**O nível de atividade física e ansiedade na EETI 1º de Maio: Um estudo sobre saúde mental na adolescência**

Fabiola Chaves Lima[[1]](#footnote-2)

Maria Cailani Benicio[[2]](#footnote-3)

Daniel Carlos de Souza[[3]](#footnote-4)

Vitória Layandra Ferreira Guimarães[[4]](#footnote-5)

Rafael Oliveira da Silva[[5]](#footnote-6)

**E-mail:** (rafasilvva98@gmail.com)

**GT 2:** (Educação, Interculturalidade e Desenvolvimento Humano na Amazônia)

**Instituição:** Secretária de Educação e Desporto do Amazonas

**Financiamento:** (FAPEAM. Edital nº: 004/2022)

**Resumo**

**Introdução:** De acordo com o Departamento de Informática do Sistema Único de Saúde, o Brasil enfrenta um aumento de casos de ansiedade nos últimos 20 anos, o que piorou no pós-pandemia (COFEN, 2022). E comportamentos pouco saudáveis, como a falta de atividade física (SILVA et al., 2018) podem agravar este cenário. A saúde-mental tem uma extensa relação com a atividade física, pois está se configura como uma estratégia eficaz e acessível para combater transtornos de ansiedade (HERRING et al., 2010). Os benefícios da atividade física e um estilo de vida mais ativo durante a infância, tem importantes implicações educacionais e de saúde pública (REDIG et al., 2022). A promoção da atividade física e diminuição do comportamento sedentário pode proteger a saúde mental de crianças e adolescentes (RODRIGUEZ-AYLLON et al., 2019) o que impacta positivamente no desempenho acadêmico (DONNELLY et al., 2016). **Objetivo:** Analisar o nível de atividade física e saúde mental de alunos da EETI 1º de Maio no pós-pandemia. **Metodologia:** A pesquisa tem uma abordagem transversal (THOMAS et al., 2012) visando analisar a saúde física e psicológica da comunidade escolar. Para medir o nível de ansiedade dos escolares utilizado-se a escala Multidimensional Anxiety Scale for Children (MASC) (VIANNA, 2008); e o nível de atividade física foi utilizado o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (MATSUDO et al., 2001). Após a autorização dos responsáveis, mediante assinatura do TCLE, foi iniciada a coleta dos dados. As análises foram feitas pelo software GhaphPad Prisma, 8.01. Utilizamos resultados em percentual e testamos as associações por meio teste Qui-quadrado (x2) e adotamos um valor de p< 0,05. **Resultados:** Participaram da pesquisa um total de 194 estudantes, sendo 100 alunos do sexo masculino e 94 do sexo feminino, entre a faixa etária de 12 a 15 anos. Identificamos associações significantes para a variavel ansiedade e sexo (Teste Qui-quadrado), onde as mulheres apresentaram 67% de alta ansiedade vs 34% de baixa ansiedade. Já os homens apresentaram 65% de baixa ansiedade vs 32% de alta ansiedade. Não encontramos associações nas variáveis atividade física e sexo (Figura 1). **Discussão:** Verificamos que os adolescentes do sexo feminino apresentaram maiores níveis de ansiedade do que o sexo masculino, o que já é descrito na literatura (LAI et al., 2015; MCLEAN et al., 2011). E que crianças e adolescentes em idade escolar apresentam algum percentual de ansiedade, o que é corroborado por (FERNANDES et al., 2014). Apesar de não encontrarmos associações com a atividade física, indivíduos que não tem uma boa aptidão física tem um risco de 23% a 47% maior de desenvolver transtornos de ansiedade. Assim, a atividade física está associada a uma incidência menor de transtorno mental comum (KANDOLA et al., 2019), mas por outro lado, tanto a ansiedade quanto a depressão são associadas à inatividade física em ambos os sexos (BONNET et al., 2005) **Conclusão:** Portanto, concluímos que existe uma associação dos sintomas ansiosos com o público feminino e que a atividade física pode ser uma estratégia de enfrentamento dos distúrbios de saúde mental no público infanto-juvenil.

**Palavras-chave:** Vida ativa; educação física; bem-estar; pós-pandemia, escola

Figura 1: Gráfico dos resultados de Ansiedade (A) e de atividade física (B) dos alunos avaliados. Identificamos associações entre os sexos para ansiedade, mas não para o nivel de atividade física. Teste Qui-quadadro de Fischer: p<0,0001. AA: Alta Ansiedade; BA: Baixa Ansiedade; IPAQ: International Physical Activity Questionnaire. As barras representam a frequência de distribuição em percentagem.

**Referencias**

BONNET, *et al*. Anxiety and depression are associated with unhealthy lifestyle in patients at risk of cardiovascular disease. **Atherosclerosis**. Feb;178(2):339-44. 2005. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15694943/>

COFEN. Brasil vive uma segunda pandemia, agora na saúde mental. 2022. Disponível em: <http://www.cofen.gov.br/brasil-enfrenta-uma-segunda-pandemia-agora-na-saude-mental\_103538.html>. Acesso em: 24 jun. 2023.

DONNELLY, J. *et al*. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. 48(6):p 1197-1222, June. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27182986/>

FERNANDES, L.F.B. *et al*. Prevenção Universal de Ansiedade na Infância e Adolescência: Uma Revisão Sistemática. Psicologia - Teoria e Prática, [s.l.], v. 16, n. 3, p.83-99, 29 dez. **Revista Psicologia: Teoria e Pratica**. 2014. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/ptp/article/viewFile/6600/5147>.

HERRING, M.P; LINDHEIMER, J.B; O'CONNOR, P.J. The effects of exercise training on anxiety. **Am J Lifestyle Med**.;8(6):388–403. 2014. <https://www.researchgate.net/publication/258380303>

KANDOLA, A., ASHDOWN-FRANKS, G., STUBBS, B., OSBORN, D. P. J., & HAYES, J. F. The association between cardiorespiratory fitness and the incidence of common mental health disorders: a systematic review and meta-analysis. **Journal of affective disorders,** p. 257, 748-757. (2019). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31398589/>

LAI, H.M. Prevalence of comorbid substance use, anxiety and mood disorders in epidemiological surveys, 1990-2014: A systematic review and meta-analysis. **Drug Alcohol Depend**. Sep 1;154:1-13. 2015.

MATSUDO, S. *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no brasil. **Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde**. 6(2):5-18. 2001. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931>

MCLEAN, C. P. et al. Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. **J Psychiatr Res**. Aug;45(8):1027-35. 2011.

[REDIG](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Redig+L&cauthor_id=34702605), L *et al*.. . Physical Inactivity From Childhood to Adolescence and Incident Depression. **Am J Prev Med.**  Feb;62(2):211-218. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34702605/>

RODRIGUEZ‑AYLLON. M, *et al*. Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta‑Analysis. **Sports Med**. Sep;49(9):1383-1410. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30993594/>

SILVA, K.S. et al. Systematic review of childhood and adolescence sedentary behavior: analysis of the Report Card Brazil. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**. 20(4):415-445. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/yCtp5GGYwGtgbC6HjWwqcwf/abstract/?lang=en>

THOMAS, J.R *et al.* Métodos de pesquisa em atividade física. 6º ed. Porto Alegre: **Artmed**, 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28756776/>

VIANNA, R. Avaliação dos níveis de ansiedade de uma amostra de escolares no Rio de Janeiro através da escala multidimensional de ansiedade para crianças (MASC-VB). Dissertação de Mestrado. **Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro, RJ. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pc/a/59VXssWrNHNXtF9F9wzPBRD/?lang=pt>

1. Graduanda em Fisioterapia pelo Centro Universitário do Norte. Uninorte [↑](#footnote-ref-2)
2. Graduanda em Fisioterapia pelo Centro Universitário do Norte. Uninorte [↑](#footnote-ref-3)
3. Graduando em Educação Física pelo Centro Universitário do Norte. Uninorte

4 Graduanda em Físioterapia pelo Centro Universitário do Norte. Uninorte

5 Professor de Ed. Física SEDUC-AM e Docente do Curso de Ed. Física. Uninorte. [↑](#footnote-ref-4)
4. [↑](#footnote-ref-5)
5. [↑](#footnote-ref-6)