

ATIVIDADE FÍSICA E ANSIEDADE DE TESTE EM UM FLIPBOOK DIGITAL: PROPOSTA DE ESTUDO

Simone Cintra Duarte Amorim¹
João Paulo Langsdorff-Serafim²
Alberto Souza de Sá Filho³
Luís Vicente Franco Oliveira⁴
Viviane Soares⁵
Claudia Santos Oliveira⁶
Rodrigo Franco Oliveira⁷
Raphael Martins Cunha⁸
Júlio Brugnara Mello⁹
Iransé Oliveira-Silva¹⁰

ABSTRACT

Introduction: Test anxiety has been an object of investigation due to its negative consequences on academic performance and mental health in schoolchildren. For this reason, it is necessary to develop evidence-based interventions and accessible materials in educational settings. **Methods:** Applied research, with a quantitative approach and an exploratory-descriptive design, guided by the Design-Based Research (DBR) model, with the development of a flipbook in five stages: 1 - Problem analysis; 2 - Flipbook design and construction; 3 - Implementation; 4 - Validation with specialists in the areas of Physical Education, Psychology, Education, or related fields; and 5 - Product finalization. **Results:** It is expected that the study will contribute to the advancement of knowledge about test anxiety in the school context, highlighting physical activity as a coping strategy. In addition, the educational product may favor the emotional self-regulation of adolescents, promote physical and mental well-being, and, possibly, contribute to the improvement of academic performance. **Conclusion:** The proposed educational product, flipbook, may be configured as a preventive, accessible, non-pharmacological, and low-cost intervention.

Keywords: test anxiety; physical activity; mental health

INTRODUÇÃO

Muitos estudos mostram que a ansiedade de teste tem sido objeto de investigação devido às suas consequências negativas no desempenho acadêmico (1–8). Trata-se de uma condição marcada por alterações psicológicas, fisiológicas e

¹ Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Movimento Humano e Reabilitação, Universidade Evangélica de Goiás (UniEvangélica), Anápolis, Goiás, Brasil; simonecdamorim@gmail.com

² Mestre da Universidade Evangélica de Goiás (UniEvangélica), Anápolis, Goiás, Brasil;

joao.serafim@docente.unievangelica.edu.br

³ Doutor da Universidade Evangélica de Goiás (UniEvangélica), Anápolis, Goiás, Brasil. alberto.filho@unievangelica.edu.br

⁴ Doutor da Universidade Evangélica de Goiás (UniEvangélica), Anápolis, Goiás, Brasil. luis.oliveira@unievangelica.edu.br

⁵ Doutora da Universidade Evangélica de Goiás (UniEvangélica), Anápolis, Goiás, Brasil. ftviviane@gmail.com

⁶ Doutora da Universidade Evangélica de Goiás (UniEvangélica), Anápolis, Goiás, Brasil. claudia.santos@unievangelica.edu.br

⁷ Doutor da Universidade Evangélica de Goiás (UniEvangélica), Anápolis, Goiás, Brasil. rodrigo.oliveira@unievangelica.edu.br

⁸ Doutor da Universidade Evangélica de Goiás (UniEvangélica), Anápolis, Goiás, Brasil. prof.raphaelcunha@gmail.com

⁹ Académico de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Valparaíso, Chile. Julio.mello@pucv.cl

¹⁰ Doutor da Universidade Evangélica de Goiás (UniEvangélica), Anápolis, Goiás, Brasil; iranse.silva@unievangelica.edu.br

comportamentais, associadas a uma preocupação excessiva com os resultados, que impacta não apenas o desempenho acadêmico, mas também a saúde mental dos estudantes, tornando-se uma preocupação mundial (3,9–13). A literatura científica aponta, ainda, a necessidade de intervenções baseadas em evidências e de materiais acessíveis para que professores conduzam o aprendizado com maior serenidade, uma vez que a avaliação por meio de testes tem sido amplamente utilizada nos ambientes educacionais, sendo frequentemente empregada para garantir o domínio de conteúdos antes de avançar para novos objetivos, assim como para testar habilidades, monitorar e promover a aprendizagem individual dos alunos (14,15).

Neste contexto, o estudo em andamento, propõe o desenvolvimento de um flipbook digital que integre a atividade física como estratégia pedagógica de promoção da saúde mental. A atividade física tem se mostrado uma estratégia eficaz no enfrentamento de diferentes problemas relacionados à saúde, com impactos positivos sobre o bem-estar físico e psicológico (12,16–25) , embora sua aplicação ainda seja pouco explorada em materiais educacionais.

Diante disso, a criação de um recurso digital validado, baseado em evidências científicas e de linguagem acessível, busca apoiar professores no reconhecimento e enfrentamento da ansiedade de teste entre estudantes, favorecendo práticas pedagógicas mais inclusivas e a aprendizagem com maior serenidade (26,27). Assim, o objetivo deste estudo é desenvolver, aprimorar e validar um flipbook digital voltado à promoção da saúde mental de adolescentes, tendo a atividade física como estratégia pedagógica para o enfrentamento da ansiedade de teste.

OBJETIVO

O objetivo é desenvolver, aprimorar e validar um flipbook digital voltado à promoção da saúde mental de adolescentes, tendo a atividade física como estratégia pedagógica para o enfrentamento da ansiedade de teste.

MATERIAIS E METÓDOS

Pesquisa aplicada, em andamento, de abordagem quantitativa, com delineamento exploratório-descritivo, orientada pelo modelo Design-Based Research

(DBR), que consiste numa espécie de gerenciamento de controle do processo de produção e implementação de uma inovação educacional em contextos escolares reais, uma intervenção que reflete um compromisso em entender as relações entre teoria, o artefato projetado e a prática (28–33). (Figura 1)

Figura 1. Desenho pesquisa aplicada



Fonte: autores (2025):

<https://app.napkin.ai/page/CgoiCHByb2Qtb25lEiwKBFBhZ2UaJDmZl5YjRkLWE1MTqtNGJiNS1iMWMwLTkxZWUyMjYxYTI0Mw>

Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UniEVANGÉLICA (6.513.144).
Aceito pela Secretaria de Educação de Goiás.

População

A população é composta por estudantes do ensino fundamental II e médio (faixa etária de 13 a 17 anos) de escolas públicas de tempo integral do município de Anápolis-GO, totalizando, no mínimo, 50 estudantes. Integram ainda a população entre 12 e 20 professores dessas instituições, que atuarão como usuários e avaliadores do produto educacional, e de 6 a 10 especialistas convidados para a validação do flipbook digital.

Produto educacional – Flipbook

O desenvolvimento do flipbook ocorrerá em cinco etapas: 1 - Análise do problema; 2 - Design e construção do flipbook; 3 - Implementação; 4 - Validação com os especialistas das áreas de Educação Física, Psicologia, Educação ou áreas afins;

e 5 - Finalização do produto (15,32,34,35). As informações coletadas online serão tratadas estatisticamente, a fim de gerar subsídios para a promoção da saúde mental no contexto escolar (2).

Figura 2 – Etapas de desenvolvimento do flipbook

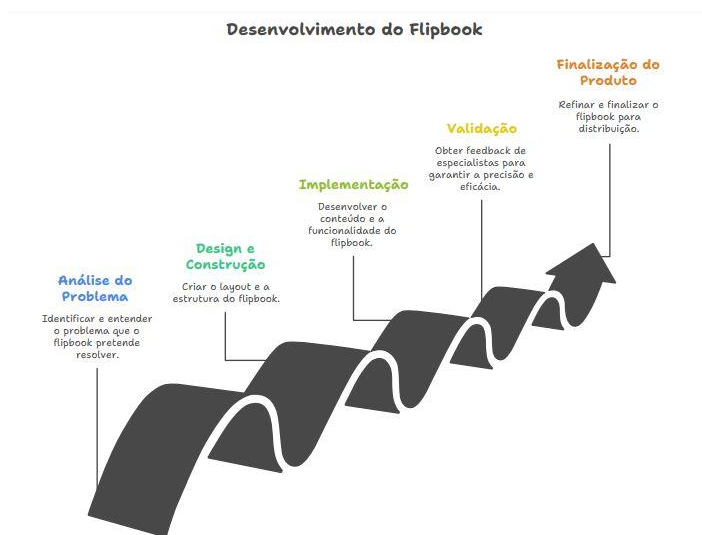


Figura 2 – Desenho do estudo: fase de análise e reflexão do processo para elaboração dos princípios de design e validação do produto (DBR) . Fonte: Autoria própria: <https://app.napkin.ai/page/CgoiCHByb2Qtb25lEiwKBFBhZ2UaJDNhMThhYjk4LWYwMmltNDgwYi05NmUxLWYxOGY3ODQzNjNiMw>

A pesquisa será mediada por recursos tecnológicos, formulários eletrônicos serão disponibilizados aos estudantes e professores com o objetivo de identificar suas percepções, necessidades e compreensões sobre a ansiedade de teste, a atividade física e suas relações no cotidiano escolar. Na sequência, será desenvolvido o flipbook, que contará com informações, orientações práticas e estratégias baseadas em evidências científicas (36,37).

Com base nas contribuições de professores e estudantes, o flipbook será reorganizado e, posteriormente, encaminhado a especialistas convidados (juizes), para validação do conteúdo e da aparência do material educativo, utilizando o Índice de Validade de Conteúdo – (IVC), com base nos critérios de relevância, clareza, objetividade e aplicabilidade (38–40). E, uma vez validado e com as correções devidas (se necessário) será disponibilizado para a comunidade educacional.

Instrumentos online

Serão utilizados: questionário sociodemográfico, questionário de percepção docente sobre ansiedade de teste, Escala de Ansiedade de Teste Cognitivo Revisada – 25 (CTAR25), Questionário de Atividade Física para Adolescentes (PAQ-A), instrumento de avaliação do flipbook: Índice de Validade de Conteúdo – IVC (Content Validity Index – CVI) por meio dos seguintes formulários:

- ✓ Primeiro formulário -estudantes: <https://forms.gle/q2xnJ5SUQbwCoXxVA>
- ✓ Segundo formulário - estudantes: <https://forms.gle/rNHkVVng8SgY1GgR9>
- ✓ Primeiro formulário - professores: <https://forms.gle/GmTdKeSF2cK6ty2a6>
- ✓ Segundo formulário - professores: <https://forms.gle/tD7UNsB33FkJJeD367>
- ✓ Questionário avaliativo - especialistas: <https://forms.gle/JqY9xkwBNmf6cKUu6>

RESULTADOS

Espera-se que o estudo contribua para o avanço do conhecimento sobre a ansiedade de teste no contexto escolar, evidenciando a atividade física como estratégia de enfrentamento. O flipbook educativo deverá oferecer um recurso prático, acessível e baseado em evidências científicas. A intervenção proposta tem potencial para favorecer a autorregulação emocional, promover o bem-estar físico e mental dos estudantes, e possivelmente, contribuir para melhorar o desempenho acadêmico. Assim como, integrar-se como recurso pedagógico complementar em práticas interdisciplinares de saúde e educação.

CONCLUSÃO

O produto educacional proposto, Flipbook, poderá configurar-se uma intervenção de caráter preventivo, acessível, não farmacológico e de baixo custo. Além do mais, poderá contribuir como uma intervenção formativa, para a construção de práticas educativas voltadas à promoção da saúde mental dos estudantes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

