

## **USO DA REGRESSÃO LINEAR SIMPLES EM UMA PESQUISA COM ADOLESCENTES SOBRE AS VARIÁVEIS: VO<sub>2MÁX</sub> E NÍVEL DE ANSIEDADE**

SOUSA JÚNIOR, Irineu de<sup>1</sup>; SOUSA, Cyntia Meneses de Sá<sup>2</sup>

Universidade Federal do Piauí (UFPI)<sup>1</sup>  
Instituto Federal do Piauí / Campus Teresina Zona Sul (IFPI-CATZS)<sup>2</sup>

O uso da regressão linear é uma técnica de dependência ou confirmatória, pois propicia ao pesquisador a elaboração de modelo de previsão na forma linear, especificamente ao utilizar uma variável explicativa métrica e uma variável dependente métrica (fenômeno em estudo). Sendo assim, essa pesquisa investigou a correlação entre VO<sub>2máx</sub> (capacidade cardiorrespiratória) e os níveis de ansiedade ( $p < 0,0001$ ) em 34 adolescentes escolares (23 meninos e 11 meninas) entre 15 e 17 submetidos a um programa de treinamento funcional de 6 semanas em uma escola pública de ensino médio na cidade de Teresina-PI. Para isso, foi realizada uma regressão linear simples com correlação de *Pearson* para verificar a associação entre as variáveis pesquisadas em toda a população e, em seguida, estratificada por gênero. Como resultado, identificou-se uma correlação negativa entre VO<sub>2máx</sub> e ansiedade somente entre as meninas, o que comprova que as meninas são mais propensas a sintomas de ansiedade do que os meninos no decorrer da adolescência, sendo esses sintomas relacionados à hipersensibilidade, preocupações sociais, baixa concentração e ansiedade fisiológica. Conclui-se, portanto, que o traço de ansiedade é um fator importante que também determina a resposta do treinamento do VO<sub>2máx</sub>; que os efeitos do treinamento físico sobre os níveis de ansiedade, especialmente na frequência de apenas 2 vezes por semana, não foi suficiente para melhorar a ansiedade. Esses resultados evidenciam um problema crônico das escolas brasileiras: a redução das aulas de Educação Física, especialmente no ensino médio. Essas evidências científicas demonstram que a prática regular de exercício físico é fundamental para a saúde mental dos adolescentes, sendo as aulas de Educação Física Escolar o espaço apropriado. Para isso, políticas educacionais que aumentem a frequência semanal dessa prática corporal do movimento é salutar e imprescindível.

Palavras-chave: regressão linear; adolescentes; ansiedade.