

**Relação entre Nível de Atividade Física e Nível de Ansiedade em escolares do Ensino Médio do Município de Cabo Frio-RJ**

Relation between Level of Physical Activity and Level of Anxiety in high school students of Cabo Frio-RJ

Andreana Machado Fonseca<sup>1</sup>, Filipe de Aquino<sup>1</sup>, Natália Beatriz Chagas Ribeiro<sup>1</sup>, Alexandre Motta de Freitas<sup>1</sup>, Sérgio Machado<sup>2</sup>, Sandro Legey<sup>1,2</sup>, Murilo Khede Lamego<sup>1,2</sup>.

1 - Laboratório Multidisciplinar de Atividades Físicas, Esportes e Educação Física da Universidade Veiga de Almeida.

2 – Laboratório de Pânico e Respiração, Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Andreana Machado Fonseca. Graduação em Educação Física-Universidade Veiga de Almeida

Endereço Postal: 28908-110; Endereço Eletrônico: andreana2005@hotmail.com

Tel.: (22) 2647-7077 Cel.: (22) 9-8817-7074

## RESUMO

Atualmente, o nível de atividade física (NAF) em adolescentes decresce pelos hábitos modernos. Ocorre também aumento do nível de ansiedade (NA) pela necessidade de escolha profissional e ingresso universitário, estressores para complicações na saúde. Este estudo se propôs a investigar o NAF e sua relação com o NA em escolares do terceiro ano do Ensino Médio do município de Cabo Frio-RJ. A amostra foi composta por 35 estudantes. Foi aplicado, para análise do NAF, o Questionário de Atividade Física Habitual de Baecke. O Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) foi utilizado para verificar o NA. Os domínios de NAF analisaram possíveis diferenças entre ansiedade-estado e ansiedade-traço. Utilizou-se correlação de Pearson ( $p < 0,05$ ) para investigação entre as variáveis. A pesquisa demonstrou que o NAF não se correlaciona com NA dos escolares analisados.

**Palavras-chave:** Nível de Atividade Física; Nível de Ansiedade; Educação Física Escolar.

## ABSTRACT

Nowadays, the level of physical activity (LPA) in adolescents decreases by modern habits. The level of anxiety (LA) increases because of the decision for career choice and university entrance, both stressors to health. This study aimed to investigate the LPA and its relation to the LA in third year of a high school in the city of Cabo Frio-RJ. A sample of 35 students were investigated for the analysis of LPA using the Habitual Physical Activity Questionnaire Baecke and LA by Inventory of Anxiety Trait-State (STAI). The LPA domains were used to examine possible differences between state-anxiety and trait-anxiety. Pearson correlation ( $p < 0,05$ ) was used for research between variables. Research has shown that as a result the LPA does not correlate with LA of the analyzed school students.

**Keywords:** Level of Physical Activity; Level of Anxiety; Physical Education

## Introdução

Segundo Rocha (2006), a adolescência é um período de turbulência emocional. Fatores como influência de seus parentes, preferências pessoais e relação que sua escolha profissional irá fornecer

como benefício posteriormente são responsáveis por acarretar tensão, estresse emocional e ansiedades. A família e a sociedade brasileira esperam que, ao final do 3º ano do Ensino Médio, o jovem decida sua carreira e assim possa prestar vestibular, exigência para adentrar em uma faculdade, caracterizando seu próximo passo da vida acadêmica.

Diante de uma nova realidade em cobranças e incertezas, os educandos são imersos em um estilo de vida com horas de estudos, que muitas vezes não favorecem hábitos saudáveis, sendo negligenciada a ingestão de alimentos nutritivos e principalmente da prática de atividades físicas, tornando-os com maior probabilidade a se tornarem indivíduos sedentários. É importante ressaltar que maus hábitos de vida adotados na adolescência vão determinar muitos outros problemas quando adultos, principalmente problemas cardiovasculares devido ao sobrepeso e a má alimentação.

Nesta fase de cobranças e expectativas, o nível de ansiedade tende a aumentar. Segundo Caminha (2004, *apud* RODRIGUES; PELISOLI, 2004) “ansiedade é definida como um padrão de resposta incondicionado caracterizado por um conjunto de reações fisiológicas referentes à emissão de comportamentos de luta ou fuga, diante de situações de perigo”.

Atualmente, as cobranças da sociedade e o peso da indecisão e escolha profissional têm aumentado. Assim como o grande acesso a tecnologias, celulares, *tablets* entre outros, nem sempre priorizando a atividade física, pois, em momentos de lazer, a tecnologia tem sido preferência a contato com atividades ao ar livre, havendo assim também uma diminuição da assiduidade na prática das aulas de Educação Física.

Sobre a relação entre a prática de atividade física e a ansiedade, Rudolph (2002, 2003, 2002, *apud* TRICHÊS, 2006) afirmam que é de extrema importância identificação do nível de ansiedade para prever como uma pessoa reagirá às avaliações, competições e condições que possam trazer desconfortos para ela, de forma que proporcione a utilização de exercícios físicos como técnica para redução e controle dos níveis de ansiedade.

Sendo assim, o objetivo do estudo em questão foi verificar a associação entre nível de atividade física e ansiedade de estudantes do ensino médio de uma escola particular.

## Metodologia

O presente estudo foi realizado através de pesquisa descritiva e pesquisa de campo quantitativa (DALFOVO; LANA; SILVEIRA, 2008) por meio de três questionários, um sobre o nível de atividade física e outros dois sobre ansiedade, com o intuito de avaliar o Nível de atividade física e a relação com o Nível de ansiedade de escolares de 16 a 19 anos, para que se pudesse investigar se há relação direta do nível de atividade física com a ansiedade. Este presente estudo delimita-se a alunos do terceiro ano do ensino médio de ambos os sexos, de rede privada do município de Cabo Frio, Rio de Janeiro, Brasil. Foi desenvolvido no Colégio Franciscano Sagrado Coração de Jesus.

Os procedimentos para a investigação foram aprovados pelo Comitê de Ética na Pesquisa da Universidade Veiga de Almeida, sob o número de registro CAAE 06603912.6.0000.5291. Os responsáveis pelos escolares investigados assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), para que os mesmos participassem do estudo. Além disso, os mesmos deveriam estar matriculados normalmente.

Para as variáveis do IMC, utilizou-se o estadiômetro Personal Carpice Sanny para medição de estatura. A pesagem foi feita com balança digital Omron modelo HBF-514C, capacidade de até 150 kg e graduação de 0,1kg. Valores obtidos foram substituídos na razão entre o peso em quilogramas e altura em metros elevada ao quadrado, criada por Quetelet em 1871 (GARROW; WEBSTER, 1985), e os resultados foram classificados de acordo com a tabela de IMC.

A mensuração do nível de ansiedade foi feita através do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), composto por duas escalas: Escala de ansiedade-estado e Escala de ansiedade-traço, com versão de Charles D. Spielberg (1984-1994) e traduzida por Biaggio e Natalício para o português (BIAGGIO; NATALÍCIO; SPIELBERG, 1977).

Ambos os questionários possuem 20 afirmações, a primeira que descreve como o indivíduo se sente em um determinado momento e o segundo como o indivíduo se sente normalmente. A cada um dos itens das duas escalas é atribuído um escore de 1 a 4 e o escore total pode variar de 20 (mínimo) a 80 (máximo). A classificação do Nível de Ansiedade foi obtida de acordo com os pontos de cortes estabelecidos no método, para ansiedade-estado:  $\leq 35$  ansiedade baixa, 36 - 46 ansiedade moderada e  $\geq 47$  ansiedade alta e para ansiedade - traço:  $\leq 32$  ansiedade baixa, 33 - 41 ansiedade moderada e  $\geq 42$  ansiedade alta (ALVES, 2007).

Para o nível de atividade física, utilizou-se o Questionário de Atividade Física Habitual de Baecke (BAECKE; BUREMA; FRIJTERS, 1982). Este teve sua origem na Holanda e investiga a atividade física habitual (AFHabitual) nos últimos 12 meses. Composto por dezesseis questões distribuídas em três componentes da atividade física: Atividades físicas ocupacionais (AFOcupacional), atividades físicas durante as horas de lazer (AFEsporte) e atividades nas horas de lazer e locomoção (AFLocomoção - excluindo os exercícios físicos). As opções são codificadas mediante uma escala *Lickert* de 5 pontos, com exceção da ocupação profissional e da modalidade de esporte que pratica, quando praticado (GUEDES, 2006).

O cálculo dos escores do questionário Baecke utilizou para classificação do gasto energético da profissão quanto do tipo de modalidade praticado na hora do lazer o Compêndio de Atividades Físicas de Ainsworth (AINSWORTH, 1993). Os escores foram obtidos de forma individual entre os três componentes analisados e o total AFHabitual através da soma de todos os três. A classificação dos escores analisados se deu conforme o método Quartil 1, 2, 3 e 4 pois o instrumento não oferece ao avaliador um protocolo de classificação categórica do nível de atividade física.

O público alvo da pesquisa foram estudantes do terceiro ano do ensino médio, matriculados no Colégio Franciscano Sagrado Coração de Jesus, com idade entre 16 e 19 anos, constando nesse requisito 44 alunos, porém ficaram de fora da pesquisa alunos que se recusaram a participar ou estiveram ausentes. Ao todo, participaram da pesquisa 35 alunos. A pesquisa em questão foi realizada em outubro de 2015.

O tratamento dos dados foi feito pelo pacote estatístico SPSS 20.0, e para a classificação dos dados coletados foram usadas média, frequência, desvio padrão, máximo e mínimo. Para a associação entre os domínios do nível de atividade física e ansiedade traço-estado utilizou-se a correlação Pearson. Adotou-se o valor de  $p < 0,05$  para a significância estatística.

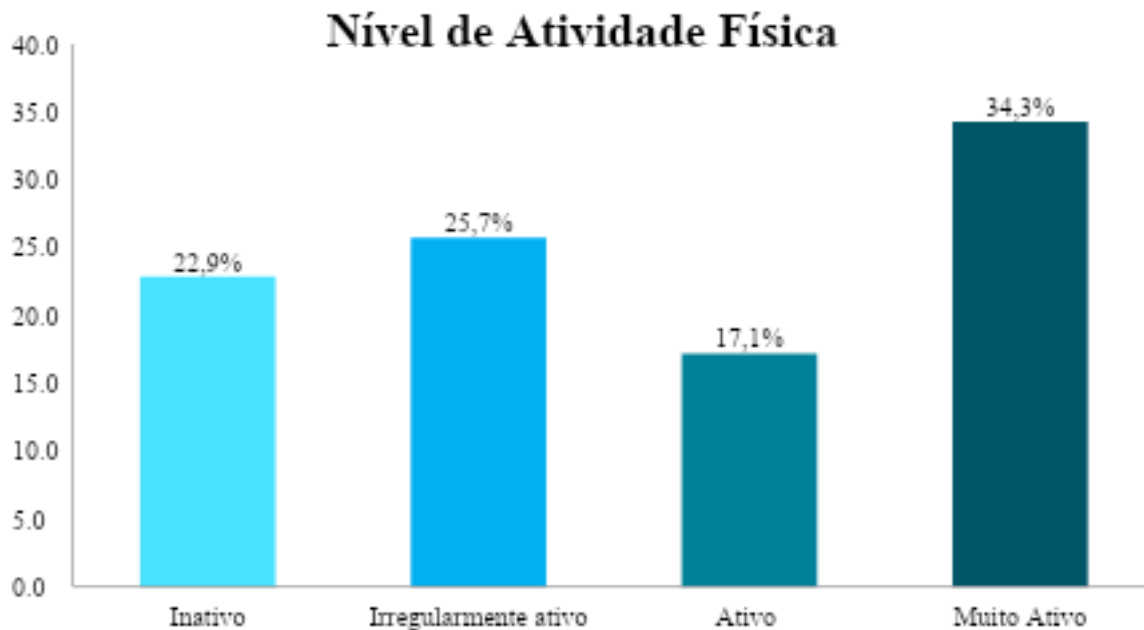
## **Apresentação e Discussão dos Resultados**

A tabela 1 mostra os resultados das características etárias e antropométricas da amostra.

**Tabela 1.** Características etárias e antropométricas da amostra.

Variáveis	Média ± DP	Mínimo	Máximo
Idade (anos)	17,37 ± 0,60	16,00	19,00
Massa corporal (kg)	64,61 ± 14,42	45,40	100,00
Estatura (m)	1,71 ± 0,11	1,54	1,91
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	21,94± 2,87	17,70	28,70

DP = desvio padrão; IMC = índice de massa corporal.

**Figura SEQ Figura \\* ARABIC I.** Classificação do NAF dos sujeitos participantes do estudo.

A classificação dos escores analisados se deu conforme o método Quartil 1, 2, 3 e 4, pois o instrumento não oferece ao avaliador um protocolo de classificação categórica do nível de atividade física. Desta forma, o grupo estudado foi classificado em: Inativo, Irregularmente ativo, Ativo e Muito Ativo. Por notas de cortes sugeridos por Cantuário e Machado (2012) em estudo utilizando-se do mesmo questionário.

A figura 1 mostra a classificação do nível de atividade física, onde dos 35 indivíduos analisados no presente estudo, 22,9% foram classificados inativos, 25,7% como irregularmente ativo, 17,1% ativo e 34,3% classificados como muito ativo.

Em estudo realizado Souza (2011), no município de Canoas - RS, com estudantes do terceiro ano do ensino médio de ambos os gêneros e idade variável entre 15 e 20 anos, constatou que 29,3% dos indivíduos classificaram-se como sedentários, 49,2% como irregularmente ativos, 13,7% ativos e 7,8% muito ativos, resultado diferente do encontrado nesse presente estudo. Outro estudo, realizado por Melo, Oliveira e Almeida (2009), em escolares do ensino médio entre 15 e 19 anos no município de Belford Roxo - RJ, os autores encontraram os resultados de 31% insuficientemente ativo, 51,2% ativo e 17,9% como muito ativo.

Silva e Malina (2000) ressaltam que o contexto sociocultural influencia a percepção e o hábito da atividade física. Em estudo realizado por Guedes (2001), tanto moças e rapazes pertencentes à classe socioeconômica menos privilegiada dedicaram tempo significativamente maior em frente à TV e ao vídeo em comparação com os adolescentes analisados com melhor situação socioeconômica.

Segundo Ceschini e Junior (2006), em resultados achados com acompanhamento de alunos durante os três anos escolares do ensino médio em Zona Norte do estado de São Paulo, este período escolar é responsável pela transição da adolescência para adulto jovem, aumentando o índice de sedentarismo, indicando a tendência para um baixo nível de prática de atividade física. Os autores ainda ressaltam que o acréscimo de responsabilidades diárias, provenientes da preocupação em adentrar a uma universidade ou ingressar na área de trabalho, podem afetar o NAF. Sugere-se que este seja um dos motivos para a diferença encontrada entre os resultados neste estudo em que 25,7% foram classificados irregularmente ativos e 34,3% classificados como muito ativos.

A diferença de realidade nos diferentes trabalhos citados acima e entre diferenças de redes escolares analisadas nos mesmos, pode se dar pelo fato dos alunos em questão frequentarem uma das melhores escolas privadas do município de Cabo Frio - RJ, tratando-se de um maior número de alunos com acesso a boa infraestrutura para prática esportiva e a intervenção familiar sobre a importância da prática de atividade física e sua relação com a saúde, utilizando meios como clubes privados, quadras de condomínios fechados e o investimento em atividades extracurriculares como escolinhas de esportes e academias. Em um estudo por Hallal (2006) realizado no Rio de Janeiro

com alunos de 10 a 12 anos demonstrou que em meninos de nível sócio econômico alto a prática de atividade física no lazer foi mais frequente e o deslocamento ativo para a escola foi mais comum nos jovens de nível sócio econômico baixo, que estudavam em escolas municipais ou estaduais, e que tinham menor IMC. Sendo assim, entende-se que embora os alunos da rede pública de ensino utilizem meios alternativos de locomoção, os alunos da rede privada e de classe social superior praticam e tem mais acesso a atividades de lazer.

Sobre a importância da prática de atividades físicas,

A prática de atividade física apresenta diversos efeitos benéficos ao organismo como; combate a obesidade, melhora nas valências físicas, aumento na qualidade do sono, melhora a autoestima, diminuição no tabagismo, controle do estresse, além da melhora dos estilos de vida em geral, sendo assim recomendada como uma estratégia de promoção da saúde para a população (GLANER, 2003, *apud* CANTURARIO e MACHADO, 2012).

**Tabela 2.** Características das dimensões do Questionário de atividade física habitual de Baecke.

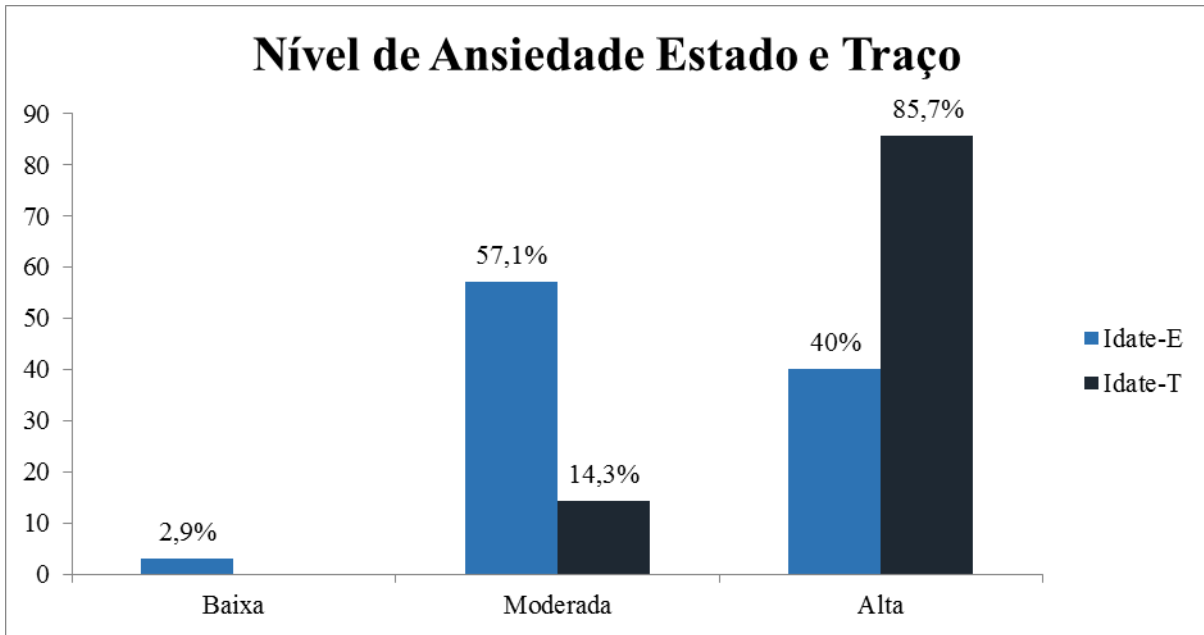
Variáveis	Média ± DP	Mínimo	Máximo
AFO	2,80 ± 0,31	2,25	3,50
AFE	3,03 ± 0,84	1,50	5,00
AFL	3,04 ± 0,81	1,50	4,50
Total AFH	8,86± 1,54	5,50	12,12

AFO= Atividades físicas ocupacionais, AFE= atividades físicas durante as horas de lazer, AFL= atividades nas horas de lazer e locomoção e AFH= atividade física habitual.

Sobre a variável AFO, é importante ressaltar que todos os alunos no atual estudo não trabalham, categorizando assim o período que passam estudando como requisito para resposta. A partir da divisão por categorias, não existiram diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0,05$ ) entre o escore obtido pelos indivíduos.

Resultados encontrados em estudo de Guedes (2006) realizado em Londrina, no Paraná, para cada um dos domínios tendo como estudo 33 moças com idade superior a 14 anos, até 18 anos e 31 rapazes seguindo a mesma idade, indicam os respectivos resultados AFO 2,33±0,57, AFE 2,46±1,01, AFL 2,52±0,46 e AFH 7,32±1,44 para análise das meninas e AFO 2,35±0,48, AFE 2,94±0,85, AFL 2,95±0,66 e AFH 8,24±1,41 para rapazes.

**Figura 2.** Classificação do nível de ansiedade (*IDATE-T* e *IDATE-E*).



A figura 2 demonstra a classificação dos resultados obtidos no teste *IDATE-E*, onde dos 35 analisados na pesquisa, apenas 2,9% demonstraram uma ansiedade baixa, 57,1% moderada e 40% alcançaram alta e classificação dos resultados obtidos no questionário de *IDATE-T*, onde dos participantes apenas foram obtidos resultados de moderada a alta, sendo os valores respectivamente 14,3% e 85,7%. Sobre os valores constatados na presente pesquisa, identificou-se grande percentual de ansiedade moderada e alta, tanto em *IDATE-E* como em *IDATE-T* nos alunos do terceiro ano do ensino médio.

Segundo Caminha (2004, *apud* RODRIGUES; PELISOLI, 2004) “ansiedade é definida como um padrão de resposta incondicionado caracterizado por um conjunto de reações fisiológicas referentes à emissão de comportamentos de luta ou fuga, diante de situações de perigo”. Carvalho (2015), em trabalho realizado com universitários ingressantes e concluintes em uma Instituição de ensino superior, o nível de ansiedade encontrado foi 64,65% moderado e 5,48% alto. Dados encontrados por Kurebashi e Prado (2012, *apud* CARVALHO, 2015) em uma realidade diferente do estudo em questão, analisam os níveis de ansiedade em estudantes de enfermagem. Os autores concluíram que 43,66% dos estudantes apresentaram nível alto de ansiedade e 36,62%, nível moderado.

De acordo com Cratty (1997 *apud* TOMÉ; VALENTINI, 2006), um dos motivos para um alto nível de ansiedade em adolescentes é graças à inexperiência em lidar com os desafios da vida cotidiana. Rodrigues e Pelisoli (2008) ressaltam que o período de preparo para o vestibular desperta nos alunos sentimentos como incertezas e inseguranças, provenientes da condição em que se encontram com o desenvolvimento e cobrança familiar, de amigos e da sociedade. Sendo assim, ocorre o surgimento de ansiedade, na sua maioria ultrapassando os limites da normalidade e evidenciou-se que mais de 90% dos participantes declararam alteração em seus hábitos de vida com a preparação, proporcionando mudanças negativas em seus relacionamentos e atividades básicas, como sono e alimentação, um novo funcionamento, interferindo na vida social, namoro e interações com a família.

Como resultado de pesquisa realizada por Hartmann (2001), com 76 alunos do terceiro ano do ensino médio de redes privadas de Porto Alegre com idades entre 16 e 19 anos, com objetivo de investigar o nível de indecisão profissional, ansiedade e depressão, foi constatado 53,2% índice médio de indecisão e 22,1% apresentaram alto índice de indecisão. Ao se fazer a correlação entre indecisão profissional e ansiedade, obteve-se positiva significativa ( $p < 0,01$ ). Ou seja, a indecisão profissional pode acarretar em aumento dos níveis de ansiedade. Um estudo similar feito por Hutz e Bardagir (2006), em 467 alunos do terceiro ano do ensino médio, de Porto Alegre - RS, em sua maioria de escola privada (54%), tanto a ansiedade quanto a depressão foram medidas com maior correlação neste período e influenciaram na indecisão profissional, recorrente a influência dos pais.

As tabelas 3 e 4 mostram a correlação entre o nível de atividade física e os resultados obtidos nos questionários de ansiedade.

**Tabela 3:** Correlação do nível de ansiedade estado e traço com domínios do NAF.

Variáveis		AFO	AFE	AFL	AFH
Idate-E	r	0,250	0,282	0,177	0,297
	p	0,147	0,101	0,310	0,084
Idate-T	r	0,087	-0,047	-0,174	-0,099
	p	0,618	0,789	0,316	0,570

\* $p < 0,05$ ; AFO= Atividades físicas ocupacionais, AFE= atividades físicas durante as horas de lazer, AFL= atividades nas horas de lazer e locomoção e AFH= atividade física habitual.

Ao analisar os dados acima sobre ansiedade-estado (Idate-E), não houve correlações significativas com nenhum dos domínios de atividade física AFO ( $p=0,147$ ), AFE ( $p=0,282$ ), AFLL ( $p=0,177$ ) e com o total AFH ( $p=0,297$ ). A respeito da ansiedade-traço, também não foram encontradas correlações com as variáveis. Sendo AFO ( $p=0,618$ ), AFE ( $p=0,789$ ), AFLL ( $p=0,316$ ) e com o total AFH ( $p=0,570$ ).

Pesquisa semelhante realizada por Silva (2011) verificou o nível de ansiedade em crianças de 12 a 14 anos praticantes de ginástica rítmica nos jogos escolares do Distrito Federal. Os resultados no questionário de ansiedade-traço foram 77% ansiedade moderada, 23% ansiedade alta e nenhuma obteve ansiedade baixa. Já no questionário de ansiedade-estado 7,7% obteve ansiedade baixa, 84,6% ansiedade moderada e 7,7% ansiedade alta. Os autores concluíram que a ansiedade traço não influenciou o desempenho na competição das ginastas em geral, assim como no atual trabalho, onde o nível de atividade física não influenciou significativamente no nível de ansiedade.

Os resultados sugerem que praticantes de atividade física não apresentam níveis menores de ansiedade-estado e ansiedade-traço. Conforme se mostra na figura 2, os valores médios de ansiedade-estado e ansiedade-traço predominaram-se altos, fazendo com que não afetasse significativamente com o nível de atividade física habitual dos alunos demonstrados na tabela 3. Pontos que diferem de pesquisas já realizadas como de Petruzzello (1991, *apud* TOMÉ; VALENTINI, 2006) que associam tanto ansiedade-estado quanto a ansiedade-traço ao exercício físico de forma positiva, através da redução dos níveis de ansiedade e gerando benefícios fisiológicos, podendo ser utilizado os diversos modos de avaliação da ansiedade. Atribuídos por respostas como melhoria da aptidão física, a redução de tensão muscular, aumento do autoconceito, da autoestima e da tolerância emocional ao estresse.

De acordo com a afirmação acima, Tomé e Valentini (2006) realizaram pesquisa com 80 indivíduos, sendo 40 adolescentes entre 13 e 18 anos e os outros 40 adultos, entre 19 e 30 anos, em cada categoria 20 eram ativos e 20 inativos, com o objetivo de verificar se a prática regular de atividade física e esportiva traz benefícios psicológicos aos indivíduos que a realizam, obteve resultados em que praticantes de atividade física sistemática apresentam níveis menores de ansiedade-traço, bem como níveis mais baixos de agressividade quando comparados a indivíduos sedentários, diferente dos resultados encontrados por este presente estudo, em que o alto nível de atividade física não interferiu nos níveis de ansiedade dos estudantes.

Para Godoy (2002), não se pode afirmar precisamente qual é o mecanismo de ação do exercício físico sobre a área emocional, contudo pesquisadores do assunto concordam com a interação de dois mecanismos: o fisiológico e o psicológico, que proporcionam sensação de bem-estar da prática de atividade física.

Sobre apontamentos diretos na intervenção do exercício físico sobre a ansiedade,

Os exercícios aeróbios promovem efeitos agudos e crônicos em relação à ansiedade. Em relação aos efeitos agudos os exercícios podem reduzir a ansiedade-estado, decido ao efeito tranquilizador. Sendo o exercício é uma atividade fora da rotina o que gera prazer ao praticante provocando mudanças positivas no seu bem-estar. Outro efeito agudo é a redução da tensão muscular e interações sociais positivas. Os efeitos crônicos geram o controle da ansiedade-estado e redução da ansiedade-traço, alterações no humor, sensação aumentada de controle, sentimento de competência, melhora do autoconceito e na autoestima, redução das tensões musculares, mudanças estruturais no cérebro devido às mudanças nos neurotransmissores cerebrais como a norepinefrina, endorfinas e serotonina. (WEINBERG & GOLD, 2003; SAMULSKI, 2002; HULYA, 2003, *apud* TRICHÊS, 2006)

Existem poucos estudos que buscam a análise de relação entre o nível de atividade física com o nível de ansiedade de alunos do ensino médio, especialmente utilizando-se do instrumento validado de Baecke especificado por cada atividade seja ela ocupacional, atividades físicas, e de lazer e locomoção, embora estudos encontrados referentes ao nível de atividade física através de outros questionários realizados em escolares no município demonstrem tendência de alto nível de atividade física.

### **Considerações Finais**

O índice de alunos que praticam alguma atividade física regular é grande, pois dos 35 indivíduos analisados no presente estudo, 22,9% foram classificados inativos, 25,7% como irregularmente ativo, 17,1% ativo e 34,3% classificados como muito ativo. Ainda na pesquisa de ansiedade-estado apenas 2,9% demonstraram uma ansiedade baixa, 57,1% moderada e 40% alcançaram alta e classificação dos resultados obtidos no ansiedade-traço, dos participantes apenas foram obtidos resultados de moderada a alta, sendo os valores respectivamente 14,3% e 85,7%.

A pesquisa demonstrou que o nível de atividade física não se relaciona com o nível de ansiedade-estado e ansiedade-traço. Desse modo, faz-se importante estudar alternativas e estratégias de apoio a estes indivíduos, para que frente a uma situação de estresse o nível de ansiedade apresentado não seja prejudicial em sua vida, pois esta afeta de maneira diferenciada cada indivíduo, por estar relacionada a diversos fatores fisiológicos, sociais e psicológicos.

Através do resultado obtido na pesquisa com uso do Inventário de Ansiedade Traço-Estado, faz-se necessário uma conscientização dos alunos a respeito dos estresses diários que geram situações consideradas ansiolíticas pelos alunos, buscando ressaltar as influências negativas do alto índice de ansiedade-traço proporciona à saúde, a fim de que estes possam buscar de forma consciente maneiras de lidar com o cotidiano, a fim de gerar bem estar físico, psicológico e mental.

### Referências

AINSWORTH, B. E. Compendium of Physical Activities: classification of energy costs of human physical activities. **Med Sci Sport Exerc.** v. 25, nº 1, p. 71-80, 1993.

ALVES, M. L. M.; PIMENTEL, A. J.; GUARATINI, A. A.; MARCOLINO, J. A. M.; GOZZANI, J. L.; MATHIAS, L. A. S. T. Ansiedade no Período Pré-Operatório de Cirurgias de Mama: Estudo Comparativo entre Pacientes com Suspeita de Câncer a Serem Submetidas a Procedimentos Cirúrgicos Estéticos. **Rev Bras Anesthesiol**, v. 57, nº 2, p. 147-156, 2007.

BAECKE J. A. H.; BUREMA J.; FRIJTERS J. E. R. A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. **Am J Clin Nutr**, v. 36, p. 936-42, 1982.

BIAGGIO, A. M. B.; NATALÍCIO, L.; SPIELBERG, C. D. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), de Spielberger. **Arq bras Psic apl.** Rio de Janeiro, v. 29 (3): 3144, jul./set, 1977.

CANTUÁRIO, F. R. M.; MACHADO, A. A. N. Análise do nível de atividade física dos profissionais do corpo de bombeiros de Crato, **CE. EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, ano 17, nº 171, ago, 2012. Disponível em <http://www.efdeportes.com>. Acesso em 26 de novembro de 2015.

CARVALHO, E. A.; BERTOLINI S. M. M. G.; MILANI R. G.; MARTINS M. C. Índice de ansiedade em universitário ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. **Cienc Cuid Saude**, jul/set; v. 14(3), p. 1290-1298, 2015.

CESCHINI, F. L.; JÚNIOR, A. F. Nível de atividade física de adolescentes durante o ensino médio. **Rev Bras de Ciências da Saúde**, ano III, nº 7, jan/mar, 2006.

DALFOVO, M. S.; LANA, R. A.; SILVEIRA, A. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, Blumenau, v. 2, nº .4, p.01-13, Sem II, 2008.

GARROW J S; WEBSTER J. Quetelet's index (wt/H<sup>2</sup>) as a measure of fatness. **International Journal of Obesity**. v. 9, p. 147-53, 1985.

GODOY, R. F. Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional. **Movimento**, Porto Alegre, v. 8, n. 2, p.7-16, maio/agosto, 2002.

GUEDES, D. P.; LOPES, C. C.; GUEDES, J. E. R. P.; STANGANELLI, L. C. R. Reprodutibilidade e validade do questionário Baecke para avaliação da atividade física habitual em adolescentes. **Rev Port Cien Desp**, v. 6(3), p. 265–274, 2006.

GUEDES, D. P.; GUEDES J. E. R. P.; BARBOSA D. S.; OLIVEIRA J. A. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Rev Bras Med Esporte**, v. 7, nº 6, nov/dez, 2001.

HALLAL, P. C.; BERTOLDI, A. D.; GONÇALES, H.; VICTORA, C. R. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Cad Saúde Pública** [online], v. 22, nº 6, p. 1277-1287, 2006.

HUTZ, C. S.; BARDAGIR, M. P. Indecisão profissional, ansiedade e depressão na adolescência: a influência dos estilos parentais. **Psico-USF**, v. 11, n. 1, p. 65-73, jan./jun. 2006.

MELO, F. A. P.; OLIVEIRA, F. M. F.; ALMEIDA, M. B. Nível de atividade física não identifica o nível de flexibilidade de adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 14, nº 1, 2009.

RIBEIRO, N. B. C. **Relação entre Nível de Atividade Física e Força de Escolares**. Universidade Veiga de Almeida, campus Cabo Frio, 2015.

ROCHA, T. H. R.; RIBEIRO J. E. C.; PEREIRA G. A.; AVEIRO C.C.; SILVA L. C. A. Sintomas depressivos em adolescentes de um colégio particular. **Psico-USF**, v. 11, nº 1, p. 95-102, jan./jun. 2006.

RODRIGUES, D. G.; PELISOLI, C. Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório. **Rev Psiq Clín**, v. 35(5), p. 171-177, 2008.

SILVA, N. R. P. **A ansiedade em crianças de 12 a 14 anos praticantes de ginásticas rítmica nos jogos escolares do Distrito Federal**. Universidade Católica de Brasília, 2011.

SILVA, R. C. R.; MALINA, R. M. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cad Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 16, nº 4, p.1091-1097, out-dez, 2000.

SOUZA, R. P. Nível de sedentarismo entre adolescentes do Canoas, Rio Grande do Sul, Brasil. **Educação Física em Revista**, v.5, nº 2, mai/jun/jul/ago, 2011.

SPIELBERG, C; SYDEMAN, S. State-trait Anxiety Inventory and Sate-trait Anger Expression, 1984. In MARUISH, M. (ed.), **The use of psychological testes for treatment planning and outcome assessmet** (p. 292-321). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

TOMÉ, T. H.; VALENTINI, N. C. Benefícios da atividade física sistemática em parâmetros psicológicos do praticante: um estudo sobre ansiedade e agressividade. **R. da Educação Física/UEM**. Maringá, v. 17, nº 2, p. 123-130, 2. sem, 2006.

TRICHÊS, P. B. M. **Efeitos do exercício aeróbio e mentalização no índice de massa corporal e nível de ansiedade em adolescentes com sobrepeso.** Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.