



## **NÍVEIS DE ANSIEDADE EM ESCOLARES ENTRE 9 E 12 ANOS PARTICIPANTES DO SUBPROJETO PIBID DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Bruna Lobas de Souza<sup>1</sup>  
Aluísio Menin Mendes<sup>2</sup>, Andressa Hermann<sup>3</sup>**

**...  
Gesiliane Aparecida Lima Kreve<sup>4</sup>**

Sabe-se que os benefícios da prática de atividade física regular e orientada, são diversos e sua influência no desenvolvimento da criança, não está relacionado apenas com o físico, mas sim interligado a seu desenvolvimento cognitivo e social. Araújo, Mello e Leite (2007) relatam que a diminuição da aptidão física não está relacionada somente no aspecto físico, ou seja, não resulta somente em possibilidade de aumentar as chances de o indivíduo desenvolver doenças crônico-degenerativas, mas também está relacionada a transtornos de ordem psicológica como ansiedade, depressão e até mesmo alguns estados negativos de humor. Os autores explicam ainda que, os efeitos relacionados aos benefícios do exercício físico e de transtornos de humor, são evidenciados em vários estudos, onde apontam os benefícios psicológicos, proporcionados através da prática de exercício físico regular. Ainda de acordo com Araújo, Mello e Leite (2007) ocorre que a prática regular de exercícios físicos aeróbios pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos e proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental. Neste sentido, a área de pesquisa envolvendo estudos que relacionam aspectos psicobiológicos com a prática de exercícios físicos tem apresentado resultados promissores em termos de saúde pública, principalmente no âmbito das reações emocionais a situações estressoras de medo que podem desencadear os transtornos de ansiedade. Conforme Caíres e Shinohara (2010) “no Brasil, existem poucos

<sup>1</sup> \*Autora – Acadêmica do Curso de Ensino Fundamental do Instituto Federal do Paraná - IFPR – Campus Palmas

<sup>2</sup> Professor do Curso de Educação Física do Instituto Federal do Paraná - IFPR – Campus Palmas

<sup>3</sup> Professora Supervisora do Subprojeto PIBID de Educação Física da Escola Municipal Oscar Rocker

<sup>4</sup> Professora Orientadora –Graduada em Educação Física; Professora do Instituto Federal do Paraná - IFPR – Campus Palmas do Curso de Educação Física e-mail: gesiliane.kreve@ifpr.edu.br. Agência de Fomento Capes.



estudos referentes aos Transtornos de Ansiedade, indicando a prevalência do diagnóstico de ansiedade na sociedade”. Asbahr (2004) relata que, a ansiedade em crianças e adolescentes encontra-se em meio as doenças psiquiátricas mais comuns, e em média 10% destes são afetados com algum transtorno de ansiedade. Caíres e Shinohara afirmam ainda que, transtornos de ansiedade próprios da infância e mais comuns são: transtornos de ansiedade fóbica, transtorno de ansiedade social e transtornos de ansiedade de separação. Desta forma, este estudo de base escolar tem por objetivo, verificar os níveis de ansiedade em escolares com idades entre 9 a 12 anos, frequentadores da Escola Municipal Oscar Rocker localizada no Município de Palmas-PR, os quais são participantes do subprojeto PIBID de Educação Física. A população do presente estudo foi composta por escolares, com idades entre 9 a 12 anos, de ambos os sexos, regularmente matriculados na rede pública de ensino. No decorrer do estudo foram avaliados 80 escolares, sendo 45 meninas e 35 meninos, estudantes do 5º ano do ensino fundamental. Estes alunos estão presentes nas aulas de Educação Física onde há a atuação do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), cuja agência de fomento é a CAPES. Para verificar os níveis de ansiedade, foi utilizado a Escala HAD- Avaliação do Nível de Ansiedade e Depressão, o mesmo se trata de um questionário com 14 perguntas subdivididas em questões referente a ansiedade e a depressão. Foram classificadas de acordo com as distribuições do questionário, para este estudo utilizou-se apenas as variáveis que avalia o nível de ansiedade. Conforme classificação do questionário aplicado, o presente estudo verificou que 50% das crianças em idade escolar, possuem evidências improváveis de ansiedade, enquanto que 42,5% apresentam uma possível tendência a desenvolver transtornos de ansiedade, mesmo que sejam consideradas questionáveis ou duvidosas e 7,5% dos escolares apresentam o provável desenvolvimento

<sup>1</sup> \*Autora – Acadêmica do Curso de Ensino Fundamental do Instituto Federal do Paraná - IFPR – Campus Palmas

<sup>2</sup> Professor do Curso de Educação Física do Instituto Federal do Paraná - IFPR – Campus Palmas

<sup>3</sup> Professora Supervisora do Subprojeto PIBID de Educação Física da Escola Municipal Oscar Rocker

<sup>4</sup> Professora Orientadora –Graduada em Educação Física; Professora do Instituto Federal do Paraná - IFPR – Campus Palmas do Curso de Educação Física e-mail: gesiliane.kreve@ifpr.edu.br. Agencia de Fomento Capes.



do transtorno, ou seja, nestes existem chances prováveis de serem identificados com algum transtorno de ansiedade. Quando juntamos o “possível” e o “provável”, onde ambos já identificam traços de ansiedade o percentual sobe para 50%, este porém é um dado importante que deixa o questionamento que metade das crianças da amostra já apresentam traços de ansiedade. De acordo com Heldt et al (2013) em média 15% das crianças e adolescentes com idades entre 6 a 19 anos apresentam histórico de transtorno de ansiedade. Ainda conforme o autor, crianças em idade escolar demonstram normalmente preocupações a respeito de acontecimentos naturais, podem ainda apresentar características como medo e preocupações de forma excessiva, não reconhecendo assim os sintomas como irracionais ou exagerados, precisamente o diagnóstico deve ser realizado considerando as características desenvolvidas de acordo com cada faixa etária. Tais características, podem ter contribuído para os achados deste estudo, se tratando de crianças é importante considerar que a mesma, não sofrerá somente na vida social, mas também terá prejuízos na vida escolar. Araújo, Mello e Leite (2007) afirmam que estudos envolvendo transtornos de ansiedade ainda são muito limitados, entretanto os resultados obtidos demonstram resultados positivos referente a intervenções acompanhadas de exercício físico. Coelho et al (2011) explicam que as investigações feitas sobre a relação entre a ansiedade versus atividade física no público adolescente na última década, apesar de apresentarem resultados bastante diversificados, encontram um ponto em comum no que diz respeito ao efeito positivo que a prática da atividade física tem sobre o estresse e a ansiedade. Segundo OOM (2008), o professor pode ajudar muito o aluno da seguinte forma: relaxar é a palavra chave; acalmar é a obrigação; mostrar que aquilo que ela sente até é normal, apenas exagerado; conversar com a criança pode ajudar; estimular a autoestima é fundamental; respeitando a individualidade e o tempo

<sup>1</sup> \*Autora – Acadêmica do Curso de Ensino Fundamental do Instituto Federal do Paraná - IFPR – Campus Palmas

<sup>2</sup> Professor do Curso de Educação Física do Instituto Federal do Paraná - IFPR – Campus Palmas

<sup>3</sup> Professora Supervisora do Subprojeto PIBID de Educação Física da Escola Municipal Oscar Rocker

<sup>4</sup> Professora Orientadora –Graduada em Educação Física; Professora do Instituto Federal do Paraná - IFPR – Campus Palmas do Curso de Educação Física e-mail: gesiliane.kreve@ifpr.edu.br. Agência de Fomento Capes.



de cada um. Com a preocupação de atuar de forma positiva no desenvolvimento de seus alunos, o subprojeto de Educação Física presente na Escola Municipal Oscar Rocker desde 2012, vem contribuindo positivamente para que essa busca constante da melhor qualidade de vida realmente aconteça, para atender as demandas pedagógicas e individuais do aluno, a escola busca sua própria flexibilidade, com base no Projeto Político Pedagógico (PPP), a escola traça uma base norteadora e histórica de seus trabalhos, contemplando ainda em sua performance a criatividade do profissional, que a põe em prática no dia-a-dia. Com o PIBID na escola o professor passou a ter métodos que facilitam seu planejamento, ou seja, facilitou um acompanhamento e um desenvolvimento maior e mais frequente dos alunos através de avaliações físicas e motoras, com isso o ele obtém respostas rápidas, permitindo assim que a escola tenha informações importantes sobre o desenvolvimento de seus educandos, fazendo com que junto aos acadêmicos envolvidos no subprojeto possam auxiliar o professor a buscar ações efetivas e preventivas que possam estar direcionadas à promoção da saúde. É possível afirmar que as atividades do subprojeto, de Educação Física são compreendidas de forma positiva, com ações como as realizadas por este excelente Programa (PIBID), a disciplina é mais valorizada quanto sua importância pedagógica, possibilitando ser vista como uma disciplina organizada, onde professor e acadêmicos mostram competência e organização no trabalho realizado. Através do contato nas aulas se consegue respeitar cada fase de seus alunos, contribuindo para sua formação cidadã, bem como para seu desenvolvimento físico, e cognitivo. Diante os resultados obtidos, sugere-se que mais estudos sejam feitos a respeito do assunto envolvendo a comunidade escolar, ressaltamos ainda a importância de ser realizado um acompanhamento com estes alunos que já apresentam traços de ansiedade, pois este transtorno tende a se agravar e progredir ao longo

<sup>1</sup> \*Autora – Acadêmica do Curso de Ensino Fundamental do Instituto Federal do Paraná - IFPR – Campus Palmas

<sup>2</sup> Professor do Curso de Educação Física do Instituto Federal do Paraná - IFPR – Campus Palmas

<sup>3</sup> Professora Supervisora do Subprojeto PIBID de Educação Física da Escola Municipal Oscar Rocker

<sup>4</sup> Professora Orientadora –Graduada em Educação Física; Professora do Instituto Federal do Paraná - IFPR – Campus Palmas do Curso de Educação Física e-mail: gesiliane.kreve@ifpr.edu.br. Agencia de Fomento Capes.



dos anos se não for tratado. Sugerimos ainda uma intervenção nas aulas de Educação Física afim de saber se a prática de atividade física regular e orientada, auxilia na diminuição dos níveis de ansiedade das crianças.

**Palavras-Chave:** Criança. PIBID. Ansiedade.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Sonia Regina Cassiano de; MELLO, Marco Túlio de; LEITE, Jose Roberto. Transtorno de ansiedade e exercício físico. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, v. 29, n. 2, p. 164-71, 2007.

ASBAHR, F. (2004). Transtornos ansiosos na infância e adolescência: aspectos clínicos e neurobiológicos. *Jornal de Pediatria*, 80 (2), S28-S34.

CAÍRES, Monique Cabral; SHINOHARA, Helene. Transtornos de Ansiedade na Criança: Um olhar nas comunidades. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas.**, Volume 6, Número 1, 2010.

COELHO, Flavio Barbosa; et al Prática regular de atividade física como meio de controle e diminuição da ansiedade em adolescentes. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd161/atividade-fisica-como-controle-da-ansiedade.htm> acesso em: 07 de agosto de 2017.

<sup>1</sup> \*Autora – Acadêmica do Curso de Ensino Fundamental do Instituto Federal do Paraná - IFPR – Campus Palmas

<sup>2</sup> Professor do Curso de Educação Física do Instituto Federal do Paraná - IFPR – Campus Palmas

<sup>3</sup> Professora Supervisora do Subprojeto PIBID de Educação Física da Escola Municipal Oscar Rocker

<sup>4</sup> Professora Orientadora –Graduada em Educação Física; Professora do Instituto Federal do Paraná - IFPR – Campus Palmas do Curso de Educação Física e-mail: gesiliane.kreve@ifpr.edu.br. Agencia de Fomento Capes.





HELDT, Elizeth; *et al* Ansiedade, medos e preocupações: transtornos de ansiedade na infância e adolescência. Dourados: UFGD, 2013.

OOM, Paulo. Doenças Mentais em crianças, Revista pais e filhos, São Paulo, n.3, p.24, ago/2007.

<sup>1</sup> \*Autora – Acadêmica do Curso de Ensino Fundamental do Instituto Federal do Paraná - IFPR – Campus Palmas

<sup>2</sup> Professor do Curso de Educação Física do Instituto Federal do Paraná - IFPR – Campus Palmas

<sup>3</sup> Professora Supervisora do Subprojeto PIBID de Educação Física da Escola Municipal Oscar Rocker

<sup>4</sup> Professora Orientadora –Graduada em Educação Física; Professora do Instituto Federal do Paraná - IFPR – Campus Palmas do Curso de Educação Física e-mail: gesiliane.kreve@ifpr.edu.br. Agência de Fomento Capes.