

**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE - UNESC  
CURSO DE BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA TRABALHO  
DE CONCLUSÃO DO CURSO**

**SUZANA ALBERTON DEL CASTANHEL**

**ASPECTOS RELACIONADOS À ADESÃO, ESTRESSE E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES  
PRATICANTES DE NATAÇÃO: UM ESTUDO TRANSVERSAL**

**CRICIÚMA, 2015**

**SUZANA ALBERTON DEL CASTANHEL**

**ASPECTOS RELACIONADOS À ADESÃO, ESTRESSE E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES PRATICANTES DE NATAÇÃO: UM ESTUDO TRANSVERSAL**

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado pela Banca Examinadora para obtenção do Grau de Bacharel no Curso de Educação Física, da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC, com Linha de Pesquisa em Educação e Formação Profissional.

Criciúma, 03 de dezembro 2015.

**BANCA EXAMINADORA**

Prof. Luciano Acorde da Silva - Doutor - (UNESC) - Orientador

Prof. Erica Vieira Marques -Mestranda - (UNESC)

Prof. Francine Costa de Bom - Mestre - (UNESC)

**ASPECTOS RELACIONADOS À ADESÃO, ESTRESSE E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES PRATICANTES DE NATAÇÃO: UM ESTUDO TRANSVERSAL.**

**Autores**

**Suzana Alberton Del Castanhel<sup>1</sup>**

**Luciano Acordi da Silva<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Graduanda em Educação Física Bacharel - Unesc

<sup>2</sup>Grupo de Pesquisa em Exercícios de aquáticos avançados (GPEAA) - Unesc

**Artigo submetido na: Revista Brasileira de Ciência e Movimento**

Endereço para correspondência:

Email: Luciano\_acordi@unesc.net

Av. Universitária, 1105, 88806-000 Criciúma SC,

Complexo Esportivo: sala 23

Curso de Educação Física

## RESUMO

A natação é uma atividade neuromuscular com predominância aeróbia, sendo relacionada a promoção e manutenção de saúde. O presente estudo teve como objetivo investigar aspectos de adesão, permanência, estresse e ansiedade em adolescentes praticantes de natação. A amostra foi composta por 20 adolescentes randomizados em dois grupos, sendo grupo 1 (n=10) praticantes de natação e grupo 2 (n=10) adolescentes não praticantes, todos com idade entre 12 a 16 anos. Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram o inventário de Adesão e Permanência IDAPRAN, o inventário de Ansiedade BECK e o inventário de Estresse Adolescentes ASQ. As análises de dados foram feitas pré, imediatamente e quarenta e oito horas após a sessão de natação. Foi utilizado análise de variância (ANOVA) two-way, seguido pelo teste post hoc Tukey. Os resultados revelaram que adolescentes praticantes de natação primeiramente aderem a atividade pelo principal motivo de emagrecimento. Sobre a permanência esta associada ao bem estar pessoal e a empatia com o professor. Apontamos ainda que, uma sessão de natação reduz níveis de ansiedade e estresse em adolescentes imediatamente e quarenta e oito horas após a sessão, quando comparado com grupo controle.

**Palavras-chave:** Natação; adesão; adolescentes; ansiedade; estresse.

## ABSTRACT

### ASPECTS OF ACCESSION, STRESS AND ANXIETY IN ADOLESCENT SWIMMING PRACTITIONERS: A CROSS STUDY.

Swimming is a neuromuscular activity predominantly aerobic, being related to the promotion and maintenance of health. This study aimed to investigate aspects of membership, retention, stress and anxiety in adolescent swimmers. The sample consisted of 20 adolescents randomized into two groups: group 1 (n = 10) swimmers and group 2 (n = 10) adolescents do not practice, all aged between 12-16 years. The instruments used for data collection were the Accession inventory and Staying IDAPRAN, the inventory of Beck Anxiety and Stress Teens inventory of ASQ. The data analysis were performed pre immediately and forty-eight hours after swim. It used analysis of variance (ANOVA) two-way, followed by the Tukey post hoc test. The results showed that adolescent swimmers first join the activity by main reason for weight loss. About this permanence associated with personal well-being and empathy with the teacher. We point though, a swim reduces levels of anxiety and stress in adolescents just forty-eight hours after the session, when compared with the control group.

**Keywords:** Swimming; accession; adolescents; anxiety; stress.

## INTRODUÇÃO

A natação é uma atividade aeróbia que frequentemente é recomendada quando o assunto é promoção e manutenção de saúde e qualidade de vida. São inúmeras as alterações orgânicas ocorridas a partir da prática da natação, dentre elas podemos citar a melhora cardiorrespiratória, neuromuscular e cognitiva<sup>1</sup>.

Vários são os motivos que podem levar os adolescentes a aderirem a prática da natação, tais como aprender a nadar, o gosto pessoal pela modalidade, melhorar o condicionamento físico, relacionamento social, orientação médica, estética corporal, emagrecimento e saúde mental<sup>2</sup>. É fato que os adolescentes vivem um período específico de transição da infância para vida adulta que por sua vez geram mudanças, conflitos e atitudes que refletem na saúde mental, mais especificamente nos níveis de estresse e ansiedade<sup>10,11</sup>.

Sendo assim, em razão da limitação dos estudos referente aos fatores de adesão e permanência, e os sintomas de ansiedade e estresse em adolescentes relacionados com a pratica de natação em nossa região, resolveu-se realizar este estudo com propósito de pesquisar o efeito agudo de uma sessão de natação em adolescentes praticantes de natação, comparado com não praticantes, sobre motivos de adesão e parâmetros de estresse e ansiedade. Nós hipotetizamos que a natação por ser considerada um exercício físico completo, que

possa ser uma ferramenta útil na diminuição dos níveis de ansiedade e estresse em adolescentes. Como foco central da pesquisa temos curiosidade de investigar o efeito de uma sessão.

#### **METODOLOGIA:**

**DESENHO DO ESTUDO:** Estudo clínico transversal com adolescentes não praticantes de natação versus praticantes de natação de uma academia na cidade de Orleans. Foram avaliados pré, imediatamente a pós, e quarenta e oito horas depois de uma sessão de natação fatores de adesão, estresse e ansiedade através de inventários científicos validados.

**CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA:** Participarão do estudo 20 adolescentes entre meninas (10) e meninos (10), 10 praticantes de natação matriculados na academia Aquamara situada em Orleans e 10 adolescentes de uma escola pública que não praticavam natação, todos com idade de 12 a 16 anos.

**CRITÉRIOS DE INCLUSÃO:** Foram inclusos no estudo: 1) Crianças com indicação médica para prática de natação; 2) Com idades entre 12 a 16 anos; 3) Frequentando as aulas num período superior a 30 dias; 4) Que assinaram o termo de consentimento esclarecido e foram voluntários a pesquisa.

**CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO:** Foram excluídos do estudo: 1) crianças contraindicadas a prática dos exercícios físicos em piscina; 2) crianças portadoras de alguma outra patologia que pudessem se agravar durante a pesquisa ou comprometer os resultados; 3) crianças com déficit visual, auditivo ou mental que poderiam prejudicar os resultados da pesquisa.

#### **INVENTÁRIOS APLICADOS:**

Adesão e permanência: Foi utilizado o questionário adaptado do estudo Alves et al<sup>2</sup>. O questionário foi composto por duas partes. A primeira envolveu perguntas objetivas com a finalidade de identificar as características do grupo investigado, além de uma pergunta para identificar os motivos que influenciaram os adolescentes a iniciar a prática da natação. Nesta pergunta, o informante tinha 16 opções de motivos para assinalar, sendo permitido indicar, por ordem de importância, no máximo três motivos. Outros motivos podiam ser acrescentados, caso não estivessem contemplados nas opções listadas. A segunda parte foi constituída por uma escala de opinião, composta de 40 itens agrupados em 17 categorias, para avaliar os motivos alegados pelo grupo para permanecer praticando natação. Cada informante foi orientado a ler cada frase e assinalar a opção que melhor representava o grau de importância do item para ele permanecer praticando natação, a saber: a) não importante; b) mais ou menos importante; c) muito importante. Um escore foi definido como a média de pontos de cada categoria, de acordo com a seguinte escala de valores: 0 (zero) quando o informante indicou que o motivo era 'nada importante'; 1 ponto quando o motivo foi considerado 'mais ou menos importante'; e 2 pontos para 'muito importante'. Sobre a análise de permanência a mesma foi constituída com uma escala de opinião com os motivos agrupados em 17 categorias: Diversão (itens 8, 9) 'eu adora fazer atividades na água' e 'me diverte'; desafio (itens 5, 6, 13, 32) 'é muito desafiante', 'é uma atividade física que proporciona situações desafiantes'; bem-estar pessoal (itens 17, 18, 20, 34) 'me dá muita disposição', 'me dá satisfação', 'me faz sentir bem' e 'preenche meu tempo de forma prazerosa'; relacionamento social (itens 14, 15, 38) 'gosto de fazer atividades físicas individuais', 'gosto de fazer novas amizades' e 'tem muita gente legal praticando'; prevenção de

doenças (itens 11, 12) 'evita ficar doente' e 'evita problemas de coluna, respiratórios e cardiovasculares'; atividade terapêutica (itens 33, 40) 'preciso tratar de uma doença que eu tenho' e 'tenho que me recuperar de uma lesão/doença'; estética corporal (itens 3, 36) 'deixa o corpo sarado' e 'deixa o corpo bonito'; condicionamento físico (itens 9, 21) 'eu fico mais resistente, forte e veloz', e 'melhora a minha condição física'; reconhecimento social (itens 37) 'sou muito elogiado por praticar esta atividade física'; rendimento esportivo (itens 4, 35) 'quero participar de campeonatos da Federação de Natação' e 'quero ser um atleta'; influência de terceiros (itens 26, 31) 'o meu professor de educação física me incentiva' e os meus amigos me incentivam'; ambiente físico (itens 1, 23) 'a temperatura da água é agradável' e o 'local é muito bonito e agradável'; facilidade de horário e de acesso ao local de prática (itens 22, 24, 25) 'o horário da aula não interfere nos meus outros compromissos', 'o local que eu pratico natação é perto da minha casa' e 'o local que eu pratico natação possui facilidades de acesso'; características específicas do tipo de exercício físico (itens 7) 'é uma atividade física saudável'; custo (itens 28, 39) 'o valor da mensalidade não é muito caro' e 'tenho desconto na mensalidade'; metodologia de ensino-aprendizagem (itens 2, 10, 27) 'as aulas são bem organizadas', 'eu utilizo recursos e materiais legais durante as aulas' e 'o professor esta sempre criando e ensinando algo diferente'; e empatia com o professor (itens 16, 29, 30) 'gosto do (a) meu (minha) professor (a)', o (a) professor (a) é atencioso (a) comigo' e 'o (a) professor (a) é muito paciente comigo'. Partindo de nossas inquietudes como pesquisadoras foram modificadas, acrescentadas ou retiradas algumas questões.

**Estresse adolescente:** Foi utilizado o questionário de estresse percebido para adolescentes proposto por Byrne et al.<sup>3</sup>, que tem por objetivo traçar o perfil do adolescente em idade escolar. Este questionário é composto de 62 perguntas diretas onde o aluno marca em uma escala de 1 a 5, em cada item, o seu índice percebido de estresse, relacionado a sintomas ou situações de estresse, sendo 1 “nem um pouco estressante (ou irrelevante para mim)” e 5 “muito estressante”. As perguntas do Questionário de Estresse em Adolescentes estão distribuídas em 11 escalas, que avaliam: escala 01 - estresse da vida familiar (itens 01, 02, 04, 13, 21, 29, 31, 35, 37, 44, 46, 48,49); escala 02 - estresse relacionado à performance escolar (itens 05, 06, 09, 12, 14, 16, 43); escala 03 - estresse em frequentar a escola (itens 03, 15, 33, 39); escala 04 - estresse das relações românticas (itens 17, 27, 40, 52, 58); escala 05 - estresse da pressão dos pares (itens 08, 28, 30, 32, 36, 54, 56); escala 06 – estresse da interação com professores (itens 18, 25, 41, 42, 45, 55, 57); escala 07 - estresse da incerteza do futuro (itens 07, 20, 34); escala 08 – estresse do conflito escola/lazer (itens 19, 23, 24, 26, 53); escala 09 estresse da pressão financeira (itens 22, 38, 47, 51); escala 10 estresse das responsabilidades emergentes da vida adulta (itens 10, 11, 50); escala 11 estresse das relações sociais (itens 59, 60, 61, 62).

**Ansiedade:** Foi utilizado o Inventário Beck de Ansiedade adaptado por Cunha, que apresenta bons coeficientes de fidedignidade e validade. Este teste é composto por 21 itens que apresentam informações descritivas dos sintomas de ansiedade. Esses devem ser avaliados pelo sujeito em referência a si mesmo em razão da gravidade e frequência de cada item numa escala de 0 a 3 pontos.

## ANÁLISES ESTATÍSTICAS

Os dados foram expressos em média e erro padrão médio e analisados estatisticamente pela análise de variância (ANOVA) two-way, seguido pelo teste post hoc Tukey. Para verificar se os dados apresentam distribuição normal foi aplicado o teste Kolmogorov Smirnov. O nível de significância estabelecido para o teste estatístico é de  $p < 0,05$ . Foi utilizado o SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versão 21.0 como pacote estatístico.

## RESULTADOS

Tabela 1: Participaram 20 adolescentes, dos quais 10 eram do gênero feminino e 10 do gênero masculino, com idades de  $14 \pm 2$  anos. Dois grupos foram pesquisados, o grupo controle, em que os adolescentes não praticavam natação. E o grupo praticantes de natação, que já praticavam natação a cerca de  $7 \pm 2$  meses, frequentando as aulas duas vezes por semana com duração de 50 minutos por sessão. Todos os alunos foram considerados iniciantes pelos professores.

**Tabela 1: Caracterização da amostra**

	<b>Controle (n=10)</b>	<b>Natação (n=10)</b>
Sexo	5 meninas 5 meninos	5 meninas 5 meninos
Idade	$13 \pm 2$ anos	$13 \pm 2$ anos
Tempo de pratica natação	não se aplica	$7 \pm 2$ meses
Frequência semanal	não se aplica	2 vezes
Duração da aula	não se aplica	50 mim
Nível de aprendizagem	não se aplica	Iniciantes

Tabela 2: Em relação aos motivos que influenciaram o grupo investigado a iniciar a prática da natação, a soma dos pontos obtidos em cada item revelou que os principais motivos foram decorrentes de aspectos motivacionais de ordem intrínseca e extrínseca, a saber: 'porque eu queria ou precisava emagrecer' (30%), 'porque eu não sabia nadar' (20%), 'porque meus pais ou responsáveis decidiram que era importante eu praticar natação' (20%), 'para evitar problemas de saúde' (10%) e 'porque o medico me aconselhou' (20%), juntos estes motivos representaram os primeiros principais motivos apontados pelos adolescentes. Como segundo principais motivos os adolescentes apontaram os seguintes: 'para melhorar meu condicionamento físico, (eu vivia cansado ou me cansava facilmente)' (40%), 'porque eu queria ter um corpo bonito' (10%), 'porque eu queria aprender uma nova atividade física' (10%), 'porque meus pais ou responsáveis decidiram que era importante eu praticar natação' (10%), 'porque o medico me aconselhou' (10%), 'para evitar problemas de saúde' (10%) e 'porque eu sempre gostei de fazer natação' (10%). Como terceiro principal motivo, citaram os seguintes: 'para evitar problemas de saúde' (10%), 'porque eu queria aprender uma nova atividade física' (20%), 'pela possibilidade de estar em companhia dos meus amigos e fazer novas amizades' (20%), 'porque a natação é um tipo de atividade física que possibilita diferentes desafios' (10%), 'porque eu queria me sentir bem físico e emocionalmente' (10%), 'porque eu não sabia

nadar' (10%), 'porque eu sempre gostei de fazer natação' (10%), e 'porque meus pais ou responsáveis decidiram que era importante eu praticar natação' (10%).

**Tabela 2: Motivos adesão a pratica natação**

MOTIVOS	Pontuação	%
<b>1º Principal motivo</b>		
Porque eu queria ou precisava emagrecer.	9	30
Porque eu não sabia nadar.	6	20
Porque meus pais ou responsáveis decidiram que era importante eu praticar natação.	6	20
Para evitar problemas de saúde.	3	10
Porque o medico me aconselhou.	6	20
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
<b>2º Principal motivo</b>		
Para melhorar meu condicionamento físico, (eu vivia cansado ou me cansava facilmente).	8	40
Porque eu queria ter um corpo bonito.	2	10
Porque eu queria aprender uma nova atividade física.	2	10
Porque meus pais ou responsáveis decidiram que era importante eu praticar natação.	2	10
Porque o medico me aconselhou.	2	10
Para evitar problemas de saúde.	2	10
Porque eu sempre gostei de fazer natação.	2	10
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>3º Principal motivo</b>		
Para evitar problemas de saúde.	1	10
Porque eu queria aprender uma nova atividade física.	2	20
Pela possibilidade de estar em companhia dos meus amigos e fazer novas amizades.	2	20
Porque a natação é um tipo de atividade física que possibilita diferentes desafios.	1	10
Porque eu queria me sentir bem físico e emocionalmente.	1	10
Porque eu não sabia nadar.	1	10
Porque eu sempre gostei de fazer natação.	1	10
Porque meus pais ou responsáveis decidiram que era importante eu praticar natação.	1	10
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>



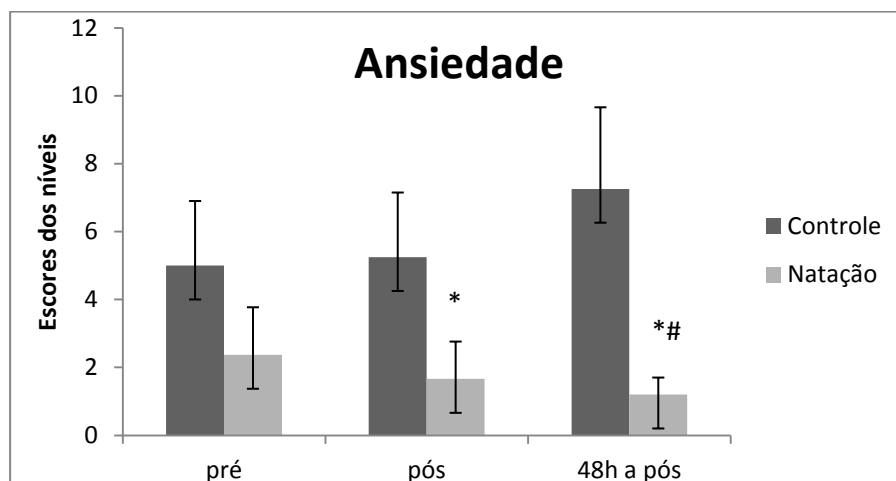
Tabela 3: Os motivos que influenciaram o grupo investigado a permanecer praticando natação são ilustrados de acordo com os itens agrupados em categorias. Como pode ser observado os adolescentes justificaram a manutenção da prática da natação em ordem nas seguintes categorias, primeiro: 'bem estar pessoal', segundo: 'empatia com o professor', terceiro: 'metodologia de ensino aprendizagem', quarto: 'condicionamento físico' e quinto: 'desafio'. Estas foram às categorias que obtiveram os maiores escores (superiores a 1,5). Os resultados foram expressos em média.

**Tabela 3: Motivos de permanência a prática de natação**

Categorias	Media/EscORES
Bem estar pessoal	5,1
Empatia com o professor	3,7
Metodologia de ensino aprendizagem	3,2
Condicionamento físico	3,1
Desafio	3,0

Figura 1: Parâmetros de ansiedade de adolescentes praticantes de natação: Nossos resultados demonstram reduções significativas nos níveis de ansiedade imediatamente após ( $1.66 \pm 1.1$ ) e quarenta e oito horas ( $1.2 \pm 0.5$ ) no grupo natação quando comparado ao grupo controle ( $5.25 \pm 1.9$ ;  $7.26 \pm 2.4$ ) respectivamente. Observamos ainda que quarenta e oito horas após a sessão o grupo natação apresentou diferença significativa em relação ao pré-exercício.

**Figura 1: Parâmetros de ansiedade de adolescentes praticantes de natação**

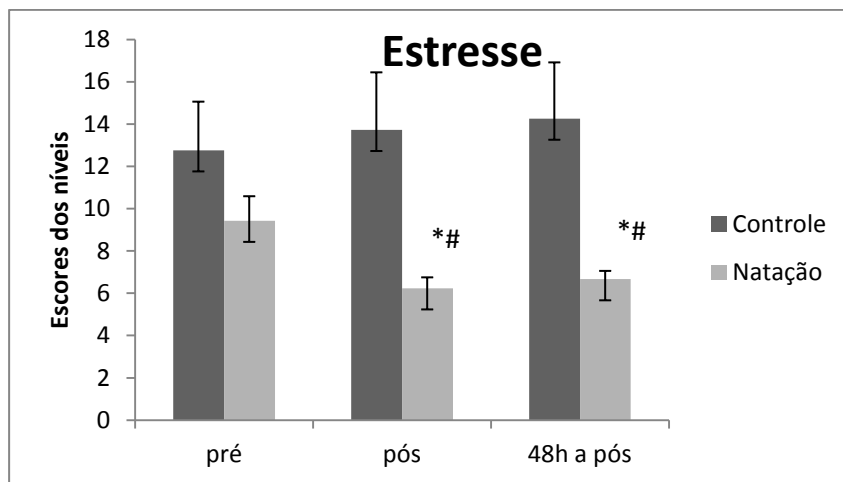


Nota: Resultados expressos em média e erro padrão médio. Grupo controle (n=10) e grupo natação (n=10). O \* indica diferença significativa com  $p < 0.05$  em relação ao grupo controle e # ao grupo natação pré-sessão.

Figura 2: Parâmetros de estresse em adolescentes praticantes de natação: Nossos resultados demonstram reduções significativas nos níveis de estresse e imediatamente após ( $6,236363 \pm 0,516184$ ) e quarenta e oito horas ( $6,666666 \pm 0,391601$ ) no grupo natação quando comparado ao grupo controle ( $13,72727 \pm 2,719687$ ;

14,25974±2,657741) respectivamente. Observamos ainda que quarenta e oito horas após a sessão o grupo natação apresentou diferença significativa em relação ao pré-exercício.

**Figura 2: Parâmetros de estresse em adolescentes praticantes de natação**



Nota: Resultados expressos em média e erro padrão médio. Grupo controle (n=10) e grupo natação (n=10). O \* indica diferença significativa com  $p < 0.05$  em relação ao grupo controle e # ao grupo natação pré-sessão.

## DISCUSSÃO

A natação é considerada um esporte estruturado e regulamentado que busca o domínio apropriado das técnicas, conhecimento de ritmo e uma boa preparação física<sup>4</sup>.

Nossos achados apontam que escolares praticantes de natação primeiramente aderem a atividade pelo principal motivo de emagrecimento. Sobre a permanência esta associada ao bem estar pessoal e a empatia com o professor. Apontamos ainda que, uma sessão de natação reduz níveis de ansiedade e estresse em adolescentes imediatamente e quarenta e oito horas após a sessão, quando comparado com grupo controle.

Alves et al.<sup>2</sup> em seu estudo sobre a influência da prática da natação, apontou que há um conjunto de motivos que influenciam os adolescentes a iniciar a prática da natação. De acordo com nossos resultados, foi possível identificar um conjunto de motivos que influenciam os adolescentes a iniciar a prática da natação. Fato relevante refere-se à natureza dos principais motivos alegados pelos informantes: como, ‘Porque eu queria ou precisava emagrecer’, ‘Porque o médico me aconselhou’, ‘Porque meus pais ou responsáveis decidiram que era importante eu praticar natação’, ‘Porque eu não sabia nadar’. É importante ressaltar que esses motivos não se limitaram apenas a uma das categorias motivacionais. Resultados semelhantes às categorias explicativas da conduta humana sugerida por Alves et al.,<sup>2</sup> para deduzir os principais motivos indicados pelo autor descrevem a norma (‘porque meus pais ou responsáveis decidiram que era importante eu praticar natação’), a utilidade (‘porque eu não sabia nadar’, ‘para melhorar meu condicionamento físico’ e ‘porque o médico me aconselhou’) e o gosto (‘porque eu sempre gostei de fazer natação’). Em seu estudo, Alves et al.<sup>2</sup>, não obteve comparação com outros trabalhos devido à sua escassez, no entanto, analisando os estudos que investigaram a permanência de outros grupos etários em diversos tipos de exercícios físicos, verificou que existiam semelhanças nos resultados encontrados. É possível que o resultado de maior escore “eu queria emagrecer” seja justificado em virtude da

epidemia de obesidade infantil estalada em nossa sociedade e a influencia da mídia que impõe seus padrões de estética nos dias atuais.

Em relação à permanência, Alves et al.<sup>2</sup>, sugere que os adolescentes permanecem praticando o exercício em virtude da saúde, porém este fator não influencia para os mesmos iniciarem a prática. Nossos resultados apontam que os motivos principais alegados pelos adolescentes para permanecer praticando natação, são, “Bem estar pessoal”, “Empatia com o professor”, “Metodologia de ensino aprendizagem”, “Condicionamento físico” e “Desafio”. Freire<sup>5</sup>, defende que a questão da construção de relação de proximidade e empatia com os alunos esta relacionada à concepção que o professor tem do próprio processo de ensino aprendizagem, a visão que tem sobre o seu papel e o papel dos alunos. Chamamos ainda a atenção sobre a metodologia de aprendizagem, que segundo Freire<sup>5</sup>, deve ser organizada, planejada e sistematizada possuindo um sequencia pedagógica de fácil aprendizado. Isso mostra que a prescrição de exercícios, por envolver aspectos pedagógicos além dos fisiológicos, relacionasse à didática do professor para organizar e passar os conteúdos das aulas. Outro fato importante quando se trabalha com crianças é a questão da ludicidade. De acordo com Scholze et al.<sup>6</sup>, as atividades lúdicas permitem experimentar, sentir, criar e recriar mundos e situações. As brincadeiras permitem a criança imaginar e a interagir nas brincadeiras, é brincando que ela experimenta situações da vida e os transforma em novos conhecimentos.

Contudo os motivos relacionados à saúde são citados pelos adolescentes tanto para iniciar quanto para permanecer na prática da natação. A natação, além da adaptação à água, cria possibilidade de se executar um trabalho muscular sem a ação da gravidade oferecendo a possibilidade de um exercício contínuo das funções respiratórias, circulatórias e musculares, além de diminuir a espasticidade, promovendo a melhora nas devidas funções<sup>7</sup>.

É importante ressaltar que os motivos relacionados à categoria ‘desafio’, constatado no presente estudo, ainda não tinham sido identificados em pesquisas sobre a permanência dos adolescentes na natação, mostrando que esta é uma atividade muito atrativa para os adolescentes, pois promove nos adolescentes sensações de superação e conquistas.

Outros dois parâmetros investigados no presente estudo foram os níveis de estresse e ansiedade. O estresse tem sido conceituado como uma resposta automática e natural do organismo a situações que são ameaçadoras ou desafiadoras. No entanto, quando o estresse é excessivo, podem-se desenvolver problemas psicológicos, como ansiedade ou depressão<sup>8</sup>. Por sua vez a ansiedade é uma reação natural do organismo a qualquer situação de estresse, podendo ocorrer desde uma prova na escola, falar em público, marcar um encontro ou participar de uma competição. Na adolescência são grandes as adaptações que os jovens têm que fazer durante o seu desenvolvimento<sup>9</sup>. Vários estudos apontam que o stress e ansiedade na adolescência são resultantes das transformações que os adolescentes enfrentam<sup>10,11,12</sup>.

Nossos resultados sugerem que houve diferença significativa dos níveis de estresse e ansiedade nos adolescentes praticantes de natação em comparação com adolescentes não praticantes. A explicação para estes achados de acordo com De Godoy<sup>13</sup>, está relacionado aos benefícios que o esporte proporciona. O exercício físico libera endorfina no sistema nervoso central que produz um efeito tranquilizante e analgésico no organismo, induzindo um estado de euforia. É fato que o exercício (natação) estimula o aumento da produção dos neurotransmissores serotonina, dopamina e norepinefrina, trazendo a sensação de bem estar e melhora do humor que por sua vez ajudam a controlar os níveis de ansiedade e estresse<sup>14</sup>.

## CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo permitem concluir que o fator emagrecimento exerce um peso acentuado na opção de adolescentes em iniciar a prática da natação. Quanto à permanência, está associada ao bem estar pessoal e a empatia com o professor.

Diante dos resultados obtidos a natação é uma atividade que trás benefícios a saúde mental dos praticantes, diminuindo os níveis de estresse e ansiedade. Apontamos ainda que uma sessão de natação é suficiente para reduzir estresse e ansiedade em até quarenta e oito horas após o exercício em adolescentes praticantes quando comparado com não praticantes.

## PERSPECTIVAS E LIMITAÇÕES

Uma das limitações do estudo encontra-se na idade limitada ambos os grupos e na escolha da modalidade de natação. Desta forma, as conclusões deste estudo aplicam-se somente a adolescente da faixa etária do estudo e praticantes da modalidade de natação. Outra limitação que serve como desafio está relacionado a intensidade e duração da aula de natação, que neste estudo não foi quantificada. Recomenda-se que se efetuem novos estudos para quantificar a intensidade, volume e duração do exercício e a relação disso com parâmetros de saúde mental.

## REFERENCIAS

<sup>1</sup>Martins, C.C.; Monte, A.A.M. Natação e flexibilidade: revisão de literatura. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 5, n. 26, p. 4, 2011.

<sup>2</sup>Alves, M.P.; Junger, W.L.; Palma, A.; Monteiro, W.D.; Resende, H.G. Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática da natação: Qual o espaço ocupado pela saúde?. **Med Esporte**, Bras, v. 13, n. 6, Nov./Dez. 2007.

<sup>3</sup>Byrne DG, Davenport SC, Mazanov J. Profiles of adolescent stress: the development of adolescent stress questionnaire (ASQ). *J Adolesc.* 2007;30(3):393-416.

<sup>4</sup>Damasceno, L.G.. **Natação, psicomotricidade e desenvolvimento**. Autores Associados, 1992.

<sup>5</sup>Freire, P. *Pedagogia do Oprimido*. 17ª. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

<sup>6</sup>Scholze, D.; Brancher, V.R.; Do Nascimento, C.T. O papel da ludicidade no processo de aprendizagem infantil. **Editora Unemat**, p. 69.

<sup>7</sup>Paeslack, V.; Hüllemann, K. D. *Esporte para os paraplégicos*. **Medicina esportiva: clínica e prática**. São Paulo: EPU, p. 292-9, 1978.

<sup>8</sup>Andrews, Susan. **Stress a seu favor: como gerenciar sua vida em tempos de crise**. Editora Agora, 2015.

<sup>9</sup>Batista, M.A.; Oliveira, S.M.S.S. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. **Psic: revista da Vetor Editora**, v. 6, n. 2, p. 43-50, 2005.

<sup>10</sup>Arnett, J. J. Adolescent storm and stress, reconsidered. **American psychologist**, v. 54, n. 5, p. 317, 1999.

<sup>11</sup>Margis, R. et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 25, n. 1, p. 65-74, 2003.

<sup>12</sup>Vianna, R. R. A. B; Campos, A. A; Landeira-fernandez, J. Transtornos de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 5, n. 1, p. 46-61, 2009.

<sup>13</sup>De Godoy, R. F. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. **Movimento (ESEF/UFRGS)**, v. 8, n. 2, p. 7-15, 2002.

<sup>14</sup>Antunes, H. K. M et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, n. 2, p. 108-114, 2006.

<sup>15</sup>Oliveira-Monteiro, N. R. et al. Estresse, competência e problemas psicológicos de adolescentes estudantes. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde**, v. 37, n. 1, p. 23-29, 2012.

<sup>16</sup>Rueter, M. A. et al. First onset of depressive or anxiety disorders predicted by the longitudinal course of internalizing symptoms and parent-adolescent disagreements. **Archives of General Psychiatry**, v. 56, n. 8, p. 726-732, 1999.

<sup>17</sup>Mota J; Sallis JC. Atividade física e saúde: fatores de influência da atividade física nas crianças e nos adolescentes. Porto: Campo das Letras; 2002.

<sup>18</sup>Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. **Med Sci Sports Exerc.** 2000;32:963-75.

**ANEXOS**

<b>Instituição:</b>	
<b>Endereço:</b>	
<b>CNPJ:</b>	

**Carta de Aceite**

Senhor (a) .....

Por meio desta apresentamos a acadêmica Suzana Alberton Del Castanhel, da 8ª fase do Curso de Educação Física, devidamente matriculada na Universidade do Extremo Sul Catarinense UNESC, que está realizando a pesquisa intitulada “aspectos relacionados à adesão, permanência, estresse e ansiedade em adolescentes praticantes de natação”. O objetivo do estudo é: Investigar motivos de adesão, estresse e ansiedade de adolescentes praticantes de natação.

Na oportunidade, solicitamos autorização para nós realizarmos uma pesquisa através da coleta de dados (questionário), com adolescentes com idades entre 12 e 18 anos. Queremos informar que o caráter ético desta pesquisa assegura a preservação da identidade das pessoas participantes.

Solicitamos ainda a permissão para a divulgação desses resultados e suas respectivas conclusões, em forma de pesquisa, preservando sigilo e ética, conforme termo de consentimento livre que será assinado pelo participante. Esclarecemos que tal autorização é uma pré-condição.

---

Nome do (a) responsável pela instituição e Carimbo.

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Pesquisador: Suzana Alberton Del Castanhel

Orientador: Prof: Luciano Acordi da Silva, PhD

Titulo da Pesquisa: Aspectos relacionados à adesão, permanência, estresse e ansiedade em adolescentes praticantes de natação.

Nome do Participante: \_\_\_\_\_

Caro participante:

Gostaríamos de convidá-lo a participar como voluntário da pesquisa intitulada aspectos relacionados à adesão, permanência, estresse e ansiedade em adolescentes praticantes de natação, que se refere ao Trabalho de Conclusão de Curso do participante da Graduação, a qual pertence ao curso de EDUCAÇÃO FÍSICA da UNESC. O objetivo deste estudo é “Investigar motivos de adesão, estresse e ansiedade de adolescentes praticantes de natação”. Sua forma de participação consiste em responder o questionário em questão.

Seu nome não será utilizado em qualquer fase da pesquisa, o que garante seu anonimato.

Desde já agradecemos sua atenção e participação e colocamo-nos à disposição para maiores informações. Em caso de dúvida(s) e outros esclarecimentos sobre esta pesquisa entrar em contato com a responsável, Suzana Alberton Del Castanhel pelo fone: 96663177.

Eu \_\_\_\_\_ li e compreendi este termo de consentimento, portanto, eu concordo em dar meu consentimento para participar como voluntário desta pesquisa.

Orleans / /2015

\_\_\_\_\_  
(Assinatura do participante)

### **NORMAS DA REVISTA: Revista Brasileira de Ciência e Movimento**

Seguindo as "Diretrizes para Autores e Autoras", indicadas a cada categoria da RBCM, o artigo deve estar digitado em papel A4, fonte Times New Roman, tamanho 10, todas as margens em 3 cm, espaçamento de 1,5 em todo o texto (com exceção de resumo e referências que devem estar com espaçamento simples) e salvo em programa Word 97-2003 ou superior, seguindo a seguinte ordem.

O manuscrito deve ser iniciado pelo (1) título do artigo, centralizado, em negrito, com todas as letras maiúsculas, devendo ser conciso e completo, evitando palavras supérfluas. Recomenda-se começar pelo termo que represente o aspecto mais importante do trabalho, com os demais termos em ordem decrescente de importância. (2) Um título abreviado deve ser inserido no cabeçalho. (3) Posteriormente ao título abreviado, deve ser inserida a versão do título para o idioma inglês. Resumos: Os manuscritos devem ser apresentados contendo dois resumos, sendo um em português e outro em inglês, seguidos de Palavras-chave / Key Words. Quando o manuscrito for escrito em espanhol, deve-se acrescentar resumo nesse idioma. Para todas as seções, os resumos devem ser estruturados de 250 a 300 palavras, com os objetivos, materiais e métodos, principais resultados e conclusões inseridas de forma implícita, porém, sem utilização de tópicos.

Descritores (Palavras-chave / Key Words): Devem ser indicados entre 3 a 5, extraídos do vocabulário "Descritores em Ciências da Saúde" (LILACS), quando acompanharem os resumos em português, e do Medical Subject Headings (Mesh), quando acompanharem os "Abstracts". Se não forem encontrados descritores disponíveis para cobrirem a temática do manuscrito, poderão ser indicados termos ou expressões de uso conhecido.

#### **OBSERVAÇÃO:**

As identificações dos autores, instituições a que se encontram vinculados, órgãos de fomento e agradecimentos deverão constar única e exclusivamente nos metadados.