou problemas como dor muscular, atualmente já existem vários estudos que comprovam a eficácia da prática de exercícios físicos na prevenção ou no tratamento de problemas psicológicos.

Partindo para o ambiente escolar a pesquisa a seguir irá considerar como a ansiedade em alunos do terceiro ano médio e irá estabelecer a relação de ajuda da Educação Física no combate a ansiedade nesses alunos, além disso com os resultados obtidos através desta pesquisa iremos poder analisar como podemos ajudar os alunos através das aulas de Educação Física e como estimular um estilo de vida saudável, mantendo o corpo fisicamente ativo na prática de exercícios físicos.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

A pesquisa a seguir, se classifica como um estudo transversal com uma abordagem predominante qualitativa. Segundo Rouquayrou (1994) o estudo transversal é um instrumento da pesquisa que seus fatores e efeitos são observados num mesmo momento histórico e, atualmente, tem sido o mais empregado.

De acordo com Goetz e LeCompte (1984) a abordagem qualitativa é um método que proporciona ao autor do estudo por meio de um padrão sistemático a investigação e, esse tipo de abordagem à medida que vai sendo considerada na coleta de dados, segue o método científico de solução de problemas. A abordagem qualitativa é de fato uma ferramenta muito boa em relação a

pesquisas realizadas sobre atividades físicas, inclusive esse tipo de pesquisa já é usado a bastante tempo, e isso o tornou bastantes conhecido na área da Educação Física.

3. 2 Período e local da pesquisa

O cenário da pesquisa será o Colégio Militar do Corpo de Bombeiros, situado na Rua Adriano Martins, 436, no Bairro Jacareacanga, na Cidade de Fortaleza – Ce. O motivo pelo qual houve a escolha do local deve se pelo fato de que a escola contém um cenário e um público totalmente de acordo com o público no qual a pesquisa pretende abordar, e além disso por ser uma escola de ensino Militar aborda uma forma de ensino mais rígido e tradicional, o que pode influenciar para o desenvolvimento de ansiedade no aunos. A pesquisa será realizada no segundo semestre de 2020, terá início no mês de agosto de 2020 e conclusão no mês de novembro de 2020, o prazo será de aproximadamente três meses para obter os dados e concluir a pesquisa.

3.3 Amostra

O universo da pesquisa Constará de alunos do Terceiro ano do ensino médio. A amostra será composta por alunos 19 do terceiro ano do ensino médio de ambos os sexos. Os mesmos serão selecionados de maneira voluntária, para que possam responder um questionário que será aplicado remotamente através de um link, para a coleta dos dados. O número de alunos selecionados representa as turmas de terceiro ano que contém na escola.

3.4 Sujeito da Pesquisa

Os indivíduos participantes da amostra serão 19 alunos do terceiro ano do ensino médio de ambos os sexos contendo 11 participantes do sexo feminino e 8 do sexo masculino, com idade entre 17 a 19 anos, sendo eles 14 participantes com 17 anos, 4 com 18 e apenas um participante com 19 anos. Os mesmos são estudantes do Colégio Militar do Corpo de Bombeiros, situado no bairro Jacarecanga, na cidade de Fortaleza (CE). Os mesmos serão

convidados a participarem da pesquisa pelo autor do estudo em seu ambiente de estudo, depois de devida autorização da instituição através do Termo de Anuência.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Serão incluídos na amostra: Alunos que estão cursando o terceiro ano do ensino médio que se enquadram ao tema da pesquisa. Serão excluídos da amostra todos aqueles que não apresentarem os critérios necessários para avaliação durante o questionário, os que não preencherem corretamente o questionário, serão excluídos aqueles não se disporem voluntariamente a contribuir com a pesquisa e também aqueles que porventura não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

3.5 Coleta de dados e Instrumento de Coleta

Os dados serão coletados através de um questionário semi - estruturado. Segundo Silva, Gonçalves (2007) o questionário semi-estruturado é um instrumento que pode adicionar ainda mais credibilidade nos resultados da pesquisa. O fato de que esse tipo de questionário pode conter questões tanto abertas como fechadas permite que o indivíduo que está realizando o questionário possa ter uma maior expressão em suas respostas e isso possibilita um maior entendimento ao autor.

A aplicação do questionário irá ser realizada no cenário de pesquisa, ou seja será realizada na escola já citada acima, perante a disponibilidade de tempo dos envolvidos e após a assinatura do TCLE.

Será realizada uma breve explicação de como será aplicado o questionário. Os indivíduos terão o tempo que considerarem necessário para responder às perguntas, tendo apenas que responder individualmente.

Ao término da aplicação do questionário, todos eles serão guardados em envelopes que possa impossibilitar a identificação dos sujeitos e irão ser manipulados apenas pelo pesquisador.

3.6 Aspecto Ético

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa irão estar presentes no TCLE que irá ser devidamente assinados por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária. Para que o pesquisador possa realizar a coleta de dados na instituição de ensino já citada anteriormente como cenário de pesquisa, foi solicitada autorização dos responsáveis por meio da assinatura no Termo de Anuência. Vale reforçar que os participantes terão a identidade preservada, poderão desistir a qualquer momento do estudo e não sofrerão nenhum risco ou dano físico, mental ou social. A pesquisa está de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

3.7 Análise dos dados

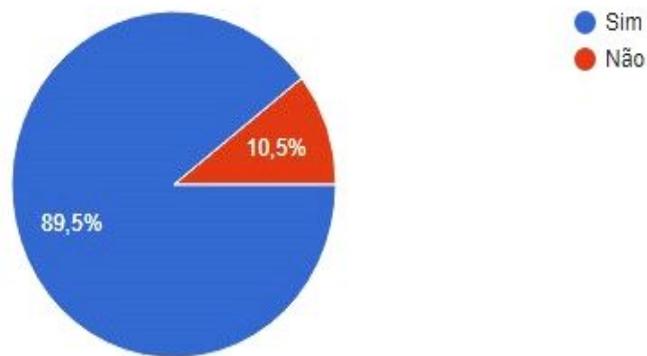
Os resultados, quando se trataram das questões objetivas, serão analisados através da estatística descritiva e apresentados através de gráficos e quadros; e, quando se tratarem das questões abertas, por meio da análise de conteúdo das respostas, que serão categorizadas e discutidas à luz da subjetividade. Também serão comparados entre si e confrontados com a literatura específica da área.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste tópico apresentam-se os resultados coletados e as respectivas discussões, teve como base a pesquisa realizada com estudantes que estão cursando o terceiro ano do ensino médio, a seguinte pesquisa teve o objetivo de descobrir como a Educação Física escolar pode ser de ajuda no combate a ansiedade em alunos que estão no terceiro ano do ensino médio, e também ajudar aos profissionais de Educação Física licenciados, que estão atuando em instituições de ensino regular a entenderem como as aulas de Educação Física podem ser importantes não apenas para o corpo mas também para a mente dos alunos que passam por esse tipo de problema.

No primeiro questionamento, indagamos se os participantes conheciam os sintomas da Ansiedade, o gráfico a seguir irá mostrar os resultados obtidos nessa primeira indagação.

GRÁFICO 1: Sintomas de Ansiedade



FONTE: Dados da pesquisa 2020.

De acordo com os dados obtidos 89,5% dos participantes, conhecem os sintomas da Ansiedade e apenas 10,5%, dos participantes afirmaram não conhecer os sintomas da ansiedade.

Segundo May (1990) a Ansiedade estar ligada a sensação de medo, impotência e conflito existente entre uma pessoa e um ambiente encarado como ameaçador. Embora a Ansiedade venha sendo um tema bastante discutido atualmente, mas nem todos compreendem o que é a Ansiedade ou conhecem os seus sintomas.

No segundo questionamento perguntamos se os participantes sentem os sintomas relacionados a ansiedade, listamos alguns dos sintomas para que cada participante pudesse marcar as alternativas que mais se identificavam, a seguir o gráfico com os respectivos sintomas e as alternativas marcadas pelos participantes:

GRÁFICO 2: Identificação de sintomas



FONTE: Dados da pesquisa 2020.

De acordo com os resultados do gráfico, 36,8% dos participantes afirmaram sentir Falta de ar e náusea ou desconforto abdominal, 63,2% dos participantes sentem sensação de alerta constante, 57,9% sofrem de insônia, 63,2% afirmaram sentir o coração acelerado ou com batimentos acelerados, 26,3% dos participantes sentem a sensação de despersonalização, 57,9% dos participantes sentem tensão muscular, 68,4% afirmaram sentir sensação de cansaço ou fadiga constante, 68,4% tem o apetite desregulado e 68,4% dos participantes sentem falta de concentração.

Segundo a Associação Psiquiátrica Americana (1995) e a Organização Mundial da Saúde (1993), é possível diagnosticar a Ansiedade por meio de observação de pelo menos seis dos seguintes sintomas, por exemplo tensão muscular, inquietação, fadiga, falta de ar ou sensação de fôlego curto, dificuldade de concentração, impaciência, entre outros.

De acordo com Connolly, Suarez e Sylvester (2011) a ansiedade torna os jovens mais vulneráveis e inseguros quando se trata de situações sociais e escolares cotidianas. De acordo com os resultados analisados através do gráfico podemos perceber que a maior parte dos participantes sentem os sintomas relacionados a ansiedade, o que torna esse fato algo alarmante pois se faz necessário levar em consideração que a saúde mental é algo a ser tratado com atenção por parte da escola.

No terceiro questionamento foi indagado aos participantes da pesquisa a seguinte pergunta, se já sentiram ou sentem algum desses sintomas durante o ensino médio. A seguir o gráfico com os resultados:

GRÁFICO 3: Sentem os sintomas de ansiedade / sentiu os sintomas de ansiedade



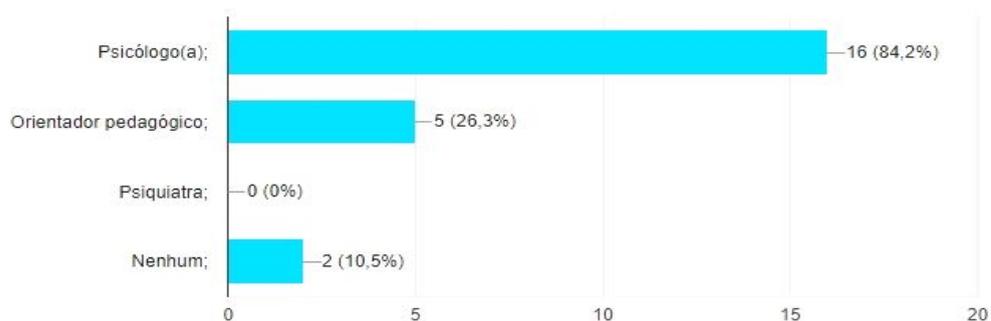
FONTE: Dados da pesquisa 2020.

Nos resultados mostrados no gráfico acima podemos observar que 94,7% dos participantes da pesquisa, responderam que já sentiram ou sentem os sintomas de ansiedade durante o ensino médio e apenas 5,3% que corresponde a 1 participante afirmou não sentir ansiedade no ensino médio.

Serra e Cols (1980) fizeram uma pesquisa de opiniões sobre o medo e a ansiedade na adolescência, e concluíram que na adolescência a ansiedade está associada a solidão, ao desconhecido, a rejeição e o futuro. Fatores como esse podem desencadear esse problema.

No quarto questionamento indagamos se a escola disponibiliza profissionais para acompanhamento psicológico dos alunos e demos algumas alternativas para que os alunos pudessem marcar quais profissionais tinha no quadro de funcionários da escola, abaixo o gráfico com as respostas dadas pelos participantes da pesquisa:

GRÁFICO 4: Disponibilização de profissionais para acompanhamento psicológico



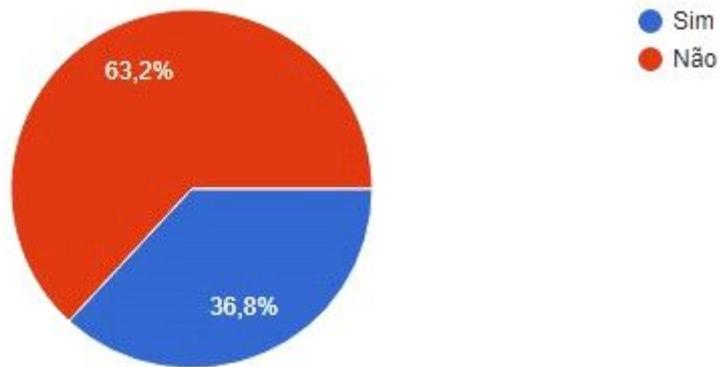
FONTE: Dados da pesquisa 2020.

No gráfico acima podemos ver que a maioria dos participantes totalizando um total de 84,2% dos participantes tem conhecimento de que a escola disponibiliza de Psicólogo(a), 26,3% participantes tem conhecimento de que a escola dispõe de orientador pedagógico e 10,5% participantes afirmaram que a escola não dispõe de nenhum profissional citado no questionário.

Manter profissionais responsáveis pelo acompanhamento psicológico dos alunos no quadro de funcionários da escola também é de grande ajuda ao se tratar dos problemas psicológicos dos alunos. Partindo desse pressuposto mostrado com os resultados do gráfico, podemos destacar o papel do Psicólogo em ambiente escolar, segundo os autores Meira (2003), Mitjans Martinés (2010) e Souza (2007) o Psicólogo em ambiente escolar deve estar envolvido com múltiplas ações, levando em conta os determinantes sociais e os aspectos subjetivos que constituem os contextos educativos e o processo de ensino aprendizagem.

No quinto questionamento indagamos aos participantes se a escola trata de assuntos relacionados a problemas psicológicos como por exemplo Ansiedade, Depressão, Estresse, Transtornos alimentares:

GRÁFICO 5: Relação escola x problemas psicológicos



FONTE: Dados da pesquisa 2020.

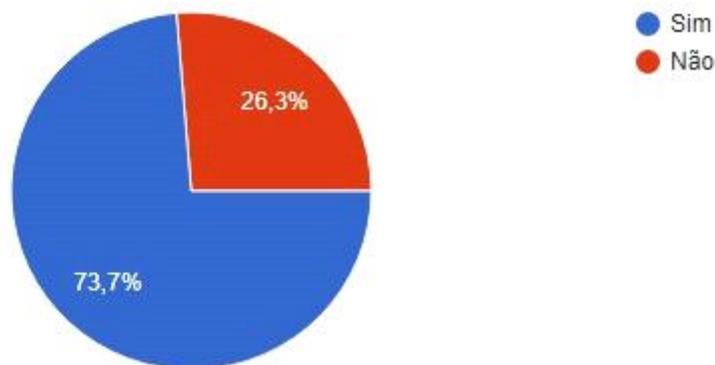
Como podemos ver no gráfico, 63,2% dos participantes da pesquisa responderam que a escola não trata de assuntos relacionados aos assuntos relacionados a problemas psicológicos, já os outros 36,8% dos participantes afirmaram que a escola trata desses assuntos.

Alertar sobre os problemas psicológicos, não apenas a ansiedade mas também outros é essencial nessa fase, até mesmo porque a adolescência é uma fase de transição, ou seja, alertar sobre como tais problemas podem ser um risco a saúde dos mesmos seria muito benéfico, de acordo com Feijó e Chaves (2002) a adolescência é de fato conhecida tradicionalmente como uma fase de instabilidade emocional, é como uma explosão de crescimento, tanto com mudanças físicas como psicossociais.

No sexto questionamento foi indagado em nosso questionário se os participantes costumam praticar algum tipo de atividade física fora do ambiente escolar? como por exemplo caminhar, dançar, algum esporte ou musculação.

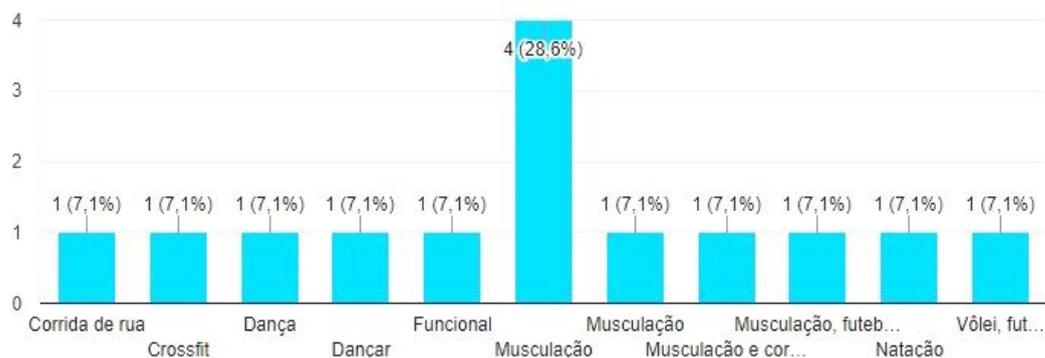
Abaixo o gráfico e as respectivas respostas dadas pelos participantes:

GRÁFICO 6: Atividades físicas fora da escola



FONTE: Dados da pesquisa 2020.

GRÁFICO 7: Tipos de atividades



FONTE: Dados da pesquisa 2020.

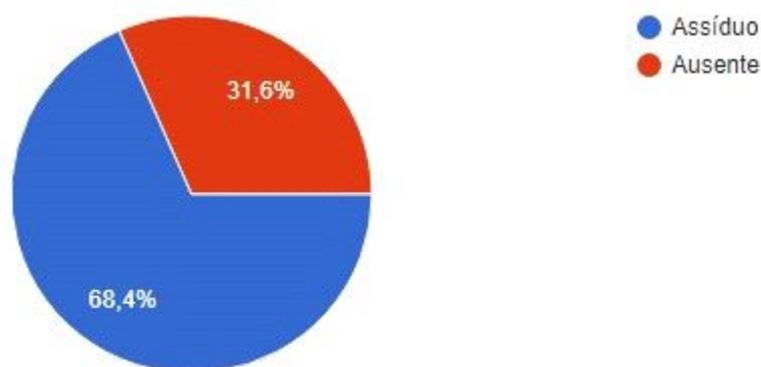
De acordo com os dados mostrados no gráfico 6, 73,7% dos participantes da pesquisa afirmaram que praticam atividades físicas fora do ambiente escolar, já os outros 26,3% dos participantes, não praticam nenhum tipo de atividade física. No gráfico 7 podemos ver a distribuição de respostas dadas pelos participantes de acordo com as atividades que os mesmos praticam, de acordo com as respostas dadas pelos participantes, 2 alunos praticam Corrida de rua, 1 aluno pratica crossfit, 2 alunos praticam dança, 1 aluno pratica treinamento funcional, 7 alunos fazem musculação, 1 aluno pratica futebol, 1 aluno pratica ciclismo e atletismo, 1 aluno faz natação e 1 pratica vôlei e futsal.

A prática de atividades físicas é um fator positivo para o bem estar tanto físico como até mesmo mental, segundo McDowell, McKennar e Naylor (1999)

praticar regularmente atividades físicas ajuda na prevenção e redução de doenças, além de proporciona benefícios para tratamentos de outras doenças tais como Osteoporose, Diabetes, Hipertensão e Depressão. Portanto inserir a prática de atividades físicas no cotidiano é tão importante, inclusive vale ressaltar que além de ser algo prazeroso também traz muitos benefícios.

No sétimo questionamento indagamos aos participantes qual era a frequência dos mesmos nas aulas de Educação Física:

GRÁFICO 8: Frequência nas aulas



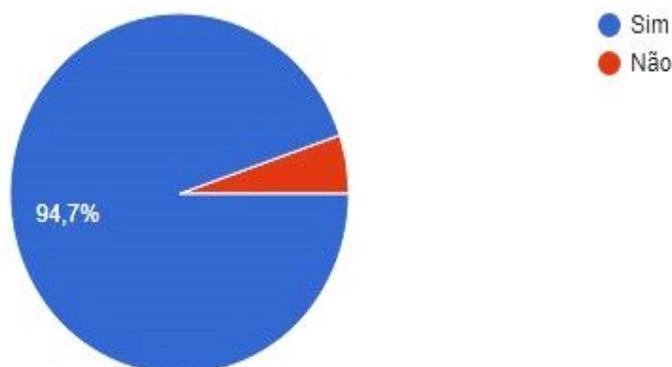
FONTE: Dados da pesquisa 2020.

Como vimos no gráfico 68,4% dos participantes são assíduos nas aulas de Educação Física e 31,6% afirmaram serem ausentes nas aulas de Educação Física.

Embora o número de alunos assíduos nas aulas representem mais da metade da turma, é sempre necessário motivar os alunos para que cada vez mais possam se fazerem presentes nas aulas, segundo Witter e Lomônaco (1984) a falta de motivação vinda do professor pode ser um fator que resulta na ausência de muitos alunos durante as suas aulas. Portanto compreender a individualidade de cada aluno e sempre inovar durante as aulas é algo extremamente indispensável para uma Educação Física de qualidade.

No oitavo e último questionamento da nossa pesquisa foi indagado aos participantes a opinião deles em as aulas de Educação Física, se a mesma, assim como a prática de atividades físicas, ajuda no combate a Ansiedade, abaixo o gráfico com os resultados dados pelos participantes:

GRÁFICO 9: Opinião dos alunos sobre a ajuda da atividade física no problema da ansiedade



FONTE: Dados da pesquisa 2020.

Como é possível perceber a maior parte dos participantes afirmaram que as aulas de Educação Física no ambiente escolar ajuda no combate a Ansiedade, observamos que 94,7% dos participantes concordam que isso é possível, e 5,3% não concorda que a Educação Física escolar ajuda nesse sentido.

De acordo com o que diz Lima et al. (2011) diversos estudos comprovam a eficácia da prática de atividades físicas tanto na prevenção de doenças quanto ajuda a retardar o aparecimento de doenças crônicas.

Trazendo essa questão para um contexto escolar vale ressaltar que a Educação Física no ambiente escolar além de ser um instrumento de ensino e aprendizagem também anda lado a lado com a os vários benefícios que a prática de atividade física proporciona, Nahas (1997) diz que um dos objetivos da Educação Física escolar é justamente ensinar aos alunos a escolherem um estilo de vida ativo e saudável, por meio das diversas práticas de atividades físicas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa pesquisa teve como objetivo analisar descobrir como a Educação Física escolar pode ser de ajuda no combate a ansiedade em alunos que estão no terceiro ano do ensino médio, e também ajudar aos professores profissionais de Educação Física a terem uma nova visão de como ajudar seus alunos a passarem por problemas de ansiedade, foi ressaltado durante o estudo como as aulas de Educação Física pode ser importante não apenas para o corpo mas também para a mente dos alunos que passam por esse tipo de problema.

Durante o processo da pesquisa pudemos entender o quanto se faz necessário o acompanhamento dos alunos durante essa etapa de ensino, após os resultados da pesquisa ficou claro que mais do que nunca tratar de assuntos relacionados a Ansiedade é algo extremamente importante, devemos levar em consideração que a adolescência assim como o ensino médio é uma fase de transição e realmente de alguma forma a atenção para com o bem estar do alunos deve ser essencial.

Diante dos resultados podemos concluir que a Educação Física, sim, atua de maneira positiva no combate a ansiedade, isso se deve pelo fato de que ao praticar atividades físicas o corpo estar sendo estimulado a liberar hormônios que auxiliam no bem estar tanto físico como mental, segundo Vieira; Priore e Fisberg (2002) a prática de exercícios físicos melhoram o Humor, reduz o estresse e aumenta a autoestima. Embora a Educação Física escolar não seja apenas a sua relação com exercícios físicos, mas podemos destacar essa forma de ensino como uma de nossas principais ferramentas no combate a ansiedade nos alunos do terceiro ano do ensino médio.

Partindo desse pressuposto, o ideal seria que a escola abordasse mais vezes temas como esse e incentivar aos alunos a procurarem ajuda de profissionais capacitados a cuidar desse tipo de problema, apesar de ser difícil lidar com a ansiedade mas existe tratamento e com os métodos certos fica cada vez mais fácil enfrentar tudo isso.

Em relação às aulas de Educação física, o professor (a) de Educação

Física também poderia criar estratégias para incentivar cada vez mais alunos para participar das suas aulas e também interagir com seus alunos sobre os transtornos psicológicos através de rodas de conversa, apresentações e palestras, não apenas sobre ansiedade, mas também assuntos como a depressão, transtornos alimentares entre outros.

Atualmente, falar e pesquisar sobre esses assuntos se torna cada vez mais essencial, apesar da adolescência e o Ensino Médio serem duas fases cheias de desafios, descobertas e incertezas em relação ao futuro, mas dando a devida atenção a esses problemas, essa fase não será tão conturbada e os alunos do terceiro ano do Ensino Médio terão uma experiência bem mais prazerosa do último ano da vida escolar.

REFERÊNCIAS

ALECRIM BEGO, Gabriel; COLLEVATTI DOS ANJOS, Jeferson Roberto. A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA A FORMAÇÃO DO INDIVÍDUO NA SOCIEDADE. Revista Saúde UniToledo, Araçatuba - São Paulo, ano 2020, v. 4, n. 1, p. 13 - 26, jul. 2020.

ARTMANN, Tiago Henrique; LOI, Ms. Luiz Serafim de Mello. Atividade física: conhecimento, motivação e prática de atividade. 2015. 38 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física Bacharelado, Departamento de Humanidades e Educação - Dhe -, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijuí, Santa Rosa - Rs, 2015

AVANCI, Joviana Q.; ASSIS, Simone G.; C.OLIVEIRA, Raquel V.; FERREIRA, Renata M.; PESCE, Renata P.. Fatores associados aos problemas de saúde mental em adolescentes. 2007. 7 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia, Centro Latino-Americano de Estudos de Violência e Saúde/Fundação Oswaldo Cruz, São Gonçalo - Rj, 2007.

BATISTA, Marcos Antonio; OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. 2005. 8 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Universidade do Vale do Sapucaí, Pouso Alegre/mg, Pouso Alegre/mg, 2005.

BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 1, n. 1, 2009.

Bolino, Claudete. "EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: PRIMEIROS TEMPOS."
Uniso.

Bordalo, Augusto Alípio, editor. "Estudo Transversal e / Ou Longitudinal." Estudo Transversal e / Ou Longitudinal , dezembro de 2006.

BRITO, Isabel. Ansiedade e depressão na adolescência. Revista Portuguesa de Clínica Geral, Lisboa, ano mar. 2011, v. 27, n. N. 2, p. 208 - 214, 3 mar. 2011.

Cassiano, Sonia Regina, et al. "Transtornos De Ansiedade e Exercício Físico." *Brazilian Journal of Psychiatry*, 27 Nov. 2006.

DARIDO, Suraya Cristina; GALVÃO, Zenaide; FERREIRA, Lilian Aparecida; FIORIN, Giovanna. *Educação Física no Ensino Médio: Reflexões e ações*. 1999. 8 f. - Curso de Educação Física, Motriz, São Paulo, 1999.

Dias, Diogo Inácio, and Walter Roberto Correia. "Physical Education in High

ESTANISLAU, Por Gustavo M.; BRESSAN, Rodrigo Affonseca (org.). *Saúde Mental na Escola: O que os Educadores Devem Saber*. Pouso Alegre/mg: Artmed, 2014.

GALVÃO, Zenaide. *EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: TRANSFORMAÇÃO PELO MOVIMENTO*. 1995. 102 f. Monografia (Especialização) - Curso de Ciências da Motricidade, Unesp, Motriz, 1995. Cap. 12.

Grolli, V., Wagner, M., Dalbosco, S. (n.d.). *Sintomas Depressivos e de Ansiedade em adolescentes do Ensino Médio*. April 30, 2020,

Guteberlet, Jutta Nacib e Nídia Nacib Pontuschka. "Pesquisa Qualitativa Sobre o Consumo: Experiências Interdisciplinares.", *Olhar De Professor*, fevereiro de 2010

Guterman, T. (n.d.). *Tendências e abordagens pedagógicas da Educação Física escolar e suas interfaces com a saúde*. Retrieved April 30, 2020.

HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA INTRODUÇÃO PRÉ-HISTÓRICO. (nd). Recuperado em 30 de abril de 2020,

"Introdução à Pesquisa Em Atividade Física." *Introdução à Pesquisa Em Atividade Física*, Artmed, 2012, pp. 1–2

LUCAS, Catarina; FREITAS, Clémence; OLIVEIRA, Cristina; MACHADO, Manuela; MONTEIRO, Maria. *Exercício físico e satisfação com a vida: Um estudo com adolescentes*. 2012. 8 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia, Hospital Amato Lusitano, Castelo Branco, Portugal., Portugal, 2012.

MOTIVAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO.

Maringá: Revista da Educação Física/quem, v. 11, n. 1, 2000.

PACIFICO MARTINELLI, Telma Adriana; MAGALHÃES, Carlos Henrique; MILESKI, Keros Gustavo; DE ALMEIDA, Eliane Maria. A Educação Física na BNCC: concepções e fundamentos políticos e pedagógicos. Motrivivência , [S. l.], ano 2016, v. 28, n. 48, p. 75

PRATTA, Elisângela Maria Machado *et al.* Família e adolescência: a influência do contexto familiar no desenvolvimento psicológico de seus membros. 2007. 12 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia, Universidade Camilo Castelo Branco, Maringá, 2007.

REGINA, Sônia; DE ARAÚJO, Cassiano; DE MELLO, Marco Túlio; LEITE, José Roberto. Transtornos de ansiedade e exercício físico. Brazilian Journal of Psychiatry, São Paulo, ano 2007, v. V. 29, n. N. 02, p. 164 - 171, 27 nov. 2006.

ROEDER, Maika Arno. Benefícios da atividade física em pessoas com transtorno mentais. Revista brasileira atividade física e saúde, [S. l.], p. 5 á 7, 1999.

SANTANA, Alba Cristhiane; PEREIRA, Alciane Barbosa Macedo; RODRIGUES, Larissa Goulart. Psicologia Escolar e educação superior: possibilidades de atuação profissional. 2014. 9 f. Monografia (Especialização) - Curso de Psicologia, Universidade Federal de Goiás – Go, Goiás - Go, 2014.

SANTOS, Claitonei de Siqueira *et al.* JUVENTUDE: UMA CATEGORIA HISTÓRICA E SÓCIO-CULTURAL. 2016. 2 f. Tese (Doutorado) - Curso de História, Universidade Católica de Goiás, Goiás - Go, 2016.

School as na Object of Study of Academic-Scientific Production in National Journals.” Revista Brasileira De Educação Física e Esporte, Apr. 2013.