



REVISTA INTERDISCIPLINAR ENCONTRO DAS CIÊNCIAS
V.2, N.1. 2019

ANSIEDADE, ESTRESSE E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES

ANXIETY, STRESS AND LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY IN SCHOOLS

Marcos Antônio Araújo Bezerra¹ | Jamark Ferreira Julião² | Gabriela Gomes de Oliveira Bezerra³
| Cibele Rodrigues Lopes⁴ | Lara Belmudes Bottcher⁵

RESUMO

Na atualidade os aspectos mais discutidos para que um indivíduo possa desenvolver uma boa qualidade de vida e um estilo de vida ativo, são os seus níveis de estresse, ansiedade e a prática de atividade física, fatores esses que influenciam diretamente no cotidiano da população contemporânea, principalmente os adolescentes. O objetivo da pesquisa foi identificar os níveis de ansiedade, estresse e atividade física de escolares. Trata-se de um estudo de campo, descritivo, de abordagem quantitativa e corte transversal, realizado com uma amostra do tipo conveniência com 116 escolares de ambos os sexos, com faixa etária entre 15 a 17 anos, devidamente matriculados na rede estadual de ensino da cidade de Umari-CE. Para medidas de estresse, foi utilizada a Escala de Stress para adolescentes (ESA); a atividade física foi mensurada por meio do questionário IPAQ – versão curta; para medida de ansiedade, utilizou-se a Escala HAD - avaliação do nível de ansiedade e depressão. Os dados foram analisados através do software JASP por meio de estatística descritiva por distribuição de frequência e teste associativo de Qui-Quadrado. Participaram do estudo 43,1% de escolares do sexo masculino e 56,9% do sexo feminino, a idade média da amostra foi de $16,15 \pm 0,77$ anos. Os dados apontam que 69% dos escolares não possuem traços de ansiedade, 75% encontram-se sem estresse e sua maioria é ativa fisicamente (51,7%). O fator sexo se demonstrou associado as variáveis de ansiedade ($p < 0.001$) e atividade física ($p < 0.01$). A ansiedade demonstrou-se associada aos níveis de estresse ($p < 0,05$) e aos níveis de atividade física ($p < 0,05$). Conclui-se através dos resultados da pesquisa que os escolares em questão tem níveis ativos de atividade física, fato esse que fortalece a literatura e os estudos que defendem a prática de atividade física para reduzir os índices de ansiedade e estresse na adolescência.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física. Estresse. Transtornos de Ansiedade.

ABSTRACT

At present the most discussed aspects for an individual to develop a good quality of life and an active lifestyle are their levels of stress, anxiety and the practice of physical activity, factors that directly influence the daily life of the contemporary population, especially adolescents. The objective of the research was to identify the levels of anxiety, stress and physical activity of schoolchildren. This is a descriptive, quantitative and cross-sectional field study conducted with a convenience sample of 116 schoolchildren of both sexes, aged 15 to 17 years, duly enrolled in the State city of Umari-CE. For stress measures, the Stress Scale for adolescents (ESA) was used; physical activity was measured using the IPAQ questionnaire - short version; for the measurement of anxiety, the HAD Scale - anxiety and depression level evaluation was used. The data were analyzed through JASP software through descriptive statistics by frequency distribution and associative Chi-Square test. 43.1% of male students and 56.9% of female students participated in the study, the mean age of the sample was 16.15 ± 0.77 years. The data indicate that 69% of schoolchildren do not have traces of anxiety, 75% are without stress and most of them are physically active (51.7%). The sex factor was shown to be associated with anxiety ($p < 0.001$) and physical activity ($p < 0.01$). Anxiety was shown to be associated with stress levels ($p < 0.05$) and physical activity levels ($p < 0.05$). It is concluded from the results of the research that the students in question have active levels of physical activity, a fact that strengthens the literature and studies that advocate the practice of physical activity to reduce anxiety and stress levels in adolescence.

KEY WORDS: Physical Activity. Stress. Anxiety Disorders

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida de um indivíduo perpetua diante de diversos fatores intrínsecos e extrínsecos do ser humano, desde o sedentarismo e os maus hábitos até fatores hereditários. Mas um dos aspectos mais discutidos ultimamente, para que um indivíduo possa desenvolver uma má qualidade de vida são os seus níveis de estresse, ansiedade, juntamente com fatores emocionais. Estes influenciam diretamente no cotidiano da nossa população contemporânea. (NUNOMURA, TEIXEIRA, CARUSO, 2004).

Conforme Alves e Baptista (2006) certo grau de estresse é considerado normal, inclusive até ajuda o indivíduo a desempenhar melhor funções diárias e desafios que a vida propõe, porém, altos níveis de estresse podem causar diversas situações desagradáveis ao homem, podendo prejudicar a saúde. O estresse é desenvolvido no corpo do ser humano como uma resposta espontânea (não específica), que surge como consequência dos fatores intra/extra citados anteriormente na vida do indivíduo, neste caso, o mesmo é gerado com o intuito de manter o equilíbrio fisiológico causado por um novo estímulo dado ao nosso corpo. (FREITAS, 2015).

Algumas controvérsias ainda são encontradas ao discutir o significado do termo estresse, às vezes definido como estímulo, outras vezes definido como resposta ao estímulo. Pode-se dizer que o estresse são respostas orgânicas e/ou comportamentais que servem para adaptar o indivíduo a qualquer estímulo novo que venha a ser gerado, desta forma ele está presente diretamente no nosso cotidiano, agindo incisivamente no sistema de tomada de decisão passando sempre pelo processo de estímulo/resposta. (NUNOMURA, TEIXEIRA, CARUSO, 2004).

Segundo Vorkapic e Rangé (2011) junto com o estresse, outro fator que pode agir e/ou influenciar de forma negativa na vida de um indivíduo é a ansiedade. Arruda (2006) define ansiedade como uma condição emocional complexa e aversiva que é retida como resultado de uma série de estímulos. Um evento aversivo pode influenciar um indivíduo e sua condição de ansiedade a ficar perante o controle de estímulos imprevistos, ou seja, quando uma pessoa é resignada a uma situação a qual foi desagradável, resulta em um alto grau de ansiedade, desta forma quando estiver em uma situação semelhante, o mesmo associará o sentimento de ansiedade com a situação ocorrida. (GUIMARÃES et al., 2015).

Desta maneira pode-se atribuir a ansiedade como um estado emocional negativo caracterizado por apreensão, preocupação e nervosismo, podendo manifestar assim um desequilíbrio psicológico e fisiológico no indivíduo, sendo responsável pela adaptação do organismo a situações de desconforto e perigo. (ARRUDA, 2006).

Estas características são notórias em alguns dos indivíduos afetados pela ansiedade, de maneira que muitos não sabem lidar com determinadas situações e agem de maneira impulsiva, ou

seja, sem o real controle de suas capacidades podendo ocasionar uma situação indesejada e vergonhosa diante de suas ações, devido a bloqueios gerados pela ansiedade. (GARCIA, 2010).

A ansiedade e o estresse passam a ser tratados como patologia quando são exagerados, descontrolados, desproporcionais em relação ao estímulo, ou até mesmo quando distorce substancialmente do estado real do indivíduo podendo prejudicar o raciocínio e o desempenho de atividades diárias, afetando assim a qualidade de vida. (GUIMARÃES et al., 2015).

De acordo com Nunomura, Teixeira e Caruso (2004) existe uma estreita relação entre qualidade de vida e saúde, da mesma forma entre saúde e atividade física, logo podemos também propor a relação que a qualidade de vida possui com atividade física. A atividade física proporciona ao indivíduo inúmeros benefícios, que incluem bem-estar, autoestima, autoconfiança, interação social, estes, por sua vez ajudam na melhora das capacidades físicas, mentais, afetivas, sociais, contribuindo na prevenção e tratamento de doenças. (VALENTE, 2015).

Segundo Jarrete (2011) a atividade física possui uma forte ação antidepressiva, sendo bastante eficaz de acordo com o tempo do programa e a intensidade da atividade, desde uma simples caminhada até mesmo a prática de esportes melhora a saúde mental, devido a adaptações biológicas resultadas pela atividade física, que diminuem a ansiedade e o estresse.

Partindo dessas premissas o objetivo desse estudo foi identificar os níveis de ansiedade, estresse e atividade física de escolares. Esta pesquisa trata-se de um estudo de campo, descritivo, com abordagem quantitativa e corte transversal, realizada com uma amostra do tipo intencional com 116 escolares de 15 a 17 anos de idade regularmente matriculados na rede estadual de ensino da cidade de Umari-CE.

Como critérios de inclusão foram considerados todos os alunos matriculados na rede de ensino médio do município que concordaram em participar do estudo e trouxeram a assinatura do seu responsável que consta no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Como critérios de exclusão foram adotados os seguintes critérios: alunos que fizessem uso de algum medicamento para controle da ansiedade e estresse. Foram respeitando todos os critérios da resolução 466/12 a respeito da ética em trabalhos de pesquisas com seres humanos, e aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Parecer 2.776.616.

Para a aquisição dos dados de estresse foi utilizado a Escala de Estresse para adolescentes (ESA) (TRICOLI, LIPP, 2006), que visa identificar traços de estresse na população através de uma escala de Likert (1-5), classificado a amostra em com e sem estresse. Para ansiedade foi utilizado a Escala HAD - avaliação do nível de ansiedade e depressão (ZIGMOND et al., 1983) que tem como objetivo identificar comportamentos de ansiedade através de 7 questionamentos, classificado a ansiedade em improvável, possível e provável. Para a coleta de dados da prática de atividade física foi utilizado o questionário IPAQ – versão curta. Para obter os dados referentes ao nível de atividade

física foi utilizado o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) na versão curta, proposto por Matsudo (2001) que tem como objetivo verificar o nível de prática dessa variável. Os dados foram analisados através do software JASP por meio de estatística descritiva por distribuição de frequência e teste associativo de Qui-Quadrado

DESENVOLVIMENTO

O estudo acerca dos níveis de ansiedade, estresse e prática de atividade de atividade física dos estudantes de Umari - Ceará contou com a participação de 116 estudantes da rede estadual de ensino, no qual 43,1% (50) dos alunos participantes do estudo são homens e 56,9% (66) são mulheres, com idade média geral de $16,15 \pm 0,77$.

Estudos de Schermann et al. (2014) acerca do estresse em adolescentes estudantes de uma cidade do Sul do Brasil apresentaram resultados semelhantes ao referente estudo no que compete as características gerais dos indivíduos da pesquisa, visto que a maioria de sua amostra é composta pelo gênero feminino (58,9%), possuem entre 14 e 15 anos (48,6%), são estudantes do ensino médio (84,2%) e não trabalham (79,9%).

Tabela 01 – Comparativo por sexo das características gerais de escolares do município de Umari-CE, 2018. (n=116)

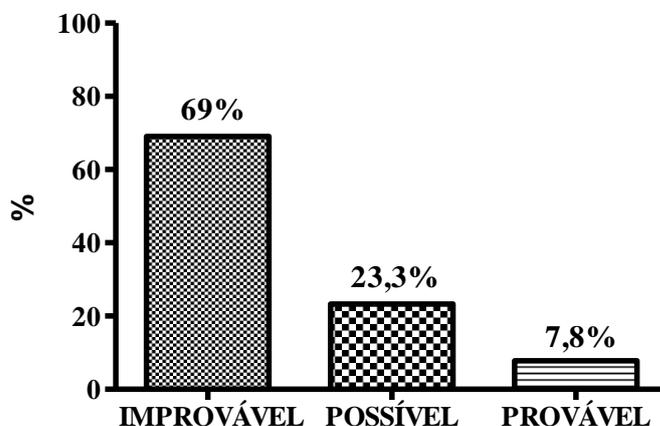
VARIÁVEL		MASCULINO		FEMININO	
		N	%	N	%
Ano (Série)	1º Ano	14	28%	13	19,7%
	2º Ano	21	42%	23	34,8%
	3º Ano	15	30%	30	45,5%
Renda (R\$)	Até 1 Salário	20	40%	27	40,9%
	1 a 2 Salários	15	30%	25	37,9%
	2 a 3 Salários	8	16%	9	13,6%
	+ de 3 Salários	7	14%	5	7,6%
Raça	Branco	13	26%	20	30,3%
	Pardo	32	64%	36	54,5%
	Preto	4	8%	9	13,6%
	Amarelo	1	2%	1	1,5%
Função Laboral	Sim	6	12%	12	18,2%
	Não	44	88%	54	81,8%
Moradia	Zona Urbana	33	66%	41	62,1%
	Zona Rural	17	34%	25	37,9%

Fonte: Dados da pesquisa, 2018

Na figura 01 podemos observar a distribuição de frequência de ansiedade dos estudantes, no qual em sua maioria se mostraram com menores escores de ansiedade, sendo assim menos ansiosos, 69% dos escolares foram classificados com níveis improváveis de ansiedade, 23,3% foram

classificados com escores possíveis de ansiedade, ou seja, possivelmente são ansiosos e apenas 7,8% dos alunos participantes apresentou escores realmente prováveis quanto aos níveis de ansiedade.

Figura 01 – Distribuição de frequência da variável ansiedade entre escolares do município de Umari-CE.



Fonte: Dados da pesquisa, 2018

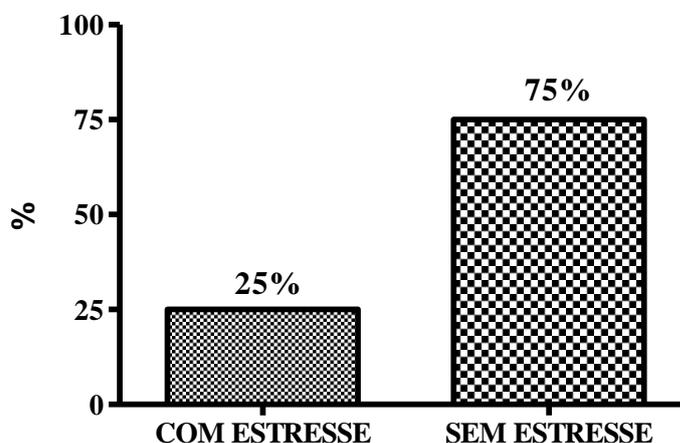
Um estudo com achados semelhante foi realizado por Jatobá e Bastos (2007) com adolescentes de escolas públicas e privadas da cidade do Recife - PE, foram pesquisados os dados de 242 estudantes, na faixa etária de 14 a 16 anos, no qual 80,2% foram identificados com grau leve de ansiedade, 11,2% com grau moderado e 8,7% em grau severo. Já outro estudo realizado por Aplewicz et al. (2009) com escolares praticantes de voleibol de faixa etária de 15 a 17 anos, pode-se observar que 12,5% dos estudantes possuíam níveis de ansiedade de média-baixa, 71,9% foram classificados como nível médio de ansiedade e 15,6% possuíam média-alta.

A ansiedade é uma reação natural do organismo, em outras palavras é um extinto desenvolvido para que o ser humano reaja diante uma situação de perigo, porém quando excede o nível da normalidade do organismo é necessária uma análise dos sintomas, que podem ser identificados desde a infância. É importante a identificação destes possíveis fatores desencadeantes desde o princípio, para que assim o indivíduo possa ter um acompanhamento dos seus extintos, para que esse fato não venha a atrapalhar o desenvolvimento da criança. (BRITO, 2011).

Silva (2016) relata em seus estudos que a ansiedade na adolescência está atrelada a uma série de fatores, podendo aparecer em maiores escalas em razão ao devido momento em que os indivíduos estão vivendo, por exemplo, influenciados pelas relações interpessoais, a vida estudantil, ao estado maturacional, a puberdade e todas as mudanças fisiológicas e psicológicas que ela traz com si, além do lado afetivo que também pode ser influenciado por esta etapa da vida. Todas essas transformações estão presentes na fase da adolescência e podem ou não, de acordo com o nível que estes estímulos são gerados, influenciar na vida e no desenvolvimento desses indivíduos e suas capacidades.

A distribuição de frequência dos níveis de estresse da amostra estudada, está representada na figura 02, no qual 75% dos escolares foram classificados como indivíduos “Sem Estresse” e os outros 25% foram classificados “Com Estresse”. A média geral do escore de estresse foi de $2,28 \pm 0,63$.

Figura 02 – Distribuição de frequência da variável estresse entre escolares do município de Umari-CE.



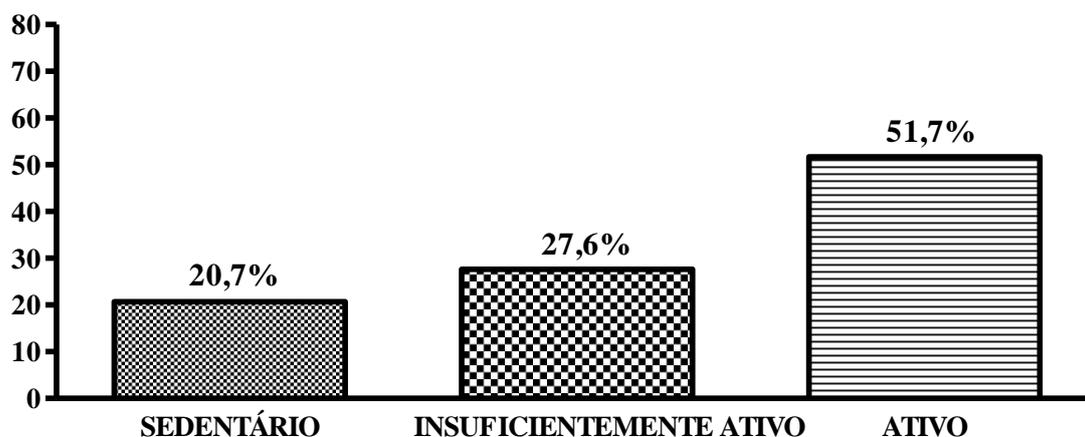
Fonte: Dados da pesquisa, 2018

Como representado graficamente (Figura 02) a prevalência total de estresse neste estudo foi de 25%. Este dado está semelhante aos estudos de Pinto et al (2017) com adolescentes da rede estadual de ensino do Amazonas, no qual 19% dos estudantes foram identificados com estresse, outro estudo apresentou percentual de estresse ainda mais baixos, realizado por Schermann et al. (2014) com 475 escolares de 14 a 18 anos de uma cidade do sul do Brasil, apontou uma prevalência de estresse de 10,9%.

Estudos de Andrade, Souza e Castro (2016) acerca de estudantes concluintes do ensino médio, trazem resultados diferentes do referido estudo, visto que observaram que apenas 27,3% dos estudantes não possuíam estresse, outro estudo com resultados bem semelhantes realizado por Gonzaga e Lipp (2014) com alunos do ensino médio, identificaram que apenas 27,03% de sua amostra não possuíam estresse.

A figura 03 apresenta a distribuição de frequência do nível de atividade física dos estudantes, nele podemos observar a prevalência de indivíduos mais ativos fisicamente 51,7%, 27,6% se mostraram insuficientemente ativos e 20,7% aparecem como indivíduos sedentários.

Figura 03 – Distribuição de frequência da variável atividade física entre escolares do município de Umari-CE.



Fonte: Dados da pesquisa, 2018

Estes resultados encontrados se assemelham a outra pesquisa realizada por Dresch et al (2013), a qual desenvolveu um trabalho com escolares entre 15 e 18 anos da rede pública de ensino de um município do Rio Grande do Sul, utilizando o mesmo questionário deste estudo (IPAQ - versão curta), nele observou-se que 57,5% dos sujeitos eram ativos, 26,3% moderadamente ativos e 16,2% inativos.

Santos et al. (2016) ao avaliar 180 escolares de ambos os sexos, com idade entre 15 a 21 anos matriculados no ensino médio de uma escola pública da zona urbana da cidade de Mossoró/RN, utilizando o mesmo questionário IPAQ em seu formato curto também encontrou valores superiores de indivíduos ativos, no qual 40% foram classificados como muito ativos, 36% como ativos, 18% como irregularmente ativos e 6% sedentários.

Na mesma linha Mota e Coutinho (2012) analisaram o nível de atividade física de escolares do Sítio Queimadas, zona rural do Município de Serra Redonda – PB, os resultados se mostraram positivos quanto ao nível de atividade física, no qual apenas 2% dos alunos estudados classificaram-se como inativos, seguido de 20% moderadamente ativos, 45% ativos e 33% muito ativos.

Em contrapartida Voser et al (2017) realizou um estudo com 105 adolescentes de 15 a 17 anos de idade, estudantes de uma escola pública na cidade de Pelotas-RS, para mensurar o nível de atividade física utilizando também o IPAQ, em sua versão curta. Nele os resultados apontaram a prevalência de inatividade física em 40,95% dos adolescentes. Outro estudo desenvolvido por Mello et al (2014) procurando identificar a associação entre nível de atividade física e excesso de peso corporal em adolescentes de 10 a 17 anos de uma cidade do Sul do país, avaliou 1.455 estudantes e constatou que 68,0% estavam expostos à inatividade física.

Lourenço et al. (2017) aborda que os benefícios da prática de atividade física para a saúde da população são consensuais, especialmente dos jovens, nesse sentido recomendações da prática regular de atividade física são propostas, um exemplo, são as recomendações globais de atividade física para saúde, da OMS (2010) em que faz-se a recomendação de que jovens de (5 a 17 anos) devem realizar 60 minutos diários de atividades físicas moderadas a vigorosas para obtenção de aspectos de saúde física e mental.

A Tabela 02 apresenta o valor de associação entre as variáveis e o sexo do participante. Dados estatisticamente significativos foram encontrados para a variável atividade física ($p < 0,05$) já na análise da ansiedade foram identificados resultados ainda mais significantes ($p < 0,001$). Fato contrário ocorreu para a variável estresse $p > 0,05$.

Tabela 02 – Comparativo por sexo das variáveis de ansiedade, estresse e atividade física de escolares do município de Umari-CE, 2018. (n=116).

		MASCULINO		FEMININO		<i>p-valor</i>
		N	%	N	%	
Ansiedade						
	Improvável	42	84%	38	57,6%	0,001**
	Possível	7	14%	20	30,3%	
	Provável	1	2%	8	12,1%	
Estresse						
	Com Estresse	12	24%	17	25,8%	0,82
	Sem Estresse	38	76%	49	74,2%	
NAF						
	Ativo	33	66%	27	40,9%	0,01*
	Insuficiente Ativo	12	24%	20	30,3%	
	Sedentário	5	10%	19	28,8%	

Fonte: Dados da pesquisa, 2018

Em relação ao nível de atividade física, Silva et al. (2018) realizou um estudo acerca do nível de atividade física em adolescentes escolares do município de Rio Verde – Goiás, e encontrou resultados semelhantes na comparação entre os gêneros, o mesmo constatou que os indivíduos do sexo masculino eram mais ativos do que as do sexo feminino, 86,03% de ativos para o sexo masculino e 70,26% para o sexo feminino, esta mesma tendência ocorreu nos estudos de (DRESCH et al., 2013; VOSER et al., 2017).

Em relação ao nível de ansiedade, os estudos de Jatobá e Bastos (2007) também apresentaram uma associação mais prevalente de adolescentes do sexo feminino com os sintomas de

ansiedade, principalmente de graus moderado e severo. Nesta mesma linha, a pesquisa de Neto (2016) acerca dos níveis de ansiedade-traço em jovens atletas praticantes de voleibol com idade entre 12 e 17 anos, constatou-se que os meninos obtiveram um nível de ansiedade menor em comparação com as meninas, os meninos ficaram classificados como “ansiedade média”, já as meninas apresentaram um nível como “ansiedade média alta”.

Estudo realizado por Fernandes et al. (2017) acerca da relação entre estresse, atividade física e desempenho escolar em adolescentes, aborda que também não houve associação significativa entre o estresse e sexo, seguindo o mesmo padrão o estudo Schermann et al. (2014).

Tabela 03 – Associação entre as categorias analisadas de escolares do município de Umari-CE, 2018. (n=116)

	ANSIEDADE		ESTRESSE		NAF	
	X ²	p-valor	X ²	p-valor	X ²	p-valor
ANSIEDADE	-	-	7,783	0,020*	14,445	0,006**
ESTRESSE	7,783	0,020*	-	-	0,256	0,0880
NAF	14,445	0,006**	0,256	0,0880	-	-

Fonte: Dados da pesquisa, 2018

A Tabela 03 apresenta as associações entre as variáveis ansiedade, estresse e atividade física. Podemos observar que os níveis de ansiedade apresentam associação com ambas variáveis, visto que possui relação com o estresse (p=0,02), e com ainda maior prevalência com o nível de atividade física (p=0,006). Já as variáveis de estresse e atividade física não mostraram possuir valores significantes de associação.

Segundo Parente (2018), a prática regular de atividade física interfere de maneira positiva no controle dos níveis de ansiedade, agindo de forma direta no funcionamento fisiológico do indivíduo, visto que ao final de uma atividade física, há um alívio das tensões e uma sensação de cansaço que faz com que, naturalmente, o corpo precise de recuperação e descanso, essa sensação é o que reduz consideravelmente o estado de ansiedade, sem deixar de ressaltar que a atividade física estimula a produção do hormônio endorfina, este, ligado a sensação de prazer e de bem-estar, sensações estas que se contrapõem a ansiedade.

Rueter et al. (1999) mostra a relação entre eventos estressores e os transtornos de ansiedade, no estudo com 303 adolescentes, de ambos os sexos, com faixa etária de 12 e 13 anos, avaliados anualmente durante quatro anos, observou a relação entre desavenças entre pais e filhos como um agente estressor, sintomas iniciais de ansiedade e depressão e o surgimento de transtornos de ansiedade e depressão aos 19 e 20 anos. Entre os adolescentes, a presença persistente ou crescente de

desavenças com os pais foi preditiva de sintomas de ansiedade e depressão. As taxas de transtornos de ansiedade foram de 6,9% entre as meninas e 5,6% entre os meninos, o que mostrou que os eventos de vida estressores surtiram efeitos para o surgimento de sintomas de ansiedade e depressão, reforçando a associação com o estresse.

Segundo Margis et al. (2003), os sintomas iniciais de ansiedade podem surgir anos antes do aparecimento de um transtorno definido e completo, em resposta a eventos estressores. Caso consiga-se acabar ou solucionar o evento estressor, isso causará uma diminuição do volume fisiológico ativado, ao contrário, se a resposta ao estresse gerar ativação fisiológica constante e permanente ou intensa, pode ocasionar um esgotamento dos recursos fisiológicos do sujeito com o surgimento de transtornos psicofisiológicos diversos, podendo apresentar uma predisposição ao aparecimento de transtornos de ansiedade entre outros transtornos mentais.

Fernandes et al. (2017) nos seus estudos, mesmo afirmando que a prática de atividade física está relacionada com menores indicadores de estresse, também não encontrou relação de estresse e atividade física nos seus avaliados, mesmo com a maioria dos adolescentes sendo classificados como ativos, não se observou benefício da prática de atividade física para menores escores de estresse, nem os indivíduos classificados como menos ativo, não foram observados com maiores índices de estresse.

Outro estudo realizado por Pires et al (2004) com adolescentes de Florianópolis-SC obtiveram resultados diferentes do referido estudo, visto que os indivíduos classificados com menores índices de estresse apresentaram maior tempo de atividade física intensa e muito intensa, quando comparado ao grupo com níveis de estresse maiores e prejudiciais, sendo verificada diferença significativa ($p < 0,05$) no nível de esforço muito intenso.

Em busca de estudos mais relevantes acerca da relação da prática de atividade física com o estresse em adolescentes, Peixoto et al. (2018) realizou um estudo sistemático, nele foram identificados 19.460 títulos, no qual 176 resumos foram analisados e 104 artigos apreciados na íntegra, ao final do processo 11 artigos foram selecionados por apresentarem melhores qualidades metodológicas. Os resultados do estudo indicaram uma associação inexistente ou de índices mínimos entre a prática de atividade física e o estresse entre adolescentes investigados, porém cita que estudos experimentais parecem demonstrar um efeito mais positivo da atividade física em relação ao estresse.

Entre as três variáveis estudadas pôde-se observar também que não foi encontrado diferença significativa nos escores, entre os indivíduos que residem na zona rural em relação aos que residem na zona urbana. Um dado que apresentou diferença entre as variáveis, foi na ansiedade em relação aos adolescentes que exercem função laboral (trabalham), visto que apresentaram maiores níveis de ansiedade em relação aos que não trabalham ($p = 0,033$).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo identificar os níveis de ansiedade, estresse e atividade física de escolares, verificou-se uma associação de relevante significância entre a variável ansiedade e a prática de atividade física, como também da ansiedade com o estresse, fato esse que fortalece a literatura e os estudos que defendem a prática de atividade física para reduzir os índices de ansiedade na adolescência. Por outro lado, não foram encontrados valores de relação significativa entre as variáveis de estresse e atividade física. Constatou-se também a associação das variáveis em questão com o sexo dos indivíduos, na qual constatamos uma associação mais prevalente de adolescentes do sexo feminino com os sintomas de ansiedade, em contrapartida os indivíduos do sexo masculino se mostraram mais fisicamente ativos.

O referido estudo possui limitações por se tratar de um estudo com corte transversal, visto que a população é estudada em um momento particular, fornecendo apenas um retrato da situação momentânea, os grupos são formados no momento da análise dos resultados, pois somente nesta etapa sabe-se quem são os doentes e não doentes e expostos e não expostos, além de que não evidencia a relação temporal entre o fator e a doença, o que prejudica as interferências sobre a relação causa e efeito.

Sugere-se que estudos futuros possam ser desenvolvidos acerca de aprofundar os conhecimentos sobre a associação existente entre o nível de atividade física, o estresse e a ansiedade em adolescentes, visto que poucos estudos foram encontrados para discutir as relações existentes entre ambas as variáveis referidas deste estudo.

REFERÊNCIAS

ALVES, Audrey dos Santos; BAPTISTA, Marcio Rodrigues. A atividade física no controle do estresse. **Corpus Et Scientia**, S.i, v. 2, n. 2, p.5-15, set. 2006.

ANDRADE, Thatiana Mucci; SOUZA, Vitoria das Neves de; CASTRO, Nelimar Ribeiro de. Nível de ansiedade e estresse em adolescentes concluintes do ensino médio. **Revista Científica Univiçosa**, Viçosa - MG, v. 8, n. 1, p.595-600, jan./dez. 2016.

APPLEWICZ, João Guilherme Ferri et al. Níveis de ansiedade em atletas escolares de voleibol de faixa etária de 15 a 17 anos. **Revista Cpaqv**: Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, S.i, v. 1, n. 1, p.1-8, 2009.

ARRUDA, Mônia Camilla da Cunha. **A modificação comportamental da ansiedade de universitários em situações de exposições orais**. 2006. 55 f. Monografia (Especialização) - Curso de Psicologia, Centro Universitário de Brasília, Brasília-DF, 2006.

BRITO, Isabel. Ansiedade e depressão na adolescência. **Rev Port Clin Geral**, S.i, v. 27, n. 2, p.208-214, mar. 2011.

DRESCH, Franciele et al. Nível de atividade física de escolares da rede pública de ensino de um município do Rio Grande do Sul. **Rev Bras Promoc Saude**, Fortaleza, v. 26, n. 3, p.360-365, jul./set. 2013

FERNANDES, Ramon Lopes et al. Relação entre estresse, atividade física e desempenho escolar em adolescentes. **Arquivos de Ciências do Esporte**, S.i, v. 2, n. 2, p.37-39, 2017.

FREITAS, Geisa Rodrigues de. **Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo**. 2015. 49 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Bauru, 2015.

FONTÃO NETO, Cláudio Luiz. **Níveis de ansiedade-traço em jovens atletas praticantes de voleibol**. 2016. 38 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2016.

GARCIA, Julian Mendes. **Efeitos da ansiedade em atletas da natação, causados pela interferência da torcida**. 2010. 23 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2010.

GONZAGA, Luiz Ricardo Vieira; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Relação entre escolha profissional, vocação e nível de estresse em estudantes do ensino médio. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 32, n. 78, p.149-156, jul./set. 2014.

GUIMARÃES, Ana Margarida Voss et al. Transtorno de ansiedade: um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. **Ciências Biológicas e da Saúde**, Maceió, v. 3, n. 1, p.115-128, nov. 2015.

JARRETE, Aline Pincerato. **Nível de atividade física e composição corporal dos funcionários administrativos da Universidade Estadual Paulista – Unesp – Rio Claro**. 2011. 43 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2011.

JATOBÁ, Joana D’arc Vila Nova; BASTOS, Othon. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, [s.l.], v. 56, n. 3, p.171-179, 2007. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0047-20852007000300003>.

LOURENÇO, Camilo L. M. et al. Atividade física no lazer como critério discriminante do menor nível de estresse percebido em adolescentes. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, S.i, v. 25, n. 3, p.90-97, ago. 2017.

MARGIS, Regina et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, [s.l.], v. 25, n. 1, p.65-74, abr. 2003. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0101-81082003000400008>.

MATSUDO, Sandra. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): Estupor de validade e probabilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & saúde**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MELLO, Julio Brugnara et al. Associação entre nível de atividade física e excesso de peso corporal em adolescentes: um estudo transversal de base escolar. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas/rs, v. 19, n. 1, p.23-34, 31 jan. 2014. Brazilian Society of Physical Activity and Health. <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.19n1p25>.

MOTA, Allan Kardec Alves da. **Análise do nível de atividade física em escolares do Sítio Queimadas, zona rural do Município de Serra Redonda, PB.** 2012. 23 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande-PB, 2012.

NUNOMURA, Myrian; TEIXEIRA, Luis Antonio Cespedes; CARUSO, Mara Regina Fernandes. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, S.i, v. 3, n. 3, p.125-134, 2004.

PARENTE, Cristiano. **Atividade física no combate à ansiedade.** Disponível em:<<https://vidasaudavel.gazetaesportiva.com/bem-estar/atividade-fisica-no-combate-a-ansiedade/>>. Acesso em: 31 out. 2018.

PEIXOTO, Marcio Botelho et al. ATIVIDADE FÍSICA E ESTRESSE PSICOLÓGICO EM ADOLESCENTES: REVISÃO SISTEMÁTICA. **Saúde em Redes**, [s.l.], v. 4, n. 1, p.143-159, 22 jun. 2018. Associação Brasileira da Rede Unida. <http://dx.doi.org/10.18310/2446-4813.2018v4n1p143-159>.

PINTO, André de Araújo et al. Associação entre estresse percebido na adolescência, peso corporal e relacionamentos amorosos. **Revista Paulista de Pediatria**, [s.l.], v. 35, n. 4, p.422-428, 21 set. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1984-0462/2017;35;4;00012>.

PIRES, Edna Aparecida Goulart et al. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis – SC, Brasil. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, S.i, v. 12, n. 1, p.51-56, mar. 2004.

RUETER, M.A. et al. First onset of depressive or anxiety disorders predicted by the longitudinal course of internalizing symptoms and parentadolescent disagreements. **Arch Gen Psychiatry** 1999; 56: 726-732.

SANTOS, Isis Kelly dos et al. Sono e atividade física de escolares. **Adolescência & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 3, p.25-30, jul./set. 2016.

SCHERMANN, Lígia Braun et al. Estresse em adolescentes: estudo com escolares de uma cidade do sul do Brasil. **Aletheia**, Canoas, v. , n. , p.160-173, jan./ago. 2014.

SILVA, Renato Canevari Dutra da et al. Nível de atividade física em adolescentes escolares do município de Rio Verde - Goiás. **Revista Inspirar: movimento & saúde**, Rio Verde- GO, v. 16, n. 2, p.20-25, jan./mar. 2018.

SILVA, Telma Cristina Canelas Montês da. **Projeto de intervenção em adolescentes com ansiedade em contexto de ambulatório.** 2016. 203 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Enfermagem, Universidade de Évora, S.i, 2016.

TRICOLI, Valquíria Aparecida Cintra; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Escala de stress para adolescentes.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

VALENTE, Tamires Gomes. **Qualidade de vida e atividade física em idosos.** 2015. 48 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2015.

VORKAPIC, Camila Ferreira; RANGÉ, Bernard. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p.50-54, out. 2011.

VOSER, Rogério da Cunha et al. Mensuração do nível de atividade física de escolares da rede pública de ensino da cidade de Pelotas-RS. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 11, n. 70, p.820-825, jan./dez. 2017.

World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva, Switzerland: **World Health Organization**; 2010.

ZIGMOND, A. S.; SNAITH, R. P. **The Hospital Anxiety and Depression Scale**. Acta Psychiatrica Scandinavica 1983; 67,361 -370 BOTEGA, N.J.; BIO, M.R.; ZOMIGNANI, M.A.; GARCIA, J. R. C; PEREIRA, W. A. B. **Transtornos do humor em enfermaria de clínica médica e validação de escala de medida (HAD) de ansiedade e depressão**. Revista de Saúde Pública, 29(5): 355-63, 1995.

Recebido em: 03 de Janeiro de 2019

Aceito em: 02 de Fevereiro de 2019

¹ Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO). Faculdade Vale do Salgado (FVS). Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (GPAFS). E-mail: marcosbezerra@fvs.edu.br

² Faculdade Vale do Salgado (FVS). Grupo de Estudos e Pesquisas em Atividade Física e Esportes (GEPAFE) E-mail: jamarkjuliao@hotmail.com

³ Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO). Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (GPAFS) E-mail: gabriela.o.bezerra@gmail.com

⁴ Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO). Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (GPAFS) E-mail: cibeleducacaofisicaunileao@gmail.com

⁵ Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO). Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (GPAFS) E-mail: larabottcher@leaosampaio.edu.br