CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO

CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JHOICY DAIANY ALVES DA SILVA

IMPACTO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE A ANSIEDADE NOS ALUNOS

FORTALEZA

2021

JHOICY DAIANY ALVES DA SILVA

IMPACTO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE A ANSIEDADE NOS ALUNOS

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

FORTALEZA

2021

JHOICY DAIANY ALVES DA SILVA

IMPACTO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE A ANSIEDADE NOS ALUNOS

Este artigo foi apresentado no dia 29 de novembro de 2021 como requisito para obtenção do grau de licenciado do Centro Universitário Fametro - Unifametro, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

_____

Profa. Me. Bruno Feitosa Policarpo
Orientador - UNIFAMETRO

_____

Prof. Me. Jurandir Fernandes Cavalcante
Membro- UNIFAMETRO

_____

Profª. Me. Mabelle Maia Mota
Membro- UNIFAMETRO

IMPACTO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO COMBATE A ANSIEDADE NOS ALUNOS

Jhoicy Daiany Alves da Silva[1]

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo[2]

RESUMO

A ansiedade é um assunto frequentemente abordado nos tempos atuais, atingindo até mesmo as crianças. É muito importante verificar como elas se expressam, já que os excessos podem acabar prejudicando o seu desenvolvimento e aprendizagem escolar. Além disso, a escola é um ambiente propício para observar e educar o comportamento de cada individuo. O objetivo da pesquisa é verificar os impactos das aulas de Educação Física no combate à ansiedade nos alunos. A pesquisa se classifica como um estudo de caráter descritivo através de uma revisão integrativa, onde foram incluídos 10 estudos nesta revisão. Diante dos dados que foram analisados, a ansiedade é gerada em alguns alunos por conta do fator social, além disso, constatou-se que alunos que sentem ansiedade frequentemente possuem dificuldades no desempenho escolar. Esses alunos com baixo rendimento, apresentaram um alto nível de insatisfação com a imagem corporal, uma baixa motivação e um grande déficit nos níveis de atenção e concentração. Foi visto que nas aulas de Educação Física há uma maior liberdade na expressão e percepção das emoções dos alunos, através das práticas corporais, sendo também uma via de transformação dos mesmos, levando em conta uma boa condução das aulas por parte do professor. A descontração e a ludicidade, que compõem a disciplina de Educação Física, também são fatores diferenciais, que contribuem em diversos aspectos no desenvolvimento da criança. Conclui-se que os benefícios da aulas de Educação Física vão além do aspecto físico, mas também abrange o emocional, o social e o cognitivo, podendo sim ser um aliado no combate a ansiedade dos alunos.

Palavras-chave: Educação Física, Ansiedade, Desempenho escolar.

ABSTRACT

Anxiety is a subject frequently discussed nowadays, affecting even children. It is very important to check how they express themselves, since excesses can end up harming their development and school learning. In addition, the school is an environment conducive to observing and educating each individual's behavior. The objective of the research is to verify the impacts of physical education classes in combating anxiety in students. The research is classified as a descriptive study through an integrative review, where 10 studies were included in this review. Given the data that were analyzed, anxiety is generated in some students due to the social factor, and it was also found that students who feel anxiety often have difficulties in school performance. These students with low performance showed a high level of dissatisfaction with their body image, low motivation and a great deficit in the levels of attention and concentration. It was seen that in physical education classes there is greater freedom in the expression and perception of students' emotions, through bodily practices, which is also a way of transforming them, taking into account a good teaching of classes by the teacher. Relaxation and playfulness, which make up the discipline of physical education, are also differentiating factors, which contribute to different aspects of the child's development. It is concluded that the benefits of physical education classes go beyond the physical aspect, but also encompass the emotional, social and cognitive aspects, and may indeed be an ally in combating students' anxiety.

Keywords: Physical Education, Anxiety, School performance.

[1]**Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO**

[2] **Mestre em Ensino na Saúde. Professor Adjunto Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO**

1. INTRODUÇÃO

Cada indivíduo é constituído por diversas emoções, elas fazem parte de quem somos e do nosso dia a dia. Podendo se manifestar de diferentes maneiras, frequência e intensidade, de acordo com a situação. A ansiedade é um assunto frequentemente abordado nos tempos atuais, atingindo até mesmo as crianças. É importante verificar como as crianças expressam seus anseios, já que os excessos podem acabar prejudicando o seu desenvolvimento. No ambiente escolar, as aulas de Educação Física são um lugar propício para observar como as crianças se expressam, nos seus gestos, falas e valores.

Diante do fácil acesso que as crianças têm com o meio tecnológico, nota-se que esse ramo tem tomado o lugar das práticas corporais, das brincadeiras que estimulam a criatividade e imaginação das crianças, levando algumas crianças a serem sedentárias, alienadas e ansiosas. Desta feita, formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: Quais os impactos das aulas de Educação Física no combate à ansiedade nos alunos?

Pensando de forma hipotética e puramente baseada no conhecimento empírico do pesquisador, pode-se supor que as aulas de Educação Física é um ambiente capaz de trabalhar as emoções dos alunos, levando-os a descobrirem suas capacidades, melhorando seu desenvolvimento psicomotor, proporcionando experiências positivas com as práticas corporais, mostrando-os o sentido, para que se torne um valor também fora da escola.

Assim sendo, os objetos de estudo desta pesquisa são: ansiedade, crianças, escola e Educação Física. Logo, o objetivo da pesquisa é verificar os impactos das aulas de Educação Física no combate à ansiedade nos alunos.

Em uma busca no sítio eletrônico do google acadêmico foi verificado 146.000 estudos sobre ansiedade e educação física, todavia, 16.700 foi ambientado no município de Fortaleza, tal fato também justifica esta pesquisa.

De acordo com Nunes et al. (2014) pesquisar a relação da Educação Física escolar e a ansiedade dos alunos se torna relevante pois proporcionando

experiências motoras e psicossociais às crianças, o professor estará contribuindo no seu desenvolvimento como um todo, se tornando um meio preventivo nas dificuldades escolares. Além disso, o exercício físico melhora a disposição do aluno, tem um efeito positivo sobre os aspectos cognitivos, melhora a capacidade cardiorrespiratória, dessa forma, podendo reduzir os fatores que estão relacionados com o baixo rendimento escolar, favorecendo o processo de ensino e aprendizagem dos alunos.

Esse estudo poderá vir a ter relevância para professores de educação física, levando-os a ter uma atenção maior nas expressões e emoções dos alunos manifestadas nas aulas. Levando em conta que os variados tipos de atividades proposta em aulas podem interferir no estado de humor do aluno, inibindo-o ou estimulando-o; atividades em grupo que proporcionam maior interação entre eles; maior motivação dos alunos nessas aulas; atividades onde se estimula a participação ativa dos alunos como solução de problemas, alternativas para brincadeiras podem ser um caminho alternativo interessante para que isto aconteça.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ANSIEDADE

Pinto (2021), nos ajuda a compreender a ansiedade quando relata que esse sentimento é intrínseco no ser humano, é normal e natural sentirmos, é um mecanismo de defesa que trazemos em nós. Sendo que a manifestação dela pode variar segundo cada pessoa e cada situação, o que nos permite dizer que há a ansiedade saudável e a ansiedade patológica.

Segundo Freud (1936), existem 3 tipos de ansiedade: a realista, neurótica e moralista. A primeira, está relacionada aos medos reais do mundo exterior, é a que mais se aproxima das situações rotineiras. A ansiedade neurótica, é aquela que gera reações em nós a fatos que ainda não aconteceram, a um objeto desconhecido, que imaginamos. E a moralista, advém da consciência moral, do medo de ser punido ou se sentir culpado.

De acordo com Augusto Cury (2013), “a ansiedade é decorrente da síndrome do pensamento acelerado (SPA)”, no seu livro ele enfatiza que pode se

tornar algo viciante o excesso de busca por informações, atividades, preocupações e também o uso do celular. Sua opinião é super válida, pois nos dias atuais é comum vermos as pessoas se submetendo a excessos de informações que nem sempre são filtradas, que podem comprometer sua saúde mental.

Rosamilha (1971) cita que há quatro sistemas que compõem as respostas ligadas a ansiedade, sendo eles: o sistema somático (suor, palpitação cardíaca, mau funcionamento intestinal), sistema afetivo (agitação, pânico, irritabilidade), sistema cognitivo (inquietação, distração, esquecimento) e sistema motor (tensão muscular, tremores, calafrios).

A ansiedade na criança, para Oliveira (2012), é algo delicado ao ser tratado, pois nem sempre ela vai conseguir descrever o que sente ou identificar se determinadas reações estão normais, exageradas ou incontroláveis, sendo de suma importância a observação e a ajuda de terceiros diante dos comportamentos desta.
Pinto (2021), explica que é importante ter um “diálogo com a ansiedade”, para não se paralisar por conta desse sentimento e saber lidar com as novas situações vividas, partindo de dois fatores: o auto suporte e o suporte ambiental.

> Dessa forma, se a pessoa confia em seu auto suporte e no suporte ambiental do momento, pode correr o risco e crescer, e aí temos a ansiedade existencial – o indivíduo confia em que tem recursos suficientes para começar algo novo e em que, uma vez iniciado o processo, saberá desenvolver, em compasso com o campo, novos recursos necessários para dar cabo da tarefa a que se propõe. (Pinto, 2021, capítulo 2: a ansiedade)

Tendo em vista as reações que a ansiedade pode causar, é importante ter uma observação bem abrangente, analisando os aspectos cognitivo, emocional, comportamental e somático de cada indivíduo. Em relação às crianças e adolescentes, as informações devem ser obtidas no ambiente escolar e doméstico. (GRECO & MORRIS, 2004)

2.2 ANSIEDADE NO AMBIENTE ESCOLAR

O ambiente escolar faz parte da vida das pessoas durante um longo período, onde se é inserido quando criança permanecendo até a adolescência, ao concluir o ensino médio. Muniz e Fernandes (2016), abordam em seus estudos que

a aprendizagem na escola vai além da competência intelectual, pois um conjunto de fatores podem influenciar, como o ambiente, os aspectos sociais e emocionais.

No ambiente escolar, é possível contemplar diversas manifestações de emoções. Segundo Cury (2001, p. 34) “A emoção é um campo de energia em contínuo estado de transformação. Produzimos centenas de emoções diárias. Elas se organizam, se desorganizam e se reorganizam num processo contínuo e inevitável”

De acordo com Mazer et al. (2009) apud Souza (2020):

> A escola oferece um ambiente propício para a percepção da ansiedade de crianças e adolescentes por ser um espaço intermediário entre a família e a sociedade, onde ocorrem situações psíquicas significativas que podem beneficiar ou prejudicar as condições emocionais dos alunos (p.16).

Na escola existem situações que podem instigar uma certa ansiedade, afinal é um lugar novo em que a criança terá que se adaptar, com exigências, regras, situações e pessoas novas (SANTOS, 2016).

Segundo Wigfield e Eccles (1989) apud Costa e Boruchovitch (2004), no âmbito escolar, a ansiedade pode afetar tanto alunos com alto rendimento como os de baixo desempenho. Os motivos podem ser: o medo de não corresponder às expectativas dos pais, tensão nas provas, notas, as situações de fracasso ou comparação com os colegas, podem ocasionar a ansiedade como consequência de um sentimento de inferioridade ou incapacidade.

De acordo com Nelson e Hardwood (2011), os alunos com dificuldades acadêmicas apresentam mais dificuldades emocionais que os alunos que não as possuem. Dados do estudo realizado por Oliveira (2012), enfatizam isso, onde o resultado de pesquisa mostra que nível de ansiedade nos alunos com baixo desempenho escolar são maiores em relação aos alunos com rendimento normal, além disso, geralmente esses alunos expressam um nível baixo de auto confiança.

A autora também aborda que as situações de prova são uma das variadas situações que faz o aluno se sentir tenso e ansioso, pois:

> O sistema de avaliação por meio de notas leva o aluno à competição para ser bem sucedido no desejo de ser reconhecido e valorizado pela família e pela sociedade. O mau êxito pode levá-lo a acreditar que só as crianças bem sucedidas são amadas e passa a viver em sofrimento com a possibilidade de não ser amado (p.126).

É importante ter essa percepção, pois segundo Rodrigues (2011), a ansiedade quando sentida de maneira constante, pode prejudicar o desempenho das funções executivas, que é composta pela memória operacional, controle inibitório e flexibilidade cognitiva. A ansiedade na escola além de acarretar prejuízos a nível cognitivo como a distração, falta de atenção e a capacidade do processamento da informação, gera um sentimento de incapacidade naquele que a sente. (SOUSA, 2020)

Tobias (1985), ajuda a compreender o efeito da ansiedade no aspecto cognitivo. O autor faz uma relação com capacidade de processamento cognitivo limitada, onde o componente cognitivo da ansiedade desconcerta parte dessa capacidade e as demandas da tarefa comprometem a outra parte. Isso excederia a capacidade de processamento da informação disponível naquele momento e interferiria na aprendizagem, gerando um déficit no desempenho (COSTA E BORUCHOVITCH, 2004).

2.3 EDUCAÇÃO FÍSICA, ANSIEDADE E SAÚDE

Segundo Fink e Junior (2004), o avanço tecnológico oferece uma grande quantidade de informações, onde somado aos anseios pessoais acaba ocasionando a diminuição das práticas corporais de movimento, que estão relacionadas ao cuidado com a saúde.

Paulo e Costa (2015), ao tratarem do tema tecnologia, narram que a ansiedade e agressividade nas crianças se dão tanto na abstinência do celular como no uso frequente, estes têm tomado o espaço de atividades lúdicas, que ajudam no desenvolvimento dos aspectos físico, emocional, cognitivo e social das crianças.

Os hábitos de cada pessoa podem ter relação com o ambiente que convivem e a educação familiar. Porém, da mesma maneira, essa transformação de hábito pode ocorrer no conhecimento e vivências acerca das práticas corporais de movimento. Fink e Junior (2004), ao abordar sobre a escolha de um estilo de vida ativo sendo derivado da educação, enfatizam que a Educação Física escolar tem seu espaço de atuação na educação para a saúde.

Betti e Zulani (2002) explicam que as aulas de Educação Física devem instigar o aluno a descobrir os motivos e sentidos daquelas práticas realizadas, levando-os a ter uma compreensão e apreciação do corpo em movimento.

Segundo Kottmann e Küpper (1999) aput Oliveira et al. (2014) se os professores proporcionarem aos os alunos uma experiência significativa no movimentar-se, mostrando a eles o sentido, que aquela ação os beneficia, “não estarão apenas preenchendo um requisito fundamental para uma influência educativa, mas, também, alcançando um fundamento básico para a saúde.”

É necessário estimular a criatividade da criança, que pode estar fragilizada por conta do meio tecnológico. Ao utilizar métodos criativos de ensino, é gerado no aluno um interesse pela descoberta. Gomes (2009), cita que as atividades lúdicas são um meio eficiente no processo de ensino e aprendizagem, pois é capaz de tocar em diferentes dimensões do desenvolvimento: intelectual, físico, emocional e moral.

Pizani et al. (2016) em seu estudo, abordam que a educação física como componente curricular da escola precisa instiguir o desejo, despertar nos alunos o interesse em aprender. “Principalmente no tocante à participação espontânea e voluntária, em que os alunos estejam dispostos a buscar novos conhecimentos” (p.260).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3. 1 Tipo de Estudo

A pesquisa se classifica como um estudo de caráter descritivo através de uma revisão integrativa.

Segundo Barros e Lehfeld (1986) o estudo descritivo é aquele que o pesquisador observa, registra, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos.

De acordo com COOPER (1982, 1989), a revisão integrativa é um método que agrupa os resultados de pesquisas sobre um assunto com o objetivo de sintetizar e analisar esses dados para desenvolver uma explicação mais abrangente.

3. 2 Descritores/estratégia de busca

Os descritores foram selecionados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). O *vocabulário estruturado* e multilíngue DeCS, foi criado pela *BIREME* para servir como uma linguagem única na indexação de artigos de revistas científicas, livros, anais de congressos, relatórios técnicos, e outros tipos de materiais, assim como, para ser usado na pesquisa e recuperação de assuntos da literatura científica nas fontes de informação disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) como *LILACS*, *MEDLINE* e outras.

Para essa pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: ansiedade, ambiente escolar e educação física. Foram construídas três estratégias de busca: “ansiedade *and educação física*”; “conceito de ansiedade”; “ansiedade and ambiente escolar”.

3. 3 Período da pesquisa

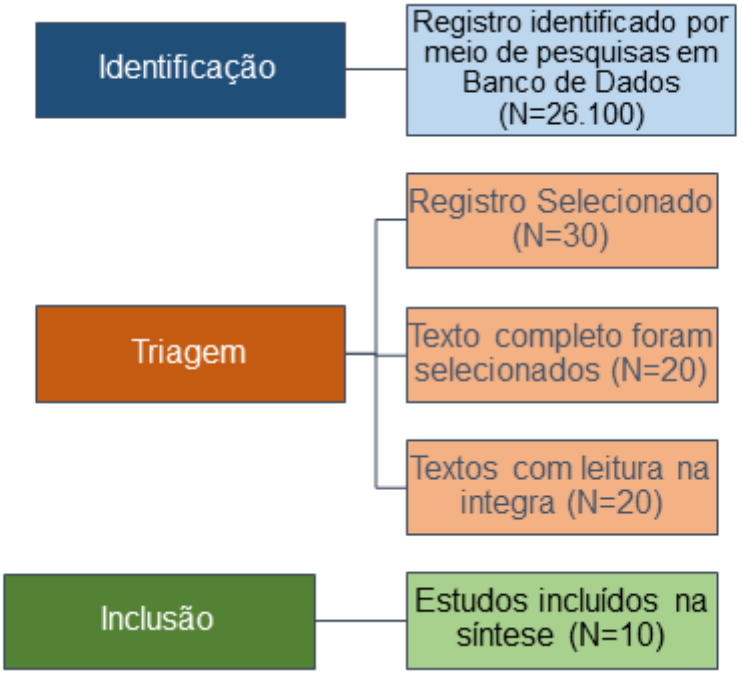
A pesquisa foi realizada de agosto a novembro de 2021.

3.4 Amostra

Nas estratégias de busca, no google acadêmico optou-se em configurar a pesquisar no período de 2010 a 2021, no idioma português, excluindo patentes e citações, assim, obtivemos aproximadamente 26.100 estudos, apresentados, 10 estudos por página.

Após a primeira triagem de duplicatas, verificação das 10 primeiras páginas com a verificação do título, 30 estudos foram para análise. Foi então realizada uma segunda leitura, mais minuciosa, dos títulos e resumos, sendo selecionados 20 trabalhos para leitura na íntegra. Destes, foram excluídos dez estudos por não atenderem aos critérios de inclusão, sendo, portanto, incluídos 10 estudos nesta revisão, todos eles sendo de pesquisa de campo.

A Figura 1 apresenta o fluxograma da seleção dos estudos para a revisão integrativa, desde a sua identificação nas bases de dados até a seleção final.



3.5 Critérios de Inclusão / Exclusão

Os critérios de inclusão foram estudos que respondessem à pergunta norteadora, abordando o que tem contribuído para a ansiedade nas crianças e como lidar com esses danos através das práticas realizadas na aula de educação física. Foram incluídos artigos originais de pesquisa com seres humanos, teses, dissertações, monografias com publicação do ano de 2009 a 2021, no idioma português.

Foram excluídos resumos, editoriais e artigos que estavam em duplicata. Também foram excluídos estudos que não respondiam à questão norteadora.

O processo de seleção dos artigos deu-se a partir dos seguintes passos: 1) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos; 2) Organização e ordenação dos estudos identificados; 3) Leitura dos artigos na íntegra.

Foram coletadas as seguintes variáveis: autor, ano, local, objetivos, amostra/sujeitos da pesquisa, principais resultados e considerações finais.

3.6 Coleta de dados

Os dados foram selecionados utilizando o Google Acadêmico. O Google Acadêmico é uma ferramenta do Google que possibilita a localização de artigos, teses, dissertações e outras publicações úteis para pesquisadores.

3.7 Análise dos dados

As variáveis coletadas foram organizadas em banco de dados no Excel e apresentadas em um quadro com suas principais características. É importante declarar que não existe conflito de interesses e conflitos de interesse na pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo apresentam-se os resultados coletados e respectivas discussões, teve como base a pesquisa realizada com estudos de campo que estivessem relacionados com a ansiedade, o ambiente escolar e aulas de educação física.

Para análise, foram coletadas as seguintes variáveis: autor, ano de publicação, local do estudo (**QUADRO 1**). Objetivos do estudo; amostra/ sujeitos da pesquisa; principais resultados, considerações finais (**QUADRO 2**).

Os estudos incluídos nesse estudo foram publicados no período de 2009 a 2021. Dos 10 trabalhos, 8 destes eram artigos completos e 2 dissertações de mestrado. Todos publicados em português, com caracterização de estudos: campo, com natureza quantitativa, aplicados em seres humanos. A composição do público-alvo do estudo variou quanto à faixa etária de crianças, adolescentes e adultos e; professores e alunos.

Quadro 1 – Variáveis relacionadas aos estudos: autor, ano de publicação e local do estudo.

Estudo	Autor	Ano	Local
O lúdico na escola: atividades lúdicas no cotidiano das escolas do ensino fundamental I no município de Araras.	Gomes	(2009)	RIO CLARO/ SP
Estados emocionais e educação física escolar: considerações iniciais à luz de uma psicologia bioecológica.	Machado	(2009)	RIO CLARO/SP
Estabelecimento de metas e ansiedade traço na aquisição de habilidades motoras.	Neiva	(2010)	SÃO PAULO/SP
Perfil de estudantes dos anos iniciais com baixo rendimento escolar: importância da educação física na escola.	Nunes et al.	(2014)	URUGUAIANA/ RS
(Des) motivação na educação física escolar: uma análise a partir da teoria da autodeterminação.	Pizani et al.	(2016)	MARINGÁ/PR

Autoconceito e ansiedade escolar: um estudo com alunos do ensino fundamental.	Muniz e Fernandes	(2016)	MINAS GERAIS
Ansiedade infantil em contexto escolar: estudo do inventário de ansiedade escolar usando rash.	Oliveira et al.	(2016)	NÃO INFORMADO
Ansiedade, autoconceito e desempenho escolar em crianças do ensino fundamental.	Souza	(2016)	JOÃO PESSOA
O significado das aulas de Educação Física para adolescentes.	Cruz e Junior	(2010)	SÃO PAULO/SP
Educação Física e competências socioemocionais: experimentos didático-pedagógicos para uma resolução de conflitos assertiva.	Cavalcanti	(2020)	NATAL/ RN

Fonte: dados da pesquisa, 2021.

Nessa etapa nós apresentamos as variáveis relacionadas aos estudos selecionados, sendo elas: objetivos, amostra, principais resultados e consideração final, que contribuíram para que que o objetivo da pesquisa fosse atingido. Logo em

diante, consta a discussão pautada na análise dos dados destes estudos, onde está abordado alguns pontos importantes.

Quadro 2 - Variáveis relacionadas aos estudos: Objetivos, amostra/sujeitos da pesquisa, principais resultados e considerações finais.

ESTUDOS	OBJETIVOS	AMOSTRA/ SUJEITOS DA PESQUISA	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONSIDERAÇÕES FINAIS
O lúdico na escola: atividades lúdicas no cotidiano das escolas do ensino fundamental I no município de Araras.	identificar o lúdico dentro da escola, bem como a sua utilização como estratégia de ensino no Ensino Fundamental I.	21 professoras de Ensino Fundamental I de quatro escolas públicas da cidade de Araras.	Os docentes apontaram o lúdico como uma ferramenta importante no processo de aprendizagem, porém ele tem seu espaço delimitado na principalmente em disciplinas como história, geografia e ciência devido a ausência de materiais de apoio.	O lúdico, para que seja levado de modo efetivo para a sala de aula, deve ser inserido na docência como uma atividade conjunta entre o professor, a direção e a coordenação.
Estados emocionais e educação física escolar: considerações iniciais à luz de uma psicologia bioecológica.	Analisar qual importância tem sido atribuído ao desenvolvimento afetivo-emocional nas aulas de Educação Física, em que contexto se manifestam as emoções durante as aulas, e como esse trabalho	Participaram desse estudo 25 alunos e 5 professores do Ensino Fundamental, especificamente 8ª séries, de duas escolas públicas da cidade de Rio Claro.	Tanto os alunos como professores demonstram estarem cientes da influência dos estados emocionais nas aulas, apesar de relatarem a mesma de uma forma mais geral e não específica	O trabalho das emoções dentro do ambiente escolar tem sido pouco explorado e que há uma grande dificuldade dos professores em incluir o desenvolvimento emocional em seus

	tem sido desenvolvido pelos professores, sugerindo também algumas formas de atuação para os mesmos.		sobre as emoções, suas origens e conseqüências sobre o comportamento.	conteúdos, objetivos e metodologias.
Estabelecimento de metas e ansiedade traço na aquisição de habilidades motoras.	Investigar o efeito de metas difíceis e fáceis na aquisição de uma tarefa motora em pessoas com altos e baixos níveis de ansiedade traço.	465 estudantes de ambos gêneros, entre 15 e 18 anos. Sendo selecionados apenas 80 sujeitos, cm nivel de ansiedade traço (alta e baixa).	A hipótese de que indivíduos baixo ansiosos apresentariam melhor desempenho quando submetidos a metas difíceis foi refutada.	Meninas baixo ansiosas no teste de transferencia imediata apresentaram melhoras resultados quando submetidas às metas fáceis do que as submetidas às metas difíceis.
Perfil de estudantes dos anos iniciais com baixo rendimento escolar: importância da educação física na escola.	identificar o perfil físico, bem como os níveis de ansiedade, motivação e atenção, de estudantes nos anos iniciais com baixo rendimento escolar, e, a partir destes dados, discutir a importância da inserção do professor de educação física	22 estudantes do sexo masculino, de 10 à 12 anos de idade, com baixo rendimento escolar, selecionados por professores de escolas públicas, do município de Uruguaiana/RS.	Os resultados demonstraram que estes alunos apresentaram um risco para sobrepeso corporal, um alto nível de insatisfação com a imagem corporal, uma baixa motivação e um grande déficit nos níveis de atenção e concentração, fato este que pode explicar em parte o	é relevante a inserção e atuação do professor de educação física, a fim de influenciar positivamente sobre questões físicas e psicossociais na vida da criança e minimizar os problemas relacionados com a aprendizagem.

			baixo rendimento dos mesmos no ambiente escolar.	
(Des) motivação na educação física escolar: uma análise a partir da teoria da autodetermin ação.	identificar a presença da desmotivação na educação física escolar, por meio da teoria da autodetermina ção, com vistas à compreensão de possibilidades de intervenção.	71 alunos, com idade média de 15,7 anos, de duas escolas, uma privada (64 meninos e 112 meninas) e uma pública estadual (51 meninos e 144 meninas), ambas na Região Sul do Brasil.	O percentual de desmotivação encontrado não é representativo para o contexto geral da educação física (7,3%).	Constatou-se que o melhor caminho para uma superação dos mecanismos promotores do comportament o desmotivado no contexto da educação física escolar é fazer uso de estratégias metodológicas que promovam o desenvolvime nto da motivação intrínseca dos alunos
Autoconceito e ansiedade escolar: um estudo com alunos do ensino fundamental.	Verificar o quanto o autoconceito está associado com ansiedade escolar	195 crianças voluntárias, de 7 a 11 anos, estudantes do 2º ao 5º ano do Ensino Fundamental de uma escola particular.	A dimensão social da escala de autoconceito apresentou maior correlação, de forma negativa, com a ansiedade escolar, prevalecendo sobre a dimensão familiar, que mostrou uma relação pouco significativa, exceto a para	Os achados sugerem a necessidade de programas de intervenção que também trabalhem com o autoconceito das crianças, podendo contribuir para diminuição da ansiedade e consequentem ente melhorar o desempenho acadêmico, já que são variáveis

			alunos do 2º ano, mas de forma positiva e baixa.	associadas ao sucesso escolar.
Ansiedade infantil em contexto escolar: estudo do inventário de ansiedade escolar usando rash.	Avaliar o Inventário de Ansiedade Escolar por meio do Modelo de Rasch.	101 crianças de escola pública, entre 7 e 11 anos, do ensino fundamental que apresentavam baixo desempenho acadêmico.	As crianças avaliadas manifestaram que as situações de ansiedade descritas no IAE ocorrem com certa frequência, onde maior parte delas já sentiram ansiedade em alguma situação escolar.	Os itens foram respondidos conforme as expectativas do Modelo de Rasch, tendo os itens propriedades psicométricas adequadas.
Ansiedade, autoconceito e desempenho escolar em crianças do ensino fundamental.	Analisar a relação existente entre ansiedade, autoconceito e desempenho escolar.	52 alunos, sendo 32 de escola privada e 20 de escola pública da cidade de João Pessoa. A amostra foi composta por 20 meninos e 32 meninas, com idades variando entre 11 a 19 anos.	Correlação entre as variáveis desse estudo demostrou que: quanto maior a idade dos alunos, menor é o autoconceito dos mesmos, maior é o nivel de ansiedade. Quanto maior a ansiedade, menor o desempenho escolar. Quanto maior o autoconceito, melhor o desempenho.	Existe relação entre ansiedade, autoconceito e desempenho escolar, porém sem muita significância, talvez uma amostra com um número maior de participantes apresente um maior nível de significância nos resultados os quais apontam alguns dados que já eram esperados.
O significado	Saber o	100 alunos	Todos os	A Educação

das aulas de Educação Física para adolescentes	significado da atividade física para adolescentes e sua relação com os estados emocionais.	adolescentes de ambos os sexos, entre 13 e 15 anos.	alunos pesquisados responderam gostar das aulas de Educação Física; pode-se, portanto inferir, que a dificuldade de se relacionar ou de participar nas aulas ocorre por situações externas, por exemplo, o grupo social, ou os tipos de atividades ministradas nessas aulas.	Física é importante para o desenvolvimento das relações sócio-afetivas dos adolescentes, sendo um meio destes terem alternativas de lidar com as questões relacionadas ao corpo e às mudanças emocionais vivenciadas nesta idade.
Educação Física e competências socioemocionais: experimentos didático-pedagógicos para uma resolução de conflitos assertiva.	analisar um conjunto de aulas de Educação física escolar, nas séries finais do ensino fundamental, com o conteúdo esporte e seu diálogo com as competências socioemocionais	Turma do oitavo ano, composta por 19 alunos entre 13 e 17 anos, sendo 10 meninas e 9 meninos.	Ao utilizar a CATS antes da intervenção, encontramos como resultados a tendência assertiva em primeiro lugar, seguida da submissa e da agressiva. Após a intervenção, a tendência submissa surgiu em primeiro lugar, seguida da assertiva e da agressiva.	É importante passar de uma visão tradicional para uma visão construtivista, a cerca dos conflitos, buscando influenciar seus alunos neste mesmo movimento. Foi possível perceber o desenvolvimento dos alunos para a assertividade nas resoluções dos conflitos que

				aconteceram ao longo deste percurso.

Diante dos dados dos estudos que foram analisados, a ansiedade é gerada em alguns alunos por conta do fator social, além disso constatou-se que alunos que sentem ansiedade frequentemente possuem dificuldades no desempenho escolar. Esses alunos com baixo rendimento, apresentaram um alto nível de insatisfação com a imagem corporal, uma baixa motivação e um grande déficit nos níveis de atenção e concentração, fatores estes que podem ser transformados e tralhados nas aulas de educação física.

Partindo dessas situações, alguns autores mencionaram o autoconceito, fator que, quando bem formado ajuda no modo com que as crianças lidam com seus medos e dificuldades, favorecendo no seu desempenho intelectual, social, emocional, etc. Pois, as crianças que não têm boa percepção de si mesmas tendem a apresentar níveis mais altos de ansiedade. Resultados demostram que: quanto maior o autoconceito, melhor o desempenho.

Sobre as situações de ansiedade vividas na escola, percebe-se que a maior parte dos alunos ja passaram por alguma situação que gerasse esse desconforto, por exemplo: primeiras avaliações, primeira apresentação de trabalho em grupo. Porém, são fatores que, com o decorrer do tempo, diante de adaptações, podem ter reações diferentes, partindo de alguns pressupostos como: a individualidade do aluno, o autoconceito dos mesmos, a maneiras que as emoções e dificuldades são trabalhadas nas aulas, etc.

É através do corpo que as emoções se manifestam, fato que concede às aulas de educação física uma liberdade maior na demonstração, percepção e transformação dos mesmos. Por exemplo, no estudo de Cavalcanti (2020), onde os alunos começaram a ter uma postura mais reflexiva, respeitosa e submissa, após a intervenção pedagógica, utilizando-se da teoria crítico superadora.

A descontração e ludicidade, que compõem a disciplina de Educação Física, é um fator diferencial. O brincar além de ser prazeroso, é essencial para o desenvolvimento da criança, desperta a criatividade, trabalha o aspecto cognitivo, social, emocional e psicomotor. O estudo de Gomes (2009), mostrou que a ludicidade na sala de aula, referindo-se as outras disciplinas, ainda tem um espaço muito limitado.

Ao ler sobre ludicidade e a ansiedade nas crianças, relacionando com as facilidades aos meios tecnológicos e brinquedos eletrônicos, percebemos que tais meios podem ser prejudiciais em alguns aspectos. É como um ciclo, onde na etapa 1 tenho o objeto; na etapa 2: a criatividade (deve ser explorada) e na etapa 3: o brincar, devendo ser seguida a respectiva ordem. Acontece que, corre-se o risco de algumas crianças, da etapa 1 pular para etapa 3, no uso de jogos tecnológicos, isso pode gerar um ciclo de ócio, que muitas vezes deixa a criança ansiosa, irritada, impaciente.

Enfatizamos aqui, a importância das práticas corporais, do movimentar-se, da adesão de atividades físicas na rotina da crianças, que devem ir além das aulas de educação física. Ao analisar o resultado do estudo de Cruz e Junior (2010), notou-se que os alunos gostam de fazer as aulas de educação fisica escolar, diante desse fato, cabe aos professores introduzir os valores sobre um estilo de vida saudável, para que os benefícios sejam mais eficazes na vida dos alunos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi visto que os benefícios da aulas de educação física vão além do aspecto físico, alcançando também o emocional, social, cognitivo. Sendo uma via que contribui no desenvolvimento da criança como um todo.

Durante o estudo pudemos entender o quanto se faz necessário trabalhar os objetivos de aprendizagem nas suas 3 dimensões: cognitiva, procedimental e atitudinal. Foi visto que há uma relação positiva das práticas corporais com o processo de ensino aprendizagem da criança, o aspecto socio-emocional e a importância de firmar o autoconceito dos alunos, melhorando seu desenvolvimento. Trabalhar as emoções, saber lidar com a ansiedade diante de situações desafiantes

é algo de grande importancia, para que não venha a se tornar algo prejudicial na saúde dos alunos.

A hipótese do presente estudo foi confirmada, pois as aulas de Educação Física quando bem estruturadas, ao levar os alunos a realizarem praticas corporais são liberados hormônios do bem estar (serotonina, endorfina, ocitocina), influenciando na auto estima, bem estar, humor, promovendo a redução de estresse e ansiedade. É um meio de fazer os alunos descobrirem seus limites e trabalhar em cima deles; há interação maior uns com os outros, que ajuda no aspeto social; melhora na concentração e no aspecto cognitivo, já que as práticas corporais favorecem na produção de novos neurônios e na manutenção das sinapses, influenciando positivamente o funcionamento do cérebro, favorecendo a capacidade de concentração, sendo de grande importancia, já que a ansiedade segundo alguns estudos pode trazer danos no processo de aprendizagem.

Os professores devem proporcionar experiências positivas com as práticas corporais, mostrando-lhes o sentido e importância para a saúde, levando os alunos à apreciarem atividades do corpo em movimento, para que se torne um valor também fora da escola. Sabemos que é necessário uma constância, para que tais benefícios atuem de maneira eficiente, sendo necessário que, bons hábitos e práticas de atividades fisicas aconteçam não somente no ambiente escolar, mas também no ambiente doméstico.

Esse estudo não encerra a discussão, sendo necessário que haja mais pesquisas nesta área, buscando estratégias para se trabalhar os aspectos emocionais dos alunos, e incentivar a pratica de atividades físicas, já que atualmente com as facilidades tecnológicas, as pessoas estão mais sedentárias.

REFERÊNCIAS

BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA PROPOSTA DE DIRETRIZES PEDAGÓGICAS. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, Bauru, v. 1, p. 73-81, 2002.

CAVALCANTI, Renata Nishimura Guerra. **EDUCAÇÃO FÍSICA E COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS: EXPERIMENTOS DIDÁTICO-PEDAGÓGICOS PARA UMA**

RESOLUÇÃO DE CONFLITOS ASSERTIVA. 156f. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2020.

COSTA, Elis Regina dá; BORUCHOVITCH, Evely. **COMPREENDENDO RELAÇÕES ENTRE ESTRATÉGIA DE APRENDIZAGEM E A ANSIEDADE DE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL DE CAMPINAS**. Psicologia: Reflexão e Crítica [online]. Campinas, v. 17, n. 1, p. 15-24, 2004.

CURY, A. **ANSIEDADE:COMO ENFRENTAR O MAL DO SÉCULO**. 1ª ed. Benvirá, 29 novembro 2013.

CURY, A. **TREINANDO A EMOÇÃO PARA SER FELIZ**. 2ª ed. São Paulo: Academia de Inteligência, 7 outubro 2014.

FINCK, S. C. M.; JUNIOR, A. T. Movimento, saúde e qualidade de vida: espaço necessário na Educação física escolar. In: FINCK, S. C. M. **EDUCAÇAO FÍSICA ESCOLAR: SABERES, PRÁTICAS PEDAGÓGICAS E FORMAÇÃO**. 1ª. ed. Curitiba: Intersaberes, v. único, 2014. Cap. 8, p. 199-205.

FISCHER, Franz. **ESTADOS EMOCIONAIS E EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: CONSIDERAÇÕES INICIAIS À LUZ DE UMA PSICOLOGIA BIOECOLÓGICA**. 2009. 68 f. TCC (Graduação) - Curso de Bacharel em Educação Física. Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2009.

FREUD, S. **THE PROBLEM OF ANXIETY.** New York: The Psychoanalytic Quarterly Press Broadway and W. W. Norton & Company, 1936.

GOMES, Kátila Fernanda. **O LÚDICO NA ESCOLA: ATIVIDADES LÚDICAS NO COTIDIANO DAS ESCOLAS DO ENSINO FUNDAMENTAL I NO MUNICIPIO DE ARARAS**. 2009. 36 f. TCC (Graduação) - Curso de Licenciatura - Pedagogia, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2009.

GRECO, L. A.; MORRIS, T. L. **FACTORS INFLUENCING THE LINK BETWEEN SOCIAL ANXIETY AND PEER ACCEPTANCE: CONTRIBUTIONS OF SOCIAL SKILLS AND LOSE FRIENDSHIPS DURING MIDDLE CHILDHOOD**. Behavior Therapy. 2005, v. 36, n. 2, p. 197-205.

MUNIZ, Monalisa; FERNADES, Débora Cecílio. **AUTOCONCEITO E ANSIEDADE ESCOLAR: UM ESTUDO COM ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL**. Psicologia Escolar e Educacional [online]. 2016, v. 20, n. 3 , p. 427-436.

NELSON, J. M.; HARWOOD, H. **LEARNING DISABILITIES AND ANXIETY: A META- ANALYSIS**. Journal of Learning Disabilities, 2011, v. 44, n. 1, p. 3-17.

NUNES, L de C; NEVES, D; TEODÓSIO, G de F; FLORIANO, P. M; LARA, S. **PERFIL DE ESTUDANTES DOS ANOS INICIAIS COM BAIXO RENDIMENTO ESCOLAR: IMPORTANCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA**. R. Bras. Ci. e Mov. 2014; v. 22, n. 2, p. 36-46.

OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales. **O MODELO DE RASCH PARA AVALIAR O INVENTÁRIO DE ANSIEDADE NA ESCOLA**. 2012. 151 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia, Universidade São Francisco, Itatiba, 2012.

OLIVEIRA, Victor José Machado de. **SAÚDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: AMBIVALÊNCIA E PRÁTICA PEDAGÓGICA**. 2014. 204 f. Dissertação (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2014.

PAIVA, N. M. N; COSTA, J. S. **A INFLUÊNCIA DA TECNOLOGIA NA INFÂNCIA: DESENVOLVIMENTO OU AMEAÇA?** Portal dos psicólogos. Teresina, 2015.

PINTO, E. **DIALOGAR COM A ANSIEDADE:** uma vereda para o auto cuidado. 1ª edição. Summus Editorial, 2021.

PIZANI, J. et al. **(DES) MOTIVAÇÃO N EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA ANÁLISE A PARTIR DA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte [online]. 2016, v. 38, n. 3 , pp. 259-266.

RODRIGUES, C. L. **ASPECTOS NEUROPSICOLÓGICOS DS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA: M ESTUDO COMPARATIVO ENTRE AS FASES PRÉ E PÓS-TRATAMENTO MEDICAMENTOSO.** Dissertação (Mestrado em Ciências) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011.

ROSAMILHA, N. **PSICOLOGIA DA ANSIEDADE INFANTIL**. São Paulo: Pioneira, 1971.

SOUZA, Cleide Maria de. **ANSIEDADE E DESEMPENHO ESCOLAR NO ENSINO MÉDIO INTEGRADO.** 2020. 80 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação, Universidade do Vale do Sapucaí, Pouso Alegre, 2020.

SOUZA, Edlane Rodrigues de. **ANSIEDADE, AUTOCONCEITO E DESEMPENHO ESCOLAR EM CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL.** 2016. 28 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicopedagogia, Centro de Educação, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2016.