

## ENSINO REMOTO E SEUS EFEITOS NOS NÍVEIS DE ANSIEDADE E ATIVIDADE FÍSICA EM ALUNOS DE UMA ESCOLA DE TERESINA-PI

REMOTE TEACHING AND ITS EFFECTS ON ANXIETY LEVELS AND PHYSICAL ACTIVITY IN STUDENTS AT A SCHOOL IN TERESINA-PI

Natanyel Vincentt Pereira de Morais<sup>1</sup>

Débora Lopes Irene<sup>2</sup>

Vinicius Silva Lima<sup>3</sup>

Nicole Macedo Orsano<sup>4</sup>

Francisco Evaldo Orsano<sup>5</sup>

**RESUMO:** **Objetivo:** avaliar o nível de ansiedade e o nível de atividade física nos discentes de uma escola pública estadual de referência, durante o período remoto. **Métodos:** Estudo transversal observacional e descritivo realizado em Teresina, PI, em 2022. A amostra incluiu 60 alunos adolescentes de escola em período integral. Para avaliar o nível de atividade física, foi aplicado o questionário de Atividades Habituais, traduzido e modificado por Nahas – NuPAF/UFSC, (2003). No que se refere ao rastreamento de sintomas de ansiedade foi utilizado o questionário SCARED (Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders) para avaliar as variáveis categóricas o Teste Qui-Quadrado e Exato de Fisher foi adotado. Os dados foram exportados para a planilha Microsoft Excel e analisados no IBM Statistical Package for the Social Science versão 20.0. O nível de significância adotado foi  $p \leq 0,05$ . **Resultados:** A média de idade entre os alunos foi de 17 anos, em sua maioria do sexo feminino com renda familiar de um a dois salários-mínimos. Os alunos apresentaram alterações no sono (91,7%) e afirmaram passar mais que 8 horas diárias em frente a uma tela de smartphone, tablet, computador (53,35 %). Dados mostraram que (65,0%) dos alunos não eram ativos fisicamente, e que (76,7%) se mostraram ansiosos, havendo também uma parcela de (53,3%) com transtornos de pânico. Sobretudo pode-se destacar que (71,7%) dos alunos mostraram possuir transtornos de ansiedade generalizada. **Conclusão:** Os estudantes adolescentes mostraram-se com níveis altos de ansiedade, ansiedade generalizada e pânico, também apresentaram níveis de inatividade altos.

512

**Palavras-chave:** Nível de atividade Física. Ansiedade. Ensino Remoto.

<sup>1</sup>Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual do Piauí – UESPI.

<sup>2</sup>Graduada em Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual do Piauí – UESPI.

<sup>3</sup> Graduated in Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual do Piauí – UESPI.

<sup>4</sup>Graduanda em Nutrição da Universidade Federal do Piauí -UFPI.

<sup>5</sup> Professor do curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual do Piauí – UESPI.

**ABSTRACT: Objective:** to evaluate the level of anxiety and the level of physical activity in students of a state public school of reference, during the remote period. **Methods:** Cross-sectional observational and descriptive study carried out in Teresina, PI, in 2022. The sample included 60 full-time adolescent students. To assess the level of physical activity, the Habitual Activities questionnaire, translated and modified by Nahas – NuPAF/UFSC, (2003) was applied. With regard to screening for anxiety symptoms, the SCARED (Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders) questionnaire was used to assess categorical variables. The Chi-Square and Fisher's Exact Tests were adopted. Data were exported to a Microsoft Excel spreadsheet and analyzed using the IBM Statistical Package for the Social Science version 20.0. The significance level adopted was  $p \leq 0.05$ . **Results:** The average age of the students was 17 years old, most of them female with a family income of one to two minimum wages. Students showed changes in sleep (91.7%) and claimed to spend more than 8 hours a day in front of a smartphone, tablet, computer screen (53.35%). Data showed that (65.0%) of the students were not physically active, and that (76.7%) were anxious, and there was also a portion of (53.3%) with panic disorders. Above all, it can be highlighted that (71.7%) of the students showed to have generalized anxiety disorders. **Conclusion:** Adolescent students showed high levels of anxiety, generalized anxiety and panic, they also showed high levels of inactivity.

**Keywords:** Physical activity level. Anxiety. Remote Learning.

## 1. INTRODUÇÃO

O novo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, responsável pela Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19), foi detectado em dezembro de 2019. A circulação do vírus foi constatada em janeiro de 2020 pela Organização Mundial de Saúde (OMS), desta maneira a doença se propagou por diversos países, sendo nomeada, em março de 2020, pela OMS como uma pandemia (SOUZA; MIRANDA, 2020).

Desta forma, a pandemia deixa um clima de inseguranças na área da educação. O processo de readaptação teve de ser imediato a todos, desde os estabelecimentos comerciais a instituições de saúde, para o prosseguimento de suas tarefas e no âmbito da educação não foi diferente. Cerca de 90% dos estudantes em nível mundial, terão seus estudos impactados de alguma forma pela pandemia, segundo a Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura (UNESCO) (SOUZA; MIRANDA, 2020).

Diante do cenário atual em que vivemos, foram estabelecidas novas normas de sanitização e distanciamento social para toda a população, a fim de conter a proliferação do vírus. Por essa razão escolas, universidades e faculdades tiveram de modificar o modelo de ensino tradicional, no qual houve uma ruptura dos processos presenciais para os virtuais de ensino e aprendizagem, para que os estudantes não fossem prejudicados a longo prazo.

Buscando uma forma de viabilizar o retorno das aulas de maneira onde alunos e professores pudessem desenvolver o processo de ensino-aprendizagem sem precisar sair de casa, pensou-se no uso de Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDIC) como: *Google Meet, Zoom, Lives* (transmissão ao vivo), acarretando assim no surgimento do Ensino Remoto onde tudo acontece de forma totalmente virtual. Como consequência dessa mudança abrupta ambos tiveram de se adaptar e de se reinventar, mas tais mudanças podem ter trazido consigo alguns problemas a saúde mental nesses alunos.

De acordo com Borba (2020), a pandemia do novo Coronavírus (COVID-19) tem causado quadros de ansiedade e despertado diversos outros sentimentos e impactos em boa parte da população mundial, incluindo a brasileira, e que esses quadros ocorrem em diversas pessoas sem distinção de classes, seja ela cultural ou social.

Segundo Rosa (2020), muitos universitários vivem em situações de vulnerabilidade, já que em sua maioria as instituições de ensino públicas são ocupadas por pessoas de baixa renda que não tem condições de pagar um curso em uma instituição privada. Sendo assim, ter acesso a rede de internet ou a aparelhos tecnológicos que os possibilitem assistir as aulas remotas dentro de suas casas, pode ser um dos fatores que também possam acarretar problemas na saúde mental desses discentes já que acaba se tornando uma preocupação.

Nesta mesma pesquisa é possível ainda ressaltar que a falta de convívio social entre alunos e professores, a quantidade de horas que se passa em frente ao computador, celular ou *tablet* durante o período de estudos, somado ao tempo que ele passa fazendo as atividades como o desenvolvimento de trabalhos e pesquisas, podem incidir como fatores proponentes ao desenvolvimento de doenças mentais.

Quando se ouve falar em Educação Física já se imagina cenas de pessoas se exercitando das mais diversas formas, seja de um jeito mais lúdico ou uma proposta mais esportiva. Já trazendo essa informação para as aulas de Educação Física onde os discentes podem experienciar contato teórico e teórico-prático com a matéria, pensasse em como esse ensino remoto tem afetado a saúde mental desses alunos.

Mediado por essa razão justificamos a escolha da temática no sentido de aprofundar a acerca do conhecimento existente e buscar novas evidências que justifiquem a ocorrência de tais doenças mentais frente aos alunos que vivenciam o processo ensino-aprendizagem de forma remota.

Diante do exposto, este estudo teve por objetivo avaliar o nível de ansiedade e o nível de atividade física nos discentes de uma escola pública estadual de referência, durante o período remoto.

## 2 METODOLOGIA

Foi realizado um estudo de corte transversal em uma instituição de ensino público estadual de referência em educação, Colégio da Polícia Militar. A referida instituição conta com toda a estrutura física e funcional, recursos humanos, modelo de gestão e de educação necessárias para a pesquisa. Atualmente, esta instituição oferece apenas ensino médio em tempo integral.

A população contemplou os discentes matriculados na instituição de ensino que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: cursar o 3º ano do ensino médio de modo assíduo e frequente e que tivessem participado do modo remoto de transmissão de aula. A amostra foi composta por todos os discentes que se enquadraram nos critérios de inclusão e que aceitaram participar da pesquisa, totalizando 60 alunos.

As variáveis analisadas foram divididas em sociodemográficas (sexo, idade e renda mensal); comportamentais (alteração no cotidiano, no sono, tempo de uso de tela e nível de atividade física) e psicológica (níveis de transtornos de ansiedade).

A coleta de dados foi realizada através da aplicação de três questionários, sendo um produzido pelo autor da dada pesquisa, o sociodemográfico onde continham 5 perguntas sobre: 1) Sexo; 2) Idade; 3) Grau de escolaridade; 4) Renda familiar e 5) sobre Alteração no sono e tempo de uso de tela.

O questionário que avaliou o nível de atividades físicas habituais foi desenvolvido e por Russel R. Pate na University of South Carolina/EUA, traduzido e modificado por M. V. Nahas do NuPAF/UFSC. Segundo os autores este instrumento deve ser utilizado para fim educacional, servindo como estimativa do nível de atividade física habitual de adolescentes e adultos jovens. Este questionário encontra-se dividido em 2 tipos de atividades, que englobam Atividades Ocupacionais Diárias e Atividades de Lazer. Ao todo são 11 questões a serem respondidas com uma pontuação definida. A classificação de acordo com a pontuação se dá da forma a seguir: 0 a 5 pontos - o indivíduo é considerado inativo, 6 a 11 - pouco ativo, de 12 a 20 pontos - moderadamente ativo e mais de 21 pontos, muito ativo (NAHAS, 2003).

Para a avaliação da ansiedade utilizou-se o instrumento Escala de Transtornos Relacionados a Ansiedade Infantil – (SCARED) Versão para crianças, validada por Barbosa (2002) é um questionário com 41 itens, que tem por objetivo a avaliação de diferentes dimensões de problemas de ansiedade em crianças e adolescentes: Transtorno de Ansiedade, Transtorno do Pânico ou Sintomas Somáticos Significativos, Transtorno de Ansiedade Generalizada, Transtorno de Ansiedade de Separação, Transtorno de Ansiedade Social e Evitação Escolar Significativa. Os respondentes têm que classificar a frequência com que cada um dos sintomas é experimentado: 0 (Não verdadeiro), 1 (Às vezes verdadeiro), 2 (Verdadeiro).

São obtidas pontuações para cada uma das dimensões de ansiedade e uma pontuação global. Um escore total igual ou acima de 25 pontos pode indicar a presença de um Transtorno de Ansiedade. Pontuações superiores a 30 são mais específicas. Um escore de 7 nos itens 1,6,9,12,15,18,19,22,24,27,30,34,38 pode indicar Transtorno de Pânico ou Sintomas Somáticos Significativos. Um escore de 9 nos itens 5,7,14,21,23,28,33,35,37 pode indicar Transtorno de Ansiedade Generalizada. Um escore de 5 nos itens 4,8,13,16,20,25,29,31 pode indicar Transtorno de Ansiedade de Separação. Um escore de 8 nos itens 3,10,26,32,39,40,41 pode indicar Transtorno de Ansiedade Social. Um escore de 3 nos itens 2,11,17,36 pode indicar Evitação Escolar Significativa.

516

Previamente os discentes e/ou seu representantes foram esclarecidos de todos os objetivos, riscos e benefícios da pesquisa, bem como o sigilo e anonimato dos participantes do estudo, concordando assim em assinar o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) bem como o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A participação na pesquisa apresentou risco mínimo de constrangimento do participante, uma vez que os dados coletados não incluíam identificação das partes envolvidas, não havendo intervenção, procedimento ou modificação intencional nas variáveis social, comportamental e psicológica do indivíduo.

Para análise dos dados foram utilizados os procedimentos usuais da estatística descritiva, tais como distribuição de frequência absoluta (n) e relativa (%), médias e desvio padrão. Na análise bivariada, utilizou-se o teste Qui-quadrado e Exato de Fisher para verificar associação entre as variáveis independentes com o nível de atividade física. Os dados foram exportados para a planilha Microsoft Excel e analisados no IBM Statistical Package for the Social Science versão 20.0. O nível de significância adotado foi  $p \leq 0,05$ .

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Depois do processamento dos dados, foi identificado que a maioria dos estudantes eram do sexo feminino (63,3%) se sobressaindo da população masculina (35,0%). Quanto à faixa de idade a predominância foram de alunos com 17 anos (80,0%), que possuíam renda familiar de um a dois salários mínimos (51,7%).

Analisando o perfil comportamental dos discentes, 91,7% afirmaram apresentar alterações no sono e quanto ao tempo de tela seja ela Smartphone, Tv, Tablets (53,35 %) afirmaram utilizar mais de 8 horas de tela por dia (Tabela 1).

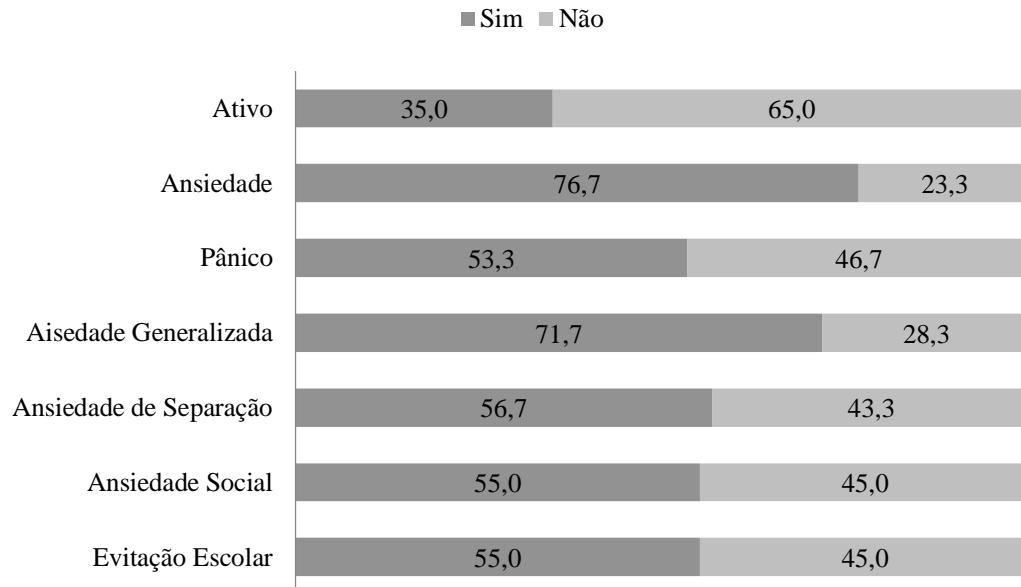
**Tabela 1-** Perfil sociodemográfico e comportamental dos discentes do 3º ano do Ensino médio do colégio da Polícia Militar do Piauí de Teresina-PI, 2022.

Variáveis	n	%	Média ± DP
<b>Sexo</b>			
Masculino	21	35,0	
Feminino	38	63,3	
Não informado	1	1,7	
<b>Idade</b>			
15	1	1,7	16,88 ± 0,49
16	8	13,3	
17	48	80,0	
18	3	5,0	
<b>Ano</b>			
Médio Incompleto	60	100,0	
<b>Renda</b>			
Nenhuma	1	1,7	
Até 1 SM	14	23,3	
De 1 a 2 SM	31	51,7	
De 3 a 5 SM	13	21,7	
Mais de 5	1	1,7	
<b>Cotidiano</b>			
Sim	55	91,7	
Não	5	8,3	
<b>Inversão de sono</b>			
Sim	43	71,7	
Não	17	28,3	
<b>Tempo de tela</b>			
2 a 4 horas	3	5,0	
4 a 6 horas	6	10,0	
6 a 8 horas	19	31,7	
Mais de 8 horas	32	53,3	

Fonte: Pesquisa Direta.

No Gráfico 1, ao se analisar os níveis de atividade física e transtornos relacionados a ansiedade, foi possível observar que (65,0%) dos alunos não eram ativos fisicamente, e que (76,7%) se mostraram ansiosos, havendo também uma parcela de (53,3%) com transtornos

de pânico. Sobretudo pode-se destacar que (71,7%) dos alunos mostraram possuir transtornos de ansiedade generalizada.



**Gráfico 1-** Nível de atividade física e transtornos relacionados à ansiedade em discentes do 3º ano do Ensino médio do colégio da Polícia Militar do Piauí de Teresina-PI, 2022.

518

O gráfico 1 juntamente com a tabela 1 nos mostra que, os alunos do 3º ano do ensino médio desta escola militar de referência em Teresina se apresentaram como: inativos (65%), e também se mostraram ansiosos (76,7%) e com ansiedade generalizada (71,7%) e também que as meninas praticam menos atividade física do que os meninos.

Essa diferença se dá principalmente devido as diferenças socioculturais, em que, desde a infância, os meninos são incentivados a brincadeiras que envolvam esporte e esforços físicos mais extenuantes, enquanto as meninas costumam ser incentivadas a atividades de menor intensidade e relacionadas ao ambiente doméstico (SILVA et al., 2022). Esse tipo de comportamento pode resultar em consequências negativas a saúde física e mental dos indivíduos como ansiedade, ansiedade generalizada, pânico, dentre outros apresentados no gráfico 1.

Em um estudo realizado por Costa, *et. al* (2020), revela que a maioria dos estudantes também eram sedentários (98,3%) onde a maior parte inativa era composta por mulheres e

que em suas comparações com estudos nacionais obteve um resultado de (65,5%) de adolescentes inativos, com 64,7% em meninos e 81,5% em meninas.

Já no estudo realizado por Silva (2020) em relação ao nível de atividade física percebido, os meninos apresentaram frequências mais elevadas nas categorias muito ativo (76,9%) e ativo (15,4%); e as meninas se mostraram menos ativas fisicamente (41,2%), sendo 35,3% pouco ativas e 5,9% inativas.

Todas essas mudanças podem ter interferido mentalmente na vida desses alunos, visto que muitas incertezas vieram junto a essas alterações, como até quando o ensino seria realizado de forma remota, quando iríamos poder voltar à rotina normal, o medo de se infectar, medo do desemprego, uma série de questões ainda sem resposta durante a pandemia.

De acordo com Samulski e Noce (2000) a relação da atividade física com a saúde física dos praticantes não está bem fundamentada na literatura e cresce a cada dia sobre bases sólidas na área da Educação Física e medicina esportiva. Outrossim, estudos revelam que a atividade física como tratamento não medicamentoso com efeitos tranquilizantes (BORGES, 2021), a atividade física reduz níveis significativos de ansiedade para os praticantes desta (LUCIBELLO; PARKER; HEISZ, 2019), a prática de yoga diminuiu o estresse e ansiedade-estado (YÜCE; MUZ, 2019), o treinamento força e ou resistência diminui significativamente a ansiedade em pessoas adultos saudáveis e com deficiência física/mental (GORDON, 2020). Também os exercícios aeróbios se apresentam com resultados positivos para os ansiolíticos (LUCIBELLO; PARKER; HEISZ, 2019) e a prática do pilates produz efeitos positivos para os fenômenos mentais e emocionais (SALTAN, 2020).

Esses transtornos podem estar diretamente ligados as alterações no cotidiano desses alunos já que com as aulas remotas o convívio social não existia mais como antes modificando assim a sua rotina e limitando suas interações à apenas através das plataformas digitais.

Na tabela 2, ao se analisar os níveis de atividade física e comparando com o perfil sociodemográfico e comportamental, pôde-se perceber que os discentes do sexo masculinos (61,9%) são mais ativos que o sexo feminino (76,9%). Verificou-se que o maior nível de inatividade se deu entre alunos com 17 anos (82,1%), com Ensino Médio Incompleto (100,0%) e renda mensal de 1 a 2 SM (51,3%).



Observando o nível de atividade física com o comportamento pode-se perceber que (94,9%) apresentaram alteração no cotidiano, (71,8%) alterações no sono, e em uma média entre 2 a 8 horas de tela (56,4%) passavam mais de 8 horas em frente a uma tela realizando quaisquer atividades.

**Tabela 2-** Nível de atividade física segundo o perfil sociodemográfico e comportamental do 3º ano do Ensino médio do colégio da Polícia Militar do Piauí de Teresina-PI, 2022.

Variáveis	Atividade Física		p-valor
	Inativo	Ativo	
	n (%)	n (%)	
<b>Sexo</b>			
Masculino	8 (20,5)	13 (61,9)	<b>0,004</b>
Feminino	30 (76,9)	8 (38,1)	
Não informado	1 (2,6)	-	
<b>Idade</b>			
15	1 (2,6)	-	0,723
16	5 (12,8)	3 (14,3)	
17	32 (82,1)	16 (76,2)	
18	1 (2,6)	2 (9,5)	
<b>Ano</b>			
Médio Incompleto	39 (100,0)	21 (100,0)	-
<b>Renda</b>			
Nenhuma	1 (2,6)	-	0,825
Até 1 SM	9 (23,1)	5 (23,8)	
De 1 a 2 SM	20 (51,3)	11 (52,4)	
De 3 a 5 SM	9 (23,1)	4 (19,0)	
Mais de 5	-	1 (4,8)	
<b>Cotidiano</b>			
Sim	37 (94,9)	18 (85,7)	0,332
Não	2 (5,1)	3 (14,3)	
<b>Inversão de sono</b>			
Sim	28 (71,8)	15 (71,4)	1,000
Não	11 (28,2)	6 (28,6)	
<b>Tempo de tela</b>			
2 a 4 horas	2 (5,1)	1 (4,8)	0,929
4 a 6 horas	4 (10,3)	2 (9,5)	
6 a 8 horas	11 (28,2)	8 (38,1)	
Mais de 8 horas	22 (56,4)	10 (47,6)	

**Fonte:** Pesquisa Direta p-valor= Exato de Fisher.

Diante do exposto na tabela 2 podemos ver que os alunos são em sua maioria inativos e que essa inatividade pode estar diretamente associada a mudança no cotidiano e no tempo em que esses discentes passam em frente a uma tela, sejam eles realizando atividades escolares ou até mesmo para lazer como jogos, filmes, séries e outros, o que nos traz um alerta para esses dados.

Além disso pode-se também perceber que houve alterações no sono, uma vez que o tempo em que esses discentes passavam em frente a uma tela de Smartphone, Tablets, Computador e Tv, tiveram um aumento, muitos chegando a mais de 8 horas em frente a esses aparelhos.

As recomendações da OMS (Organização Mundial da Saúde) de pelo menos 150 minutos a 300 minutos por semana de prática regular de atividade física, tipo moderada para adultos, e uma média de 60 minutos de atividade aeróbica moderada por dia para crianças e adolescentes, para a saúde e bem-estar, que estão associada qualidade do sono e redução nos sintomas de ansiedade, em meio à pandemia em que vivemos é ainda mais importante, visto que promove proteção contra infecções causadas por microrganismos intracelulares, auxilia o sistema imunológico e está associado à redução da incidência, duração e gravidade de infecções do trato respiratório (BRITO et al., 2020).

Algumas revisões falam sobre esse tempo de exposição a telas de smartphones, tablets, computador, Tvs e associam a diminuição da qualidade do sono a esse tipo de hábito, pois possivelmente a luz das telas faz com que a produção de melatonina seja suspensa alterando assim, os ciclos circadianos o que acarreta na má qualidade do sono a noite.

Todo esse compilado de mudanças nos faz presumir que esses fatores estão possivelmente ligados aos níveis de ansiedade em alta nesses alunos durante o período remoto em que não tiveram contato com os hábitos e ambiente escolar onde poderiam desenvolver as relações de sociabilidade com os outros alunos e também com todo o corpo docente e funcionários que formam a escola.

Pode-se incluir também a falta de exercícios físicos durante esse período remoto já que, em uma rotina normal de escola o aluno tem a matéria de Educação Física para o desenvolvimento de atividades físicas onde esses alunos além de desenvolver aprendizado de esportes também possam usufruir dos benefícios da prática de atividade física dentre eles o aumento do hormônio da serotonina.

Observando a tabela 3, ao confrontar o nível de atividade física com os transtornos relacionados a ansiedade notou-se que a falta de atividade física é um fator preponderante para o desenvolvimento ou agravamento de transtornos relacionados a ansiedade. Verificamos que (84,6%) dos alunos inativos fisicamente apresentaram ansiedade, seguido de Ansiedade Generalizada com (76,9%), Transtornos de Pânico (64,1%), Ansiedade Social (64,1%), Evitação Escolar (64,1%) e Ansiedade de Separação com (59,0%).

**Tabela 3** - Nível de atividade física segundo os transtornos relacionados à ansiedade dos discentes do 3º ano do Ensino médio do colégio da Polícia Militar do Piauí de Teresina-PI, 2022.

Variáveis	Atividade Física		p-valor
	Inativo n (%)	Ativo n (%)	
<b>Ansiedade</b>			
Sim	33 (84,6)	13 (61,9)	0,061
Não	6 (15,4)	8 (38,1)	
<b>Pânico</b>			
Sim	25 (64,1)	7 (33,3)	<b>0,045</b>
Não	14 (35,9)	14 (66,7)	
<b>Aisedade Generalizada</b>			
Sim	30 (76,9)	13 (61,9)	0,352
Não	9 (23,1)	8 (38,1)	
<b>Ansiedade de Separação</b>			
Sim	23 (59,0)	11 (52,4)	0,827
Não	16 (41,0)	10 (47,6)	
<b>Ansiedade Social</b>			
Sim	25 (64,1)	8 (38,1)	0,097
Não	14 (35,9)	13 (61,9)	
<b>Evitação Escolar</b>			
Sim	25 (64,1)	8 (38,1)	0,097
Não	14 (35,9)	13 (61,9)	

Fonte: pesquisa direta p-valor = Qui-quadrado

Diante da tabela 3, podemos perceber uma grande quantidade de alunos inativos e o que essa falta de exercícios físicos pode acarretar de malefícios para a saúde, a tabela nos mostra que houve um número significativo de alunos inativos com Transtorno de Pânico (64,1%), o que nos leva a pensar que esses discentes não cumprem as recomendações da OMS de pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa. Esse tipo de pratica habitual recomendada pela OMS deriva de evidências onde, a prática diária de atividade física contribui para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Estudo realizado por Costa *et al.* (2021) Os estudantes adolescentes do sistema público de ensino demonstraram alto índice de inatividade física, com maior proporção de inativos nas escolas de período integral. Além disso, esses estudantes vivenciam aspectos negativos de ansiedade, estresse e depressão.

Esse envolvimento dos alunos com a atividade física não deve ser limitado apenas a instituição, a participação deles em atividades fora do ambiente escolar também deve ser estimulado por parte dos professores, e naquelas escolas cujo o ensino seja integral em que o aluno passa boa parte do dia dentro do colégio realizando tarefas onde há pouca

movimentação na parte motora essa pratica de exercícios deve ser bastante recomendada para que esse habito seja levado por toda a vida.

Em um estudo realizado em Goiânia (GO) por COSTA *et. al* (2020) com 516 estudantes mostrou resultados semelhantes a esse onde (98,3%) dos alunos se mostraram inativos. Relataram também passar mais tempo sentados durante a semana e finais de semana. E em sua maioria apresentaram sintomas de transtorno de pânico, e ansiedade durante algumas vezes na semana.

Outro estudo realizado em Maceió (AL) com 407 estudantes adolescentes de 14 a 18 anos demonstrou que a maioria (52%) tinha um grau de moderado a grave no aspecto negativo da ansiedade segundo pesquisas realizadas por COSTA, Marcos *et al.* (2020) e que obteve resultados semelhantes ao dessa pesquisa.

Pressupõe-se que com mais tempo de tela e menos atividade física esses alunos passam mais tempo sentados durante o dia-a-dia e com isso não reservam um tempo para se exercitar, diminuindo assim os níveis de serotonina no corpo podendo aumentar os níveis de ansiedade, somado a isso as preocupações do dia-a-dia, a falta de convívio social, a ausência do ambiente escolar pode agravar ainda mais esses sintomas.

Já se sabe o sedentarismo e o comportamento sedentário dos adolescentes são fatores de risco à saúde, predispondo-os a doenças, como a síndrome metabólica, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, distúrbio do sono, ansiedade, depressão e estresse, dentre outras (ALVAREZ, et al., 2020).

Distúrbios apresentados durante a adolescência podem ocasionar prejuízo na idade adulta, com o aparecimento de doenças crônicas, como hipertensão arterial, obesidade e sedentarismo. Estudo realizado com 963 pacientes adultos usuários do SUS em Bauru, SP, destes 73,4% do sexo feminino, com a média de idade de 65 anos, observou que somente 1,2% dos indivíduos apresentaram comportamento ativo na infância, adolescência e idade adulta. Os indivíduos ativos em duas fases da vida somaram 5,4%; em apenas uma fase, 29,2%; e sedentários durante toda a vida, 64,2% (TURI, et al., 2014).

Pesquisa similar feito em 2010 com adultos usuários do SUS na cidade de Goiânia (GO) identificou que 59,8% desta população apresentou baixos níveis de atividades físicas (FERREIRA, et al., 2010) As altas taxas de inatividade física em adolescentes são preocupantes, principalmente quando se sabe que esse tipo de comportamento tende a se perpetuar pelo resto da vida.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que, durante o ensino remoto os alunos do 3º ano do ensino médio de uma escola de referência apresentaram ser mais inativos, principalmente as alunas do sexo feminino, também pode ser observado que falta da prática de exercícios físicos pode estar diretamente ligada ao aumento no tempo de tela, no qual esse tipo de hábito pode ter influenciado no aumento dos transtornos de ansiedade.

Sugere-se que sejam realizados mais estudos com o intuito de avaliar formas melhores de aplicação do ensino remoto visando a diminuição do tempo de tela desses alunos e a promoção de atividade física diária.

## REFERÊNCIAS

ALVAREZ-PITTI J, *et al.* Exercise as medicine in chronic diseases during childhood and adolescence]. **An Pediatr** (Barc). v. 92, n. 3, p. 173.e1-8, 2020.

BARROS, V. F. S. *et al.* Efeitos do uso excessivo de telas eletrônicas na visão e no estado emocional. **Revista Brasileira de Oftalmologia**, v. 80, 2021.

BORGES, I, S, S. **Efeitos da atividade física e do exercício físico na prevenção e redução de transtornos de ansiedade e depressão em adultos jovens.** Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Goiás. 2021.

BRITO, L. M. S. *et al.* Physical activity, eating habits and sleep during social isolation: From young adult to elderly. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, V.27, 21-25, março de 2021.

COSTA, M. P. *et al.* Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paul Enferm.** 34: Eape03364. 2021.

DIAS, R.; PORTELA, I.; MARQUES, M. C. N. A exposição demasiada jovens aos aparelhos eletrônicos durante o isolamento social e seus efeitos na formação educacional contemporânea. In: **Anais do Congresso Internacional de Educação e Geotecnologias-CINTERGEO.** 2021. p. 159-160. 2021.

DE SOUZA, D. G.; MIRANDA, J. C. Desafios da implementação do ensino remoto. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 4, n. 11, p. 81-89, 2020.

FERREIRA, C. C. D. C, *et al.* Prevalência de fatores de risco cardiovascular em idosos usuários do Sistema Único de Saúde de Goiânia. **Arq Bras Cardiol.** V. 95, n. 5, p. 621-8. 2010.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5 ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GORDON, B. R.; MCDOWELL, C. P.; LYONS, M.; HERRING, M. P. Resistance exercise training for anxiety and worry symptoms among young adults: a randomized controlled trial. **Sci Rep.** Dublin, v.10, p. 1-9, 2020.

LUCIBELLO, K. M.; PARKER, J.; HEISZ, J. J. Examining a training effect on the state anxiety response to an acute bout of exercise in low and high anxious individuals. **J Affect Disord.** n. 247: p. 29-35. 2019. doi: 10.1016/j.jad.2018.12.063.

MARTINS, B. A. F. S. *et al.* Desafios do Ensino Remoto Emergencial. In: **Anais do Congresso Nacional Universidade, EAD e Software Livre.** 2021.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados.** 7º ed. São Paulo: Atlas, 2012.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. de C. P.; GALVAO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto contexto - enferm (2008).** Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, Disponível: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>. Acesso 16 de dezembro de 2019.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do Trabalho Científico: métodos e técnicas de pesquisa e do trabalho acadêmico.** 2º ed. Novo Hamburgo: FEEVALE, 2013.

SALTAN, A.; ANKARALI, H. O Pilates afeta o estado de depressão, dor, funcionalidade e qualidade de vida em estudantes universitários? Um estudo randomizado e controlado. **Perspecione o Cuidado Psiquiátrico.** v. 57, n. 1, p. 198-205, 2021.

525

SILVA, N.S.Z. *et al.* Prevalência dos níveis de atividade física e fatores associados entre adolescentes escolares. **Rev Bras Ativ. Fís. Saúde,** v.27, n.27, p.1-9, 2022. DOI: 10.12820/rbafs.27e0272.

SOUZA, D. G. de.; MIRANDA, J.C. Desafios da implementação do ensino remoto. **Boletim de Conjuntura (BOCA),** Boa Vista, v.4, n.11, p. 81-89, 2020. DOI: 10.5281/zenodo.4252805. Disponível em: <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/38>. Acesso em: 2 mar.2022.

TURI, B. C., *et al.* Prática de atividade física, adiposidade corporal e hipertensão em usuários do Sistema Único de Saúde. **Rev Bras Epidemiol,** v. 17, n. 4, p. 925-37. 2014.

VASCONCELOS, J. C. *et al.* **O ensino de Educação Física em tempo de distanciamento social: uma abordagem centrada no processo de aprendizagem através do ensino remoto.** 2021.

YUCE, G. E.; MUZ, G. Effect of yoga-based physical activity on perceived stress, anxiety, and quality of life in young adults. **Perspectives in Psychiatric Care.** Nevshir, v. 56, p. 1-8, 2020.