

IMPACTOS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA NO NÍVEL DE ANSIEDADE DE ADOLESCENTES.

IMPACTS OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY ON THE ANXIETY LEVELS OF ADOLESCENTS.

DOI:

Receipt of originals:

Acceptance for publication:

JOCILDA DE AZEVÊDO RODRIGUES E RAMOS

PSICÓLOGA, ESPECIALISTA EM SAÚDE MENTAL E REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (IESM) E EM PSICOLOGIA DO ESPORTE (FAVENI).

SUMÉ, PARAÍBA, BRASIL.

JOCILDA@UNICIR.EDU.BR

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3987-2918>

WAGNER BEZERRA DE SOUZA

BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA PELA UNICIR- FACULDADE DO CARIRI MONTEIRO, PARAÍBA, BRASIL

WAGNERBZR144@GMAIL.COM

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-8345-3612>

RESUMO: A adolescência é definida como um período biopsicossocial que compreende, segundo a Organização Mundial de Saúde – OMS, a segunda década da vida, ou seja, dos 10 aos 19 anos, 11 meses e 29 dias, configurando-se como um período de transição caracterizado por intensas mudanças físicas, emocionais e sociais, mudanças estas que frequentemente tornam os jovens mais suscetíveis a transtornos psicológicos, principalmente à ansiedade e à depressão. Entendida como uma reação natural de adaptação, a ansiedade é descrita como uma emoção direcionada a eventos futuros potencialmente aversivos, mas que, quando essa condição persiste por um longo período e afeta a capacidade do indivíduo de lidar com situações cotidianas, pode ser caracterizada como uma síndrome, a qual pode comprometer a qualidade de vida e o desenvolvimento saudável dos adolescentes. Nesse sentido, este estudo qualitativo e descritivo avaliou os impactos da prática regular de atividade física no nível de ansiedade de adolescentes por meio de uma revisão integrativa de literatura, utilizando dados da SciELO e LILACS entre 2014 e 2024. Inicialmente, foram encontrados 378 estudos, dos quais apenas 5 atenderam aos critérios de inclusão e exclusão. Os resultados evidenciam que a atividade física desempenha um papel crucial na melhoria da saúde mental, reforçando sua importância como intervenção preventiva e complementar aos tratamentos convencionais de saúde. Assim, a prática regular de atividade física destaca-se como uma abordagem eficaz para a redução de sintomas de ansiedade e para a promoção do bem-estar geral, uma vez que é capaz de proporcionar benefícios tanto físicos quanto psicológicos.

Palavras-chave: Adolescentes. Ansiedade. Atividade física.

ABSTRACT: Adolescence is defined as a biopsychosocial period that, according to the World Health Organization (WHO), encompasses the second decade of life, that is, from 10 to 19 years, 11 months, and 29 days, characterizing it as a transitional period marked by intense physical, emotional, and social changes. These changes often make young people more susceptible to psychological disorders, particularly anxiety and depression. Understood as a natural adaptation reaction, anxiety is described as an emotion directed towards potentially adverse future events. However, when this condition persists over a long period and affects an individual's ability to handle everyday situations, it can be characterized as a syndrome, which may compromise the quality of life and healthy development of adolescents. In this context, this qualitative and descriptive study evaluated the impacts of regular physical activity on adolescents' anxiety levels through an integrative literature review, using data from SciELO and LILACS between 2014 and 2024. Initially, 378 studies were found, of which only 5 met the inclusion and exclusion criteria. The results highlight that physical activity plays a crucial role in improving mental health, reinforcing its importance as a preventive and complementary intervention to conventional health treatments. Therefore, the regular practice of physical activity stands out as an effective approach for reducing anxiety symptoms and promoting overall well-being, as it provides both physical and psychological benefits.

Keywords: Adolescent. Anxiety. Exercise

1. INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde - OMS, a adolescência configura-se como um período biopsicossocial que compreende a segunda década da vida, ou seja, dos 10 aos 19 anos, 11 meses e 29 dias. Esse também é o critério adotado pelo Ministério da Saúde do Brasil (Brasil, 2007a) e pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (Brasil, 2007b). Todavia, para o Estatuto da Criança e do Adolescente - ECA, a adolescência compreende o período que vai dos 12 aos 18 anos (Brasil, 2007c).

Caracterizado como um período que inicia-se com as mudanças corporais da puberdade e termina com a inserção social, profissional e econômica na sociedade (Formigli; Costa; Porto, 2000), a adolescência é também uma fase do desenvolvimento suscetível ao estresse e ao desenvolvimento de problemas emocionais e de comportamento, como a emergência de transtornos psicológicos.

A ansiedade, entendida como uma reação natural de adaptação, é descrita como uma emoção direcionada a eventos futuros potencialmente aversivos. No entanto, quando essa condição persiste por um longo período e afeta a capacidade do indivíduo de lidar com situações cotidianas, ela pode ser caracterizada como uma síndrome. Além disso, a ansiedade também pode ser desencadeada por falsas suposições ou raciocínios falhos, principalmente em contextos de ameaça iminente (Schönhofen et al., 2020).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 3,6% da população mundial apresenta algum tipo de transtorno ansioso, com maior prevalência entre as mulheres, e esse índice tende a aumentar ao longo dos anos. No Brasil, os números são ainda mais alarmantes: 9,3% da população sofre com transtornos de ansiedade, tornando o país o de maior incidência mundial nesse tipo de distúrbio (OMS, 2015). Nesse contexto, nos últimos anos, observa-se uma crescente preocupação da sociedade com questões relacionadas à saúde mental e ao bem-estar físico. Este movimento é impulsionado, em parte, pela democratização do acesso à informação por meio da internet, e pelos esforços do Sistema Único de Saúde (SUS) em fortalecer estratégias de promoção de saúde e prevenção de doenças, especialmente na Atenção Primária à Saúde (Rosa et al., 2013).

Entretanto, é importante destacar que muitos comportamentos que impactam diretamente a saúde mental são modificáveis, incluindo os hábitos relacionados à prática de atividade física, prática esta capaz de melhorar não apenas as condições biológicas, como também de proporcionar benefícios para a saúde mental e promover a interação social (Guedes, 2019). Dessa forma, no que diz respeito à saúde mental, a prática de atividade física tem se mostrado um aliado importante no combate à ansiedade, contribuindo para o equilíbrio fisiológico do organismo e auxiliando na redução dos níveis de estresse (Ribeiro et al., 2023).

Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo investigar os impactos da prática regular de atividade física nos níveis de ansiedade de adolescentes, através de um estudo qualitativo e descritivo realizado por meio de uma revisão integrativa de literatura nas bases de dados da SciELO e LILACS, a partir dos descritores, em português, “Atividade física” AND “Ansiedade” AND “Adolescentes”.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Atividade física e qualidade de vida

A atividade física está presente na rotina do homem desde a pré-história e é definida como qualquer movimento corporal desempenhado em função da ação do sistema musculoesquelético que resulta em um dispêndio energético superior aos níveis de repouso. Entretanto, a atividade física passa a ser considerada exercício quando ela é previamente planejada e executada de forma estruturada e repetitiva, tendo objetivo pré-determinado mediante a manutenção ou aprimoramento dos componentes da aptidão física (Guedes, 2019).

A OMS sugere que a prática regular de exercícios físicos de intensidade moderada superior a 150 minutos semanais, de intensidade vigorosa acima de 75 minutos semanais ou mesmo uma combinação entre as duas intensidades em adultos entre 18 e 64 anos, propicia benefícios nos aspectos físicos e psicológicos, podendo exercer influência positiva sobre sintomas característicos dos transtornos psicológicos, com destaque para as síndromes ansiosas, as quais emergem como

uma das principais causas de incapacitação entre a população adulta.

Definida como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida no contexto sociocultural, que considera seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações, a qualidade de vida (QV) relaciona-se com o bem-estar pessoal e abrange aspectos como o estado de saúde, lazer, satisfação pessoal, hábitos e estilo de vida, incluindo, portanto, a prática de atividade física, uma vez que esta proporciona benefícios para a QV em diversas faixas etárias (Pucci, 2012).

Apesar da dificuldade em se definir os construtos subjetivos influenciados por características temporais e culturais que compõem o constructo da qualidade de vida, a OMS constituiu um Grupo de Qualidade de Vida (Grupo WHOQOL) com a finalidade de desenvolver instrumentos capazes de avaliar a qualidade de vida dentro de um perspectiva transcultural. Assim, o World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-100) surge com a finalidade de avaliar a qualidade de vida de diferentes povos, a partir de cem perguntas referentes aos domínios físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, meio ambiente e espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais, e indica que as pessoas estão vivendo mais, porém com mais incapacidades, sejam estas físicas, psicológicas ou sociais (The WHOQOL Group, 1995).

Nesse cenário, a investigação dos fatores que podem influenciar na percepção de qualidade de vida dos indivíduos, como o estado de saúde, os fatores socioeconômicos e o estilo de vida, é de grande importância para a promoção de saúde e para o campo da saúde pública de forma geral.

2.2 Atividade física e ansiedade em adolescentes

Os transtornos de ansiedade configuram-se como um dos problemas de saúde mental mais prevalentes na atualidade, especialmente entre adolescentes, e pode impactar significativamente sua qualidade de vida. Segundo a OMS (apud Tavares et al., 2022), a adolescência compreende o período entre 10 e 19 anos, 11 meses e 29 dias, caracterizado como uma fase de transição da infância para a vida adulta. Essa etapa, marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, pode ser crucial para o surgimento dos primeiros sintomas de ansiedade.

De acordo com Papalia; Martorell (2022), o período da adolescência pode ser descrito como uma transição no desenvolvimento que envolve mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais, e assume formas variadas em diferentes contextos sociais, culturais e econômicos. Dentre as mudanças físicas consideradas importantes, temos a puberdade - o processo que leva à maturidade sexual – cujo início pode variar em até 5 anos entre meninos e meninas típicos.

De forma geral, o advento da puberdade, que tem início por volta dos 8 anos nas meninas e 9 nos meninos, resulta de uma cadeia de respostas hormonais que agem de formas diferentes nos meninos e nas meninas: nas meninas, os níveis aumentados do hormônio folículo-estimulante (FSH - *follicle-stimulating hormone*) levam ao início da menstruação; nos meninos, o hormônio luteinizante (LH- *luteinizing hormone*) inicia a liberação de dois hormônios adicionais: a testosterona e a androstenediona. Todavia, a maturação precoce aumenta a probabilidade de maturação esquelética acelerada e dificuldades psicossociais, estando também associada com problemas de saúde na vida adulta, como câncer do sistema reprodutor, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Além disso, o início precoce da puberdade também é preditor de obesidade na vida adulta, e o efeito é parcialmente independente do índice de massa corporal na infância (Golub et al., 2008).

Ainda de acordo com Papalia; Martorell (2022), é difícil fazer generalizações sobre os efeitos psicológicos do início do desenvolvimento puberal, seja ele precoce, normal ou tardio, pois estes dependem de como o adolescente e as outras pessoas no seu mundo interpretam as mudanças associadas. Todavia, evidências científicas apontam que um estilo de vida sedentário na infância e adolescência pode resultar em maior risco de problemas de saúde mental, sobretudo no aumento dos níveis de ansiedade, depressão e distúrbios do sono.

De acordo com Lobo et al. (2018), a ansiedade pode ser descrita como uma antecipação a eventos futuros potencialmente aversivos associada a tensão muscular e a comportamentos de cautela ou esquivas, intensificando-se em função das demandas e pressões sociais, políticas e econômicas da vida cotidiana, podendo ser considerada síndrome em situações em que apresentam características ansiosas excessivas e perturbações comportamentais relacionadas.

Nesse cenário, a prática regular de atividades físicas, especialmente aquelas

voltadas ao lazer, tem sido amplamente reconhecida como um fator de promoção e proteção à saúde. Definida como um comportamento complexo que envolve diversos aspectos, a atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal que resulta em aumento do gasto energético, superando o metabolismo de repouso (Lourenço et al., 2017), podendo ser classificada em diferentes domínios, como a atividades desportivas, atividades realizadas no tempo de lazer, atividades laborais, e atividades direcionadas à reabilitação.

A OMS sugere que a prática regular de exercícios físicos de intensidade moderada superior a 150 minutos semanais, de intensidade vigorosa acima de 75 minutos semanais ou mesmo uma combinação entre as duas intensidades em adultos entre 18 e 64 anos, propicia benefícios nos aspectos físicos e psicológicos, podendo exercer influência positiva sobre sintomas característicos dos transtornos psicológicos, com destaque para as síndromes ansiosas, as quais emergem como uma das principais causas de incapacitação entre a população adulta.

De forma mais específica, no que diz respeito ao público infanto-juvenil, a prática regular de atividade física contribui para o desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade; melhora as habilidades de socialização, a saúde cardíaca e a condição física; desenvolve as habilidades motoras; melhora o humor e reduz a sensação de estresse e os sintomas de ansiedade e de depressão; potencializa o desempenho escolar; auxilia no controle do peso e, conseqüentemente, na diminuição do risco de obesidade e; ajuda na adoção de um estilo de vida saudável, contribuindo com a adoção de práticas alimentares saudáveis e a diminuição do tempo em comportamento sedentário (Guia de Atividade Física para a População Brasileira, 2021).

Além disso, ainda de acordo com Lourenço et al. (2017), a atividade física regular melhora a qualidade do sono, contribui para o fortalecimento da autoestima e auxilia no enfrentamento do estresse. Um sono reparador, por exemplo, é essencial para a recuperação física e mental, enquanto a autoestima elevada melhora a maneira como o adolescente lida com desafios e adversidades. Dessa forma, além de promover o bem-estar físico, a atividade física pode desempenhar um papel crucial na redução de sintomas de ansiedade e depressão, oferecendo benefícios psicológicos importantes para os adolescentes. No entanto, muitos jovens ainda não adotam uma rotina diária de exercícios, o que configura um considerável fator de risco para o

desenvolvimento de transtornos emocionais, como a ansiedade e a depressão (Tavares et al., 2022).

Em síntese, ainda de acordo com Tavares et al. (2022), a falta de atividade física regular pode contribuir significativamente para o agravamento desses quadros, o que ressalta a importância de se incentivar hábitos mais saudáveis e o engajamento em atividades físicas, especialmente no período da adolescência (Tavares et al., 2022).

Todavia, embora os benefícios da prática de atividade física para adolescentes já sejam objeto de estudo, a prevalência de inatividade física no Brasil é de 85,2% e no mundo de 81%, utilizando diferentes instrumentos de medida. De forma mais específica, o comportamento sedentário atinge cerca de 60% dos adolescentes e tem sido citado como um fator de risco para várias alterações orgânicas durante o período da adolescência, a exemplo da obesidade, diabetesmellitus e doenças cardiovasculares (Martins et al., 2018).

No Brasil, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), realizada por meio de inquérito com estudantes de escolas públicas e privadas, indicou uma queda no percentual de adolescentes ativos (de 43,1% em 2009 para 18,2% em 2019), dado que vai na contramão do cenário ideal definido pelo Departamento de Prevenção e Promoção da Saúde (DEPPROS/SAPS/MS) que indica efeitos positivos da prática regular de atividade física para a promoção da saúde de crianças e adolescentes no contexto da Atenção Primária de Saúde (Da Silva et al., 2024).

3. METODOLOGIA

O presente estudo qualitativo descritivo versando sobre o impactos da prática regular de atividade física no nível de ansiedade de adolescentes, foi realizado por meio de uma revisão integrativa da literatura. Esta, considerada a mais ampla abordagem metodológica dentre as revisões. O método surgiu a partir da necessidade de assegurar uma prática assistencial embasada em evidências científicas, apontada como uma ferramenta ímpar no campo da saúde, pois sintetiza as pesquisas disponíveis acerca de determinada temática com o intuito de direcionar a prática fundamentada em conhecimento científico.

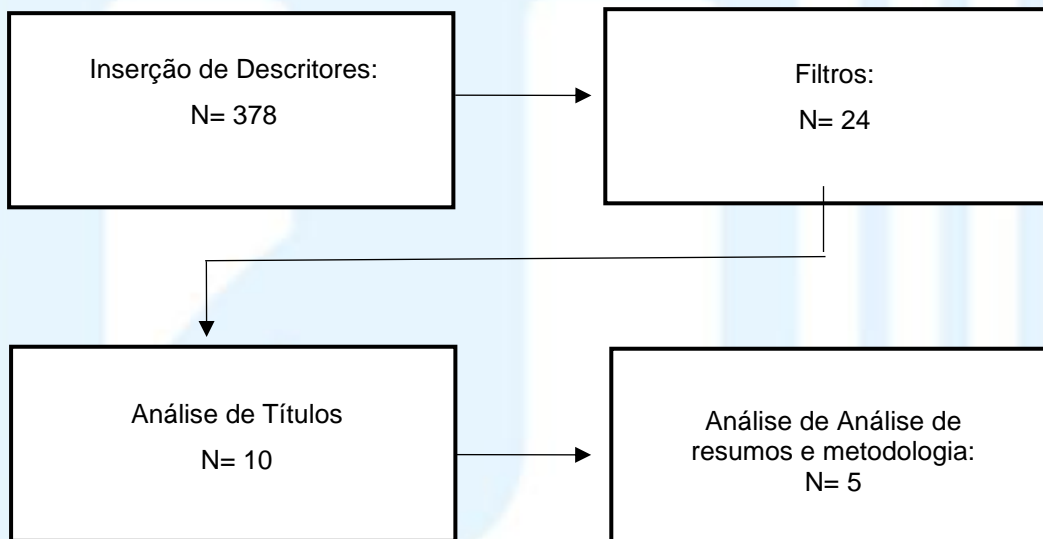
Para coleta de dados, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados indexadas na Biblioteca Virtual de Saúde: SciELO e LILACS, onde foram utilizados os descritores em português: “Atividade física” AND “Ansiedade” AND “Adolescentes”. A busca foi realizada em agosto de 2024, sendo incluídos artigos publicados entre os anos de 2014 e 2024, na língua portuguesa, publicados na íntegra e que abordassem os impactos da prática regular de exercício físico no nível de ansiedade de adolescentes. Foram excluídos resumos, textos incompletos, relatos, estudos de caso e revisões.

Por fim, cabe destacar, que por se tratar de uma revisão integrativa de literatura, não envolveu a coleta de dados diretamente com sujeitos, e, portanto, não demandou a submissão a comitês de ética. No entanto, foram seguidas as diretrizes de boas práticas científicas, com a devida citação de todos os estudos consultados e o respeito aos direitos autorais.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir das associações de descritores, encontrou-se 378 estudos. Após a filtragem relativa ao ano (2014 a 2024), idioma (português) e texto completo, restaram 24 estudos. Estes, por sua vez, tiveram seus títulos analisados criteriosamente restando assim 10 estudos pertinentes ao tema onde, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, bem como, leitura dos resumos restaram-se apenas 05 estudos, conforme demonstrado na Figura 1.

Figura 1-Etapas metodológicas para seleção de artigos



Fonte:Dados da pesquisa, 2024

Desta forma, foram utilizados 5 artigos, sendo 04 artigos transversais e 01 experimental. As demais características dos artigos estão descritas no quadro a seguir.

Quadro 1: Descrição dos artigos incluídos no trabalho

AUTOR/ANO	OBJETIVO	AMOSTRA	TIPO DE ESTUDO	CONCLUSÃO
Rosa et al.; 2023.	Comparar o nível de atividade física e sintomas de depressão,	Estudantes do ensino médio de escolas públicas.	Transversal	Não há diferença do nível de atividade física emadolescentesesco

	ansiedade e estresse segundo o sexo em adolescentes escolares.			lares segundo o sexo. Adolescentes do sexo masculino apresentam maior prática de atividades físicas fora da escola e adolescentes do sexo feminino apresentam maior gravidade dos níveis de depressão, ansiedade e estresse.
Marcino et al, 2022.	Relacionar a realização de práticas de atividade de lazer com qualidade de vida, bem-estar subjetivo, ansiedade e depressão em adolescentes.	272 adolescentes do ensino médio de três escolas públicas estaduais de uma capital da região centro-oeste.	Transversal	A prática de atividades de lazer por adolescentes é baixa e associa-se a menores escores para a depressão e escores mais altos para algumas dimensões de qualidade de vida e bem-estar subjetivo.
Costa et al., 2021.	Comparar a prática de atividade física habitual e sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes adolescentes de escolas públicas de tempo integral e parcial.	516 estudantes adolescentes, sendo 277 de escola de tempo parcial e 239 de escola de tempo integral.	Transversal	Os estudantes adolescentes do sistema público de ensino demonstraram alto índice de inatividade física, com maior proporção de inativos nas escolas de período integral. Além disso, esses estudantes vivenciam aspectos negativos de ansiedade,

				estresse e depressão.
Campos et al., 2019.	Investigar o conhecimento dos adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico sobre a saúde mental.	Adolescentes entre 14 e 19 anos, cursando do 1º ao 3º ano do Ensino Médio em uma escola estadual de um município do Centro-Oeste de Minas Gerais que estavam presentes na sala de aula no dia e horário que ocorreu a coleta de dados.	Transversal	O conhecimento dos adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico à saúde mental oportuniza e incentiva a prática regular de exercício físico, independente da classe social. Os resultados sugerem que o conhecimento pode ser um fator protetor contra o sedentarismo e a inatividade física.
Sousa Júnior, 2021.	Analisar o efeito do treinamento funcional sobre o nível de desempenho aeróbico, depressão, ansiedade e qualidade do sono em adolescentes.	34 adolescentes fisicamente inativos com idade entre 14 e 17 anos, regularmente matriculados em uma instituição de ensino pública (Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí/Teresina, sendo 23 meninos e 11 meninas.	Experimental	As evidências desse estudo indicaram uma associação entre treinamento com exercícios físicos e melhoria na qualidade do sono (score geral) para os adolescentes do sexo masculino e redução apenas no quesito disfunção de sono diurna para as adolescentes do sexo feminino. Além disso, adolescentes que apresentam melhores níveis de aptidão cardiorespiratória possuem indicadores

				de ansiedade mais baixos. Todavia, os estudos mostraram que a frequência de apenas duas vezes por semana não foi suficiente para melhorar a ansiedade e a depressão.
--	--	--	--	--

Fonte:Dados da pesquisa, 2024

A atividade física é amplamente reconhecida como um fator essencial para o bem-estar ao longo da vida. A prática regular de exercícios traz benefícios significativos, particularmente nos aspectos físicos, como a preservação da capacidade funcional, a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de em todas as faixa-estárias.

De acordo com a pesquisa de Sousa Júnior (2021), desenvolvida de forma experimental com 34 adolescentes (23 meninos e 11 meninas) entre 15 e 17 anos, o treinamento funcional é eficaz para melhorar a aptidão física e a qualidade do sono, especialmente em meninos. A relação entre ansiedade, depressão e qualidade do sono reforça a importância de abordagens integradas para promover a saúde mental em adolescentes, evidenciando o papel da prática regular de atividade física como remédio natural para promover a saúde e o bem-estar de adolescentes. Apesar das melhorias limitadas em meninas, o estudo destaca o potencial do treinamento funcional como uma intervenção acessível e prática em contextos escolares, reforçando a necessidade de abordagens personalizadas, uma vez que essas diferenças destacam a necessidade de considerar fatores biológicos e comportamentais específicos.

Corroborando com os resultados do estudo acima, Marcino et al. (2022) sinalizam que, embora mais da metade dos adolescentes participantes da pesquisa não realizem atividades de lazer, a prática de atividades de lazer, especialmente atividades físicas, está diretamente associada à melhoria da qualidade de vida e do bem-estar subjetivo dos adolescentes, reduzindo também os níveis de depressão. Contudo, não houve associação significativa com ansiedade, afetos negativos e satisfação com a vida.

A inatividade física do público adolescente também foi sinalizada por Costa et al. (2021) através de uma pesquisa realizada em escolas públicas estaduais de Goiânia, comparando estudantes de tempo integral e parcial, a qual revelou que a maioria dos adolescentes é fisicamente inativa. A amostra incluiu 516 estudantes, sendo 277 de escolas de tempo parcial e 239 de tempo integral e constatou que a inatividade foi ainda mais prevalente nas escolas de tempo integral, o que refuta a ideia de que o aumento da carga horária escolar favorece a prática de atividades físicas. Além disso, o estudo mostrou que os adolescentes de escolas de tempo integral passavam mais tempo sentados, sugerindo que o comportamento sedentário pode estar associado ao uso de tecnologias e ao acúmulo de tarefas escolares.

Assim, os resultados sugerem, portanto, que a promoção de atividades físicas, especialmente nas escolas, deve ser uma prioridade, não apenas nas aulas de educação física, mas também por meio de programas que estimulem a motivação dos adolescentes, fator essencial para prevenir a perpetuação do comportamento sedentário e os problemas de saúde física e mental ao longo da vida.

Já o estudo transversal realizado por Rosa et al. (2023) com 516 adolescentes demonstrou que, embora meninos e meninas pratiquem menos atividade física do que o recomendado, os meninos se destacam por praticarem mais atividades fora da escola, como futebol, basquete e musculação. Além disso, os meninos tendem a ver o recreio como uma oportunidade para atividades competitivas, enquanto as meninas utilizam esse tempo para a socialização, o que resulta em menores níveis de atividade física entre elas. Assim, embora não houvesse diferenças significativas no nível de atividade física entre os sexos, as meninas apresentaram maior prevalência de sintomas de saúde mental.

A pressão social para atingir padrões de corpo perfeito pode ser um fator agravante da insatisfação das meninas com a imagem corporal, o que contribui para a maior prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Nesse cenário, a prática regular de atividade física pode ajudar a melhorar a autoestima, o autoconceito, o humor e reduzir esses sintomas, sendo particularmente importante para as meninas (Rosa et al., 2023)

Por fim, mas não menos importante, um estudo realizado em uma escola estadual de Minas Gerais, envolvendo 302 adolescentes com idades entre 14 e 19

anos, revelou que adolescentes mais ativos possuíam maior conhecimento sobre os benefícios do exercício físico para a saúde mental, em comparação aos sedentários, de modo que o conhecimento sobre os benefícios do exercício físico para a saúde mental pode ser um fator protetor contra o sedentarismo, levando a uma melhora na qualidade de vida dos adolescentes. Entretanto, o estudo também revelou que, para adolescentes, o simples conhecimento não é suficiente para modificar comportamentos e hábitos de vida. Intervenções em saúde devem ser personalizadas, considerando o contexto social e individual dos jovens, para promover mudanças efetivas em seu estilo de vida. A promoção de atividades físicas e a conscientização sobre seus benefícios devem ser incorporadas em políticas públicas, especialmente em ambientes escolares, para melhorar a saúde física e mental da população jovem (Campos et al.,2019).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através do presente estudo, pôde-se concluir que a prática de atividade física desempenha um papel significativo na redução dos níveis de ansiedade entre adolescentes, evidenciando sua relevância como uma ferramenta acessível e eficaz na promoção da saúde mental. Além dos benefícios físicos, o exercício contribui para o bem-estar emocional, melhorando a autoestima, reduzindo o estresse e fortalecendo as habilidades sociais, uma vez que, conforme as evidências científicas apresentadas por Marcino et al. (2022), a prática regular de atividades físicas está diretamente associada à melhoria da qualidade de vida e do bem-estar subjetivo dos adolescentes, reduzindo também os níveis de depressão

Entretanto, os estudos apontam que a adesão dos jovens a uma rotina de atividade física ainda é insuficiente, o que reforça a necessidade de políticas públicas e programas educacionais voltados à promoção da saúde e que incentivem a motivação dos jovens e destaquem a importância da atividade física como ferramenta essencial para mudanças de estilo de vida. Tais iniciativas podem não apenas prevenir transtornos de ansiedade, mas também promover um desenvolvimento mais equilibrado e pleno, favorecendo o aumento da autoestima e a redução de sintomas de ansiedade e depressão.

Nesse cenário, a relevância social e acadêmica desta temática ressalta a importância de se ampliar o debate sobre a integração da atividade física como estratégia complementar aos tratamentos convencionais para transtornos psicológicos. Assim, espera-se que os resultados deste trabalho sirvam como subsídio para futuras pesquisas e para o fortalecimento de ações voltadas à promoção da saúde e ao bem-estar dos adolescentes

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Saúde de adolescentes e jovens. Caderneta**, 2007a. Retirado em 21/03/2007, de <http://portal.saude.gov.br/saude/>.

BRASIL. **Indicadores sociais. Crianças e adolescentes**, 2007b. Retirado em 21/03/2007, de <http://www.ibge.gov.br/home/>.

BRASIL. **Lei nº. 8069, de 13 de julho de 1990**. Retirado em 20/03/2007, de http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L8069.htm.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico] – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

CAMPOS, et al. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciênc. Saúde Colet. (Impr.);24(8): 2951-2958, ago. 2019. tab, graf.** DOI: 10.1590/1413-81232018248.17982017. Disponível em: scielo.br/j/csc/a/T57NLTQCjwKmbXYyVWVW5qq/?format=pdf. Acesso em: 22 de nov. 2024.

COSTA, M. P. S. et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paul Enferm 34 • 2021.** DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO03364>. Disponível em: [SciELO - Brasil - Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes](https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO03364). Acesso em: 22 de nov. 2024.

DA SILVA, J. L., et al. **Atividade física para crianças e adolescentes: efeitos na saúde**. Fiocruz, Brasília, 2024.

FORMIGLI, V. L. A., COSTA, M. C. O., PORTO, L. A.. Evaluation of a comprehensive adolescent health care service. **Cadernos de Saúde Pública**, 2000. 16, 831-841.

GOLUB, M. S. et al. Public health implications of altered puberty timing. **Pediatrics**, 121 (Supplement 3), S218-S230.

GUEDES, Dartagnan Pinto. **Educação para a saúde mediante programas de Educação física escolar**. MOTRIZ - Volume 5, 2019.

LOBO, M. O. et al. Epigenética e exercício físico: influência em transtornos de ansiedade? **Journal of Health e Biological Sciences**. v. 6, n. 2, pp. 176-181, 2018

LOURENÇO, B. DA S. et al. **Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem**. Escola Anna Nery, v. 21, n. 3, p. e20160390, 2017. DOI:<https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2016-0390>. Disponível em: [http://www.scielo.br/j/ean/a/zThRTQzk9PvZfBc9wYncM4J/?format=pdf&lang=pt](https://www.scielo.br/j/ean/a/zThRTQzk9PvZfBc9wYncM4J/?format=pdf&lang=pt).

Acesso em: 22 de nov. 2024.

MARCINO, L. F. Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. **Acta Paul Enferm** 35 • 2022 . DOI: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO02041>. Disponível em: [SciELO - Brasil - Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado](#) [Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado](#). Acesso em: 22 de nov. 2024.

MARTINS, R. C. et al. Temporal trends of physical activity and sedentary behavior among university students. **J Phys Act Health**, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. (2015). Physical activity. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 18 de Setembro de 2024

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento humano**. 14. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2022. *E-book*. p.i. ISBN 9786558040132. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786558040132/>. Acesso em: 30 dez. 2024.

PUCCI, G. C. M. F. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. **Rev Saúde Pública** 2012;46(1):166-79.

RIBEIRO, L. H. M. et al. **O EXERCÍCIO FÍSICO NO COMBATE À ANSIEDADE E SEU EFEITO NO REGULADOR FISIOLÓGICO BDNF**. Brazilian Journal of Health Review.V. 6, n. 6, p. 26621-26639, 2023.

ROSA, T. et al. **Fisioterapia aquática como prevenção de quedas na terceira idade: revisão de literatura**. **Cinergis**.v. 14, n. 1, p. 25-8, 2013.

ROSA S.A.S. et al. Análise do nível de atividade física, depressão, ansiedade e estresse segundo o sexo em adolescentes escolares: estudo transversal. **Rev. Eletr. Enferm.** 2023;25:73389. <https://doi.org/10.5216/ree.v25.73389> Português, Inglês

SCHÖNHOFEN, F. L. et al., Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**; v. 69, n. 3, pp. 179-186, 2020.

SOUSA JÚNIOR, I. **Exercício físico como remédio para adolescentes: o impacto na qualidade do sono, depressão e ansiedade**. Tese (doutorado) – Universidade Católica de Brasília, Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Educação Física, 2021.

TAVARES, J. M. A. D. et al.. **Fatores de Risco e Prevenção dos Transtornos de ansiedade na Adolescência: uma revisão narrativa**. Revista Eletrônica Acervo Saúde | ISSN 2178-2091, Vol. 15(11), 2022. DOI:<https://doi.org/10.25248/reas.e11353.2022> Disponível

em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11353/6719>. Acesso em: 22 de nov. 2024.

THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science and Medicine**, 1995. 10:1403-1409.