

**Título do projeto:****AUTOESTIMA E FATORES ASSOCIADOS EM ADOLESCENTES
ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL II****Bolsista:** Bárbara Bulgarelli Pereira Gonçalves **RA:**167003**Orientadora:** Profa. Dra. Paula Teixeira Fernandes**Local de execução do projeto:** Universidade Estadual de Campinas**Vigência:** Agosto/2019 a Agosto/2020**OBJETIVOS DO PROJETO**

- Identificar aspectos psicológicos - autoestima, resiliência, necessidades psicológicas básicas, ansiedade e TMCs - nos adolescentes que cursam a EF escolar.
- Identificar fatores emocionais associados com a autoestima.

DESCRIÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) (2019) considera “adolescência” o período entre 10 e 19 anos, critério também adotado pelo Ministério da Saúde (2017). A adolescência caracteriza-se por um período em que os jovens passam por crescente autonomia, cercada por conflitos formação da identidade, mas também como um processo de desenvolvimento psicossocial e cognitivo, que auxilia para tomadas de decisões e reflexões acerca de conceitos éticos, morais, dentre outros (GADÊLHA, 2020).

A autoestima é identificada como característica relacionada a indivíduos mais felizes, o que revela associação tanto a resultados negativos como ansiedade, depressão e transtornos mentais comuns (TMCs), como indicadores de funcionamento positivo, como resiliência e motivação (MRUK, 2006). O estudo desses fatores na capacidade de regulação emocional na adolescência possui significado importante, pois informa a psicologia sobre características individuais e coletivas, e os processos que devem ser trabalhados na promoção de saúde do adolescente (FREIRE, 2011). Ela se trata de uma autoavaliação das qualidades positivas ou negativas das pessoas com relação às experiências passadas, desencadeando o grau de satisfação pessoal que o indivíduo tem de si próprio (HARTER, 2012).

A resiliência consiste no enfrentamento de situações e consequente superação das dificuldades, levando a um fortalecimento pessoal (POLETTO & KOLLER, 2008). A promoção de resiliência para os adolescentes é proporcionada, dentre outros meios, pelo contexto escolar, onde passam cerca de um terço dos seus dias (LEMOS, 2007). Tornando a escola, importante no desenvolvimento de recursos, desde o progresso de competências individuais, como propiciando experiências positivas com os pares e professores (LEMOS, 2007).

Nesse contexto, a motivação é importante, pois é o que impulsiona alguém a realizar alguma ação e/ou tarefa (RYAN & DECI, 2000). Interfere no comportamento humano, permitindo maior envolvimento ou simples participação em atividades que relacionem-se com a aprendizagem, desempenho e atenção (RODRIGUES, 1991).

A ansiedade é um estado emocional que antevê possíveis ameaças do cotidiano (VASCONCELOS, 2008). O adolescente pode sentir-se ameaçado por alterações corporais e também pela ocorrência de conflitos familiares, além do receio em relação às competências sociais e escolares, o que pode interferir na aprendizagem e inserção escolar (BRITO, 2011). Essas transformações, favorecem mudanças de comportamentos e alterações de humor, sintomas depressivos frequentes nessa faixa-etária (DAMIÃO, 2011). Assim, a ansiedade e depressão na adolescência constitui-se em um problema de saúde pública, mesmo que poucos estudos acerca do tema foram realizados, no entanto, sabe-se que a escola, tendo o conhecimento como instrumento, é influenciadora no desenvolvimento (JATOBÁ, 2007).

Os TMCs correspondem ao desequilíbrio psíquico que afeta a população, caracterizados por esquecimento, fadiga, insônia e estresse, atingindo o pensamento, os sentimentos, as percepções, as

sensações e o modo de interação do indivíduo com o meio (VASCONCELOS, 2008). Fatores estressantes no âmbito escolar, como a necessidade de adaptação advinda de cobranças externas e internas do sucesso escolar e a busca por aceitação interferem na saúde mental do estudante, causando declínios cognitivos, irritabilidade e sonolência, levando o adolescente à manifestação psicopatológica (ROCHA, 2006).

Durante a adolescência, há necessidade de reconhecimento e de pertencimento a um determinado grupo (SENOS, 1998). Por isso, para criar identidade social, os jovens buscam traços de afinidade em diferentes círculos coletivos, para, posteriormente, escolher o grupo de referência (SENOS, 1998). Neste contexto, a adolescência, fase de formação da identidade, pode ser mais um fator neste processo da formação de aspectos psicológicos com a Educação Física escolar. Assim, o objetivo do presente estudo foi verificar aspectos psicológicos e fatores associados com a autoestima de adolescentes escolares do ensino fundamental II nas aulas de Educação Física. Para isso, foram avaliados 40 jovens entre 10 e 15 anos de idade (média=13,23, DP=1,14; 23 do sexo feminino) que cursavam o Ensino Fundamental II de duas escolas, uma municipal e uma particular. Para a avaliação, utilizamos os seguintes instrumentos: Ficha de identificação, Escala de Autoestima de Rosenberg, Escala de Resiliência, Inventário Beck de Ansiedade, *Self-Report Questionnaire* (SRQ20- Questionário de Autorrelato) e Escala de Necessidades Psicológicas Básicas para o exercício. A estatística descritiva foi usada para caracterizar o banco de dados. Os resultados estão representados a seguir.

RESULTADOS

A pesquisa foi realizada com 40 alunos, sendo 23 do sexo feminino (57,5%) e 17 do sexo masculino (42,5%), com idade média de 13,23 anos e Desvio padrão (DP) de 1,14, com média de 1,3 irmãos e DP de 0,97. As características quantitativas, como, nota para as aulas de EF, nota para o professor responsável pela disciplina, nota para participação nas aulas, Escala de autoestima, Escala de Resiliência, BAI, SRQ20 e BPNES estão representadas na Tabela 1.

As aulas de EF foram consideradas positivas pelos alunos, assim como o professor responsável pela disciplina. Considerando as médias, o grupo apresentou níveis baixos de resiliência (entre 125 e 145 pontos) e apresentou sintomas leves de ansiedade. Acerca dos TMCs, o grupo apresentou predominância para a predisposição de transtornos.

Tabela 1. Descrição das variáveis quantitativas

	N	Mínimo	Máximo	Média	DP
Nota aulas EF	40	3	10	8,98	1,66
Nota professor EF	40	5	10	8,98	1,66
Nota participação EF	40	3	10	8,88	1,81
Autoestima	40	21	34	27,05	2,99
Resiliência	40	80	152	122,28	19,28
Ansiedade	40	0	49	18,95	14,59
TMCs	40	0	19	7,18	5,49
Relacionamento	40	4	20	13,65	4,70
Competência	40	4	20	13,83	4,84
Autonomia	40	4	20	13,05	5,21

A Tabela 2 apresenta as variáveis categóricas do estudo. A maioria dos avaliados praticava atividade física pelo menos uma vez por semana, assim como seus pais e/ou responsáveis. Houve baixa prevalência para níveis graves de ansiedade e resiliência elevada. Houve alta prevalência de indivíduos

propensos aos TMCs.

Tabela 2. Descrição das variáveis categóricas

Variáveis categóricas	N	%
Pratica fora?		
Não	9	22,5
Sim	31	77,5
Vezes na semana		
Nenhuma	9	22,5
Uma vez	6	15,0
Duas vezes	4	10,0
Três vezes	11	27,5
Quatro vezes	10	25,0
Idade pai		
31 a 40 anos	11	27,5
41 a 50 anos	20	50,0
51 ou mais	9	22,5
Idade mãe		
20 a 30 anos	1	2,5
31 a 40 anos	15	37,5
41 a 50 anos	19	47,5
51 ou mais	5	12,5
Estado civil		
Moram juntos	30	75,0
Separados	10	25,0
Praticam EF?		
Não	9	22,5
Sim	31	77,5
TMCs		
Não propenso ao TMCs	22	55,0
Propenso ao TMCs	18	45,0
Ansiedade		
Mínimo	15	37,5
Leve	11	27,5
Moderado	4	10,0
Grave	10	25,0

Resiliência			
Baixa		21	52,5
Média		14	35,0
Elevada		5	12,5

A Tabela 3 apresenta os fatores associados à autoestima. As notas atribuídas às aulas de EF associaram-se inversamente à autoestima, indicando que os alunos que atribuíram notas mais baixas alcançaram pontuações mais elevadas na escala de autoestima. Para os demais preditores, houve associação direta, sugerindo que os participantes que atribuíram notas mais altas aos professores e maiores pontuações nas escalas de TMCs, autonomia e relacionamento apresentaram níveis mais elevados de autoestima.

Tabela 3. Fatores associados à autoestima

Preditores	B	IC 95%		p valor
		Inferior	Superior	
Nota aulas EF	0,949	0,930	0,969	<0,001
Nota professor EF	1,017	1,000	1,035	0,050
TMC	1,016	1,007	1,025	<0,001
Autonomia	1,009	1,001	1,016	0,019
Relacionamento	1,008	1,000	1,015	0,036
Ansiedade	0,998	0,996	1,001	0,203
Resiliência	1,000	0,998	1,002	0,978

CONCLUSÃO

No presente trabalho, realizado com escolares do Ensino Fundamental II de duas escolas, uma municipal e outra privada, a partir do levantamento de dados, foi possível identificar aspectos psicológicos nos adolescentes e verificar fatores associados à autoestima. A pesquisa nos trouxe o índice de autoestima média nos estudantes, como também mostrou a relação direta da mesma com as necessidades psicológicas básicas. Os resultados mais relevantes enfatizam a alta prevalência de TMCs na faixa-etária descrita, assim como a baixa capacidade para superar problemas, através dos termos de resiliência. Já os sintomas de ansiedade foram considerados leves nesses adolescentes, talvez porque não estavam, ainda, em períodos avaliativos. As relações entre os aspectos encontrados na literatura mostram a incidência de sintomas depressivos cada vez mais presentes, principalmente na faixa-etária estudada. A ansiedade fica mais elevada em situações avaliativas, a autoestima elevada reforça a motivação para realização de tarefas, e a resiliência pode ser influenciada por fatores ambientais, como acesso à educação. Importante ressaltar que todos fatores estudados exibem relação direta com a atividade física, pois é considerada benefício significativo para potenciais melhoras na saúde física e mental. Por conta do limitado número de adolescentes avaliados, salientamos a necessidade de estudos com amostras maiores para avaliar estes aspectos psicológicos.

Diante do exposto neste trabalho, percebemos a importância da adequação das práticas

de EF escolar em prol do desenvolvimento físico e psicossocial, considerando as emoções advindas do processo de crescimento em benefício da saúde mental. Mais que isso, ressaltamos a contribuição do conhecimento para novos profissionais da área, providos, a partir desse estudo, de informações pertinentes acerca dos aspectos psicológicos observados em adolescentes e como tais aspectos estão associados ao desenvolvimento de sua autoestima. Assim, enfatizamos a adolescência como o período da vida que deve ser levado de maneira mais leve e cautelosa, guiada pelo olhar atento de profissionais qualificados, capazes de compreender as particularidades e disseminar o desenvolvimento de aspectos psicológicos para o bem-estar da sociedade.

REFERÊNCIAS:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

BRITO, Isabel. Ansiedade e depressão na adolescência. **Revista Portuguesa de Clínica Geral**, v. 27, n. 2, p. 208-214, 2011.

DAMIÃO, Natália Ferreira et al. Representações sociais da depressão no ensino médio: um estudo sobre duas capitais. **Psicologia & Sociedade**, v. 23, n. 1, p. 114-124, 2011

FREIRE, Teresa; TAVARES, Dionísia. Influence of self-esteem and emotion regulation in subjective and psychological well-being of adolescents: contributions to clinical psychology. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 38, n. 5, p. 184-188, 2011.

GADÊLHA, Lucas Nobre; DA SILVA GONÇALVES, Fabiane Mônica. A ADOLESCÊNCIA E A RESPONSABILIDADE SOCIAL.

HARTER, Susan. Emerging self-processes during childhood and adolescence. 2012.

JATOBÁ, Joana D.; BASTOS, Othon. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, 2007.

LEMOS, Ida. Família, psicopatologia e resiliência na adolescência: Do risco psicossocial ao percurso delinquente. 2007.

MRUK, Christopher JJ. **Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem**. Springer Publishing Company, 2006.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Disponível em: <https://apps.who.int/adolescent/seconddecade/files/1612_MNCAH_HWA_Executive_Summary.pdf>. Acesso em: 01 de out. de 2020. 2019.

POLETTI, Michele; KOLLER, Sílvia Helena. Contextos ecológicos: promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 25, n. 3, p. 405-416, 2008.

ROCHA, Tiago Humberto Rodrigues et al. Sintomas depressivos em adolescentes de um colégio particular. **Psico-USF**, v. 11, n. 1, p. 95-102, 2006.

RODRIGUES, P. A. Motivação e performance. **Monografia (Graduação)**. Rio Claro, UNESP, v. 199, 1991.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. **Contemporary educational psychology**, v. 25, n. 1, p. 54-67, 2000.

SENOS, Jorge; DINIZ, Teresa. Auto-estima, resultados escolares e indisciplina. Estudo exploratório numa amostra de adolescentes. **Análise Psicológica**, v. 16, n. 2, p.267-276, 1998.

VASCONCELOS, Arilane da Silva; COSTA, Cristina; BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes. Do transtorno de ansiedade ao câncer. **Revista da SBPH**, v. 11, n. 2, p.51-71, 2008.