

ASSOCIAÇÃO ENTRE APTIDÃO FÍSICA E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES ESCOLARES

Eriston de Souza Bezerra¹, Hele de Souza Bezerra², João Paulo Rodrigues dos Santos³, José Damião Saraiva Gomes Júnior⁴, Lucas Vital Dantas⁵, Fabio Thiago Maciel da Silva⁶ e Rodrigo Alberto Vieira Browne⁷

Eixo temático: Atividade Física e Saúde.

INTRODUÇÃO: A ansiedade, um transtorno psicológico que impacta o bem-estar mental e físico, tornou-se um desafio prevalente entre estudantes, especialmente no ensino médio. No entanto, a relação entre a aptidão física, como a aptidão cardiorrespiratória (ACR) e a força muscular (FM), e a ansiedade permanece pouco explorada. **OBJETIVO:** Investigar a possível associação entre ACR, FM e ansiedade em adolescentes escolares. **MÉTODOS:** Este estudo transversal incluiu 202 estudantes (idade: $16,6 \pm 1,2$ anos; 64% do sexo feminino) do Instituto Federal da Paraíba, campus Sousa. A ACR foi avaliada pelo teste de corrida de resistência cardiovascular aeróbica progressiva (PACER), enquanto a FM foi mensurada pelo teste de flexão de solo do FitnessGram. A ACR foi categorizada como zona saudável, precisa melhorar ou zona de risco, e a FM como zona saudável ou de risco, de acordo com o FitnessGram. A ansiedade foi avaliada pela Escala de Transtornos Relacionados à Ansiedade Infantil (SCARED) com um ponto de corte em 25 pontos. A regressão de Poisson múltipla com variância robusta foi aplicada, considerando ACR, FM, idade, índice de massa corporal, cor da pele e classe socioeconômica. **RESULTADOS:** A prevalência de ansiedade na amostra foi de 63% (IC 95%: 56%–69%). A ACR e a FM se associaram à ansiedade ($p < 0,05$). O grupo com ACR na zona de risco teve uma probabilidade maior de ansiedade em comparação com o grupo saudável (RP 1,58; IC 95%: 1,05; 2,36; $p = 0,027$). O grupo com ACR que precisa melhorar não apresentou associação significativa com a ansiedade (RP 1,10; IC 95%: 0,64; 1,88; $p = 0,735$). O grupo com FM na zona de risco apresentou uma probabilidade maior de ansiedade (RP 1,55; IC 95%: 1,09; 2,21; $p = 0,015$). **CONCLUSÃO:** Os resultados sugerem que ACR e FM na zona de risco estão independentemente associadas a uma maior prevalência de ansiedade entre adolescentes escolares.

Palavras-chave: Aptidão física; Saúde mental; Adolescência; Saúde escolar.

Apoio: IFPB–Campus Sousa e CNPq.

¹ Graduando em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: eriston.souza@academico.ifpb.edu.br

² Graduanda em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: hele.bezerra@academico.ifpb.edu.br

³ Graduando em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: rodrigues.paulo@academico.ifpb.edu.br

⁴ Graduando em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: jose.damiao@academico.ifpb.edu.br

⁵ Graduando em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: lucas.vital@academico.ifpb.edu.br

⁶ Doutor em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: fabio.maciell@ifpb.edu.br

⁷ Doutor em Ciências da Saúde, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: rodrigo.browne@ifpb.edu.br