



**ARTETERAPIA E ESPORTE - Uma forma de tratamento contra a ansiedade nas escolas.**

**Discente:** Anissa Waleska da Silveira Barbosa  
**Prof. Orientador:** Erismar Rodrigues da Silva

**INTRODUÇÃO**

Este projeto tem como objetivo explorar a eficácia da combinação de técnicas de arte terapia e práticas esportivas no tratamento da ansiedade e depressão em alunos da nossa escola. A ansiedade é uma questão relevante no ambiente escolar, afetando o bem-estar emocional e o desempenho acadêmico dos estudantes. Acredita-se que a arte terapia e o esporte, quando combinados, podem fornecer uma abordagem holística para enfrentar e reduzir os sintomas de ansiedade. O estudo foi realizado em nossa escola, onde um grupo de alunos com sintomas de ansiedade foi selecionado. Os participantes foram divididos em três grupos: o grupo de arte, que recebeu sessões de arte terapia, o grupo de esporte que participou de atividades esportivas e o terceiro grupo que participou das duas modalidades. No final de todo o projeto, tivemos um resultado bastante satisfatório.

**METODOLOGIA**

Este trabalho foi desenvolvido na referida escola, onde trabalhamos durante 1 mês, sendo trabalhado 4 vezes por semana, e dividido da seguinte maneira: Terças e Quintas seria esporte e Quartas e Sextas seria a arte.

No esporte nós separamos as seguintes atividades: vôlei, badminton, bola no balde, jogo de queimada, bola cega, toquinho, canguru, boliche, basquete, futsal, passando os cones, bombolês e passando a bola.

Já na parte da arte trabalhamos com: pinturas em telas, colagens, criação de origamis, slime e desenhos para colorir.

**RESULTADOS**

Os resultados obtidos durante um mês de projeto, tiveram os seguintes resultados:

ANTES DO PROJETO		DEPOIS DO PROJETO	
ALUNO	BAI (Inventário de Ansiedade)	BAI (Inventário de Ansiedade)	FREQUÊNCIA
ALUNO 1	MODERADO	LEVE	95%
ALUNO 2	GRAVE	MODERADO	15%
ALUNO 3	GRAVE	MODERADO	95%
ALUNO 4	GRAVE	MODERADO	90%
ALUNO 5	GRAVE	MODERADO	80%
ALUNO 6	MODERADO	LEVE	60%
ALUNO 7	MODERADO	MODERADO	20%
ALUNO 8	GRAVE	GRAVE	72%
ALUNO 9	MODERADO	LEVE	76%
ALUNO 10	LEVE	LEVE	89%
ALUNO 11	GRAVE	MODERADO	67%
ALUNO 12	LEVE	LEVE	89%
ALUNO 13	GRAVE	MODERADO	89%
ALUNO 14	MODERADO	MODERADO	25%
ALUNO 15	GRAVE	GRAVE	0%
ALUNO 16	GRAVE	MODERADO	65%
ALUNO 17	MODERADO	MODERADO	65%
ALUNO 18	MODERADO	MODERADO	80%
ALUNO 19	MODERADO	LEVE	45%

LEVE

MODERADO

GRAVE

Apesar do pouco tempo do projeto, podemos ver claramente que houve uma alteração na maioria dos alunos de forma saldável, e para melhor complementação da tabela da psicóloga, podemos coletar um resultado ainda mais significativo com as respostas de 19 alunos que participaram do projeto..

PERGUNTAS FEITA A DEZENOVE ALUNOS	Nº CORRESPONDENTE AS RESPOSTAS DADAS
<b>1- Qual sua opinião sobre projetos como esse para as escolas?</b>	
Não vejo necessidade ( 00 )	00
É muito bom e necessário (13)	13
É de suma importância para todas as escolas (06)	06
<b>2- você gostaria que ele continuasse?</b>	
Por mim, não ( 01 )	01
Era para continuar, mas eu não iria ( 02 )	02
Deveria continuar e eu continuaria. ( 16 )	16
<b>3- você acha que fez alguma diferença no seu estado emocional de ansiedade?</b>	
Não vi diferença (01 )	03
Acho que me ajudou um pouco (15 )	15
Me serviu demais deveria continuar ( 03 )	01
<b>4 – em quais situações você acha que ajudou no seu dia a dia?</b>	
(08) minha relação com meus amigos	08
(05) minha relação com meus parentes	05
(08) Meus estudos	08
(12) Minha empolgação para fazer as tarefas diárias	12
(12) meu interesse em praticar por algum esporte	12
(10) meu interesse por desenho e pinturas	10
(00) acho que não mudou nada em minha vida	00

**CONCLUSÃO**

Este estudo destaca a importância da implementação de abordagens multidisciplinares para o tratamento da ansiedade em alunos. A combinação de arteterapia e esporte mostrou-se eficaz na redução dos sintomas de ansiedade, promovendo o bem-estar emocional e melhorando o desempenho acadêmico. Essas abordagens podem ser facilmente incorporadas no ambiente escolar, proporcionando um ambiente de apoio e estimulando o desenvolvimento integral dos estudantes. Recomenda-se que escolas e educadores considerem a inclusão dessas práticas como parte de suas estratégias de cuidado com a saúde mental dos alunos.

**REFERÊNCIAS**

Andrade, L. Q. (1995). **Linhas teóricas em arte-terapia.** In M. M. M. J. de Carvalho (Org.), A Arte Cura? Recursos artísticos em psicoterapia (pp. 39-54). Campinas, SP: Editorial Psy II.

Andrade, L. Q. (2000). **Terapias expressivas.** São Paulo: Vetor.

Andriolo, A. (2003). A psicologia da arte no olhar de Osório Cesar: leituras e escritos. *Psicol.: Ciên. e Prof.*, 23(4), 74-81. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932003000400011>

Carvalho, M. M. M. J. (1995). **O que é arte-terapia.** In M. M. M. J. Carvalho (Org.), A arte cura? Recursos artísticos em psicoterapia (pp. 23-26). Campinas, SP: Editorial Psy II.

LINK, L.; ZICK, L. **Os benefícios da atividade física para pessoas com depressão.** 2013. Disponível em: . Acesso em: 07 abr. 2016

