

## Efeitos Ansiolíticos do Exercício Físico em Estudantes Adolescentes: Uma Revisão Sistemática

Hysia Milena Lopes Bezerra Vasconcelos ( CNPq - IFPB, Campus João Pessoa), Larissa Evelyn Melo da Silva (IFPB, Campus João Pessoa) Saskia Lavyne Barbosa da Silva (IFPB, Campus João Pessoa)

E-mails: [Hysia.miena@academico.ifpb.edu.br](mailto:Hysia.miena@academico.ifpb.edu.br), [larissa.evelyn@academico.ifpb.edu.br](mailto:larissa.evelyn@academico.ifpb.edu.br), [saskia.silva@ifpb.edu.br](mailto:saskia.silva@ifpb.edu.br)

Área de conhecimento (Tabela CNPq): 4.06.02.00-1 Saúde Coletiva

Palavras-chave: Atividade física; ansiedade; adolescentes

### 1. Introdução

A ansiedade é um mecanismo de defesa natural do homem diante do medo e da insegurança, entretanto, quando ocorre de maneira frequente e exacerbada, configura-se o “Transtorno de ansiedade”. Consoante o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), quando a ansiedade se torna desproporcional e persistente por mais de seis meses, ela pode ser diagnosticada como um transtorno. Essa disfunção pode ser compreendida como um sentimento caracterizado por tensão ou desconforto a partir da antecipação de algo desconhecido. Nessa perspectiva, os problemas de saúde mental têm crescido significativamente, visto que, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 18 milhões de brasileiros sofrem com transtornos de ansiedade, representando cerca de 9,3% da população.

De acordo com Nahas (2017), a atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelo músculo esquelético que requer gasto de energia e um indivíduo é considerado sedentário quando acumula um gasto energético semanal de menos de 500 kcal para as atividades do dia a dia. Atualmente, pesquisas científicas têm reconhecido a prática da atividade física como uma ação eficaz no controle dos indicativos de ansiedade, conforme demonstrado por Ferreira, Minéo e Ferreira (2024), a atividade física reduz significativamente os sintomas de ansiedade em pacientes com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), atuando como coadjuvante terapêutico não farmacológico. Ademais, compreende-se que a prática regular de exercícios físicos tem o potencial para mitigar os sintomas de ansiedade, promover a socialização, bem como contribuir para o desenvolvimento do bem-estar físico e mental, e a sensação de estabilidade. Desse modo, entende-se que a prática regular de atividade física está associada à produção de neurotransmissores relativos à melhoria da qualidade de vida. Conforme o Instituto de Psiquiatria do Paraná (2022), são exemplos de neurotransmissores: a dopamina, uma vez que está relacionada ao sistema de recompensa do cérebro, sendo classificada como o principal neurotransmissor responsável pela sensação de prazer; e a serotonina, que atua como um regulador do humor, do sono, do apetite, e até mesmo da ansiedade. Então, esse aumento químico no corpo estimula o relaxamento e a sensação de felicidade, promovendo uma saúde mental mais equilibrada.

Dessa forma, é essencial analisar o conceito de adolescência como um período marcado por mudanças que desencadeiam uma série de preocupações, como seu futuro, e afetam a saúde mental causando o sentimento de incapacidade, favorecendo assim um cenário para o desenvolvimento dos transtornos de ansiedade e que ocasionam várias sequelas e consequências para o desenvolvimento dos jovens, descrito por Pasini (2020).

Portanto, com base nos conceitos apresentados, o objetivo geral deste estudo é analisar os efeitos da atividade física na ansiedade em adolescentes à luz da literatura pesquisada. O presente levantamento buscou compilar evidências científicas acerca da eficácia da atividade física como intervenção terapêutica capaz de reduzir sintomas de ansiedade, visando a sua consolidação como prática adjuvante na promoção da saúde mental dos indivíduos afetados. Desse modo, como objetivos específicos o estudo se propõe a avaliar a relação entre gênero e ansiedade, debater a relação entre gênero, nível de atividade física e ansiedade, relacionar o nível de atividade física ao nível socioeconômico.

### 2. Materiais e métodos

O presente estudo consiste em uma revisão bibliográfica sistematizada, realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) em três bases de dados: Scielo, PubMed, Medline. Para refinar a busca utilizou-se os descritores em saúde: “Ansiedade”, “Atividade física” e “Adolescência” combinados ao operador booleano “E” a fim de restringir os resultados a publicações diretamente relacionadas ao tema. Definiu-se um marco-temporal de seis anos, justificado pelo aumento significativo de casos de ansiedade em adolescentes e pelo crescimento paralelo de publicações científicas sobre o assunto, especialmente aquelas que abordam intervenções não farmacológicas, como a atividade física. Como critérios de inclusão, foram admitidos artigos que avaliassem a relação entre sintomas de ansiedade e níveis de atividade física; de acesso livre; nos idiomas inglês ou português; e com população-alvo de adolescentes entre 12 e 18 anos (ECA,1990) . Foram excluídas pesquisas que avaliavam o efeito da atividade física em indivíduos com outras patologias, artigos duplicados, de acesso restrito, revisões bibliográficas e aqueles que não compreendiam a faixa etária dos 12 aos 18 anos.

Inicialmente foram encontrados sete estudos, quatro Scielo, dois na PubMed, um na Medline. Para a análise dos dados, adotou-se a técnica de análise qualitativa dos dados. Essa abordagem facilitou a identificação de padrões, contradições e lacunas na literatura sobre a relação entre atividade física e ansiedade na adolescência.

### 3. Resultados e discussão

Quanto ao perfil dos participantes das pesquisas, no que se refere aos fatores socioeconômicos, em 55,5% dos estudos a população analisada declarou renda entre um e dois salários mínimos, o que, de acordo com Marcino, Giacon-Arruda e Teston (2022), indica um contexto de vulnerabilidade socioeconômica associado a piores indicadores de saúde mental. Adicionalmente, verificou-se que em todos os artigos analisados a rede escolar pesquisada é a rede pública de ensino, o que

revela a necessidade de ampliação de pesquisas sobre a ansiedade para a rede privada de ensino. No que tange ao gênero dos participantes, os dados mostraram um percentual de 57,6% de participantes do gênero feminino e 42,4% do gênero masculino.

Estudos apontam para uma alta prevalência de sintomas de ansiedade entre adolescentes, sobretudo entre o sexo feminino (Costa et al., 2021; Martins e Cunha, 2021; Rosa et al., 2023). Seles et al. (2022) não encontraram diferenças estatísticas significativas entre os gêneros quanto à prática de atividade física, no entanto, identificaram que 54,2% das adolescentes do sexo feminino apresentaram uma frequência maior de sintomas de ansiedade - náusea, sudorese, sensação de asfixia, taquicardia, medo de enlouquecer e medo da morte - quando comparadas aos adolescentes do sexo masculino, apenas 23,7% dos sujeitos pesquisados. Essa disparidade pode ser explicada por fatores sociais e culturais, como a maior pressão estética e emocional sobre as mulheres (Godoi; Pinto; Cardoso, 2020) que apesar de conquistarem espaços no mercado de trabalho e angariar direitos, como o direito ao voto, ainda sofrem a cobrança de uma sociedade patriarcal que valoriza fatores como aparência física, além do que, no caso das adolescentes, aspectos da fisiologia, como a produção de hormônios como o estrogênio e a progesterona que podem potencializar sintomas ansiosos e de depressão. A inatividade física também apareceu como um fator recorrente, destacando-se o trabalho de Costa et al. (2021), que revelou que 53,68% dos adolescentes avaliados eram sedentários, especialmente os que estudavam em escolas de tempo integral. Tal dado é preocupante, pois sugere que ambientes escolares com maior carga horária podem estar contribuindo para a redução das oportunidades de prática de atividade física, o que pode potencializar os sintomas de ansiedade.

Em relação ao papel da atividade física como moderadora da ansiedade, os resultados são contraditórios. Enquanto alguns estudos, como o de Marcino, Giacon-Arruda e Teston (2022), apontaram uma associação significativa entre a prática de atividades de lazer e a redução de sintomas depressivos e ansiosos, outros, como o de Seles et al. (2022), não identificaram relação estatisticamente significativa entre os níveis de atividade física e os sintomas de ansiedade. Essas divergências podem ser atribuídas a diferenças metodológicas dos estudos, como os instrumentos utilizados para medição e o tamanho das amostras analisadas. Ainda assim, mesmo nos estudos em que não houve associação direta — como o de Rosa et al. (2023) — observou-se que adolescentes fisicamente ativos apresentaram escores mais baixos de ansiedade e estresse, embora sem significância estatística. Isso sugere que a atividade física pode exercer um efeito protetor, mas que outros fatores, como apoio social e o ambiente familiar e escolar, também influenciam significativamente os resultados. Embora os resultados não sejam unânimes, a maioria das evidências aponta a atividade física como uma estratégia promissora no manejo da ansiedade em adolescentes e sugerem que a atividade física pode atuar como fator de proteção contra a ansiedade, especialmente quando associada a contextos sociais favoráveis. No entanto, limitações metodológicas, como a predominância de estudos transversais, que tem como objetivo fornecer uma visão rápida e geral da prevalência de uma condição em uma população específica em um certo momento, e amostras não representativas, comprometem a generalização dos achados e impedem inferências causais. A maior prevalência de sintomas entre meninas e jovens em situação de vulnerabilidade destaca a necessidade de políticas públicas que integrem saúde mental, atividade física e equidade social.

## 5. Considerações finais

Evidencia-se, portanto, a partir da discussão, a necessidade de mais estudos longitudinais, tendo em vista sua importância para fornecer uma compreensão mais profunda dos fenômenos sociais, psicológicos e biológicos ao acompanhar os mesmos indivíduos ao longo do tempo. Outrossim, os resultados destacam que o público mais vulnerável são os adolescentes, principalmente aqueles que apresentam níveis insuficientes de atividade física, pois demonstram taxas mais elevadas de ansiedade e depressão. Então, os estudos reforçam a importância da atividade física não apenas como promoção da saúde física, mas também como uma ação eficaz e não farmacológica para a melhoria da saúde mental.

## Agradecimentos

Agradecemos sinceramente ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pelo suporte financeiro, por meio da bolsa de incentivo à pesquisa, e ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, campus João Pessoa, pelo apoio institucional.

## Referências

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. \*Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5\*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eb/a/c9V4fxSpWPSgkxsgBmPHn5v/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 28 maio 2025.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- CAMPOS, C. G.; MUNIZ, L. A.; BELO, V. S.; ROMANO, M. C. C.; LIMA, M. C. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. *Programa de Residência Multiprofissional em Saúde do Adolescente*, Universidade Federal de São João del-Rei, Campus Centro-Oeste Dona Lindu, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/T57NLI0CjwKmBXYyvWVW5qq/>. Acesso em: 18 abr. 2025.
- COELHO; CARVALHO, A. F. V.; ORSANO, F. E. Associação entre ansiedade e o nível de atividade física em adolescentes. *International Journal of Development Research*, 2022. Disponível em: <https://www.journalijdr.com/sites/default/files/issue-pdf/25235.pdf>. Acesso em: 18 abr. 2025.

COSTA, M. P.; SCHMIDT, A.; VITORINO, P. V.; CORRÊA, K. S. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. Pesquisa realizada em Goiânia, GO, em 2018, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/vQBw7rKsYj8NhKDMZ6kqpw/>. Acesso em: 18 abr. 2025.

FERREIRA, A. dos S.; MINÉO, M. E. S.; FERREIRA, E. D. F. Atividade física no tratamento da ansiedade. *Brazilian Journal of Health Review*, 2024. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/68367>. Acesso em: 18 abr. 2025.

FURTADO, A. R.; SÁ, J. S.; ANDRADE, G. K. S.; GIACON-ARRUDA, B. C.; BOMFIM, R. A.; SILVA, D. S.; TESTON, E. F. Fatores associados ao nível de atividade física em adolescentes. *Texto & Contexto Enfermagem*, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/nMOFK89cDJhhvg6vmm5Kp3f/?lang=pt>. Acesso em: 18 abr. 2025.

GODOI, Myllena Pereira Bispo de; PINTO, Katiely Vieira; CARDOSO, Lahis Alves Lopes. A INFLUÊNCIA DA ESTÉTICA PARA MULHERES E A QUALIDADE DE VIDA NA SATISFAÇÃO COM A AUTOIMAGEM CORPORAL. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 10, n. 6, p. 962–973, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i6.14429. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/14429>. Acesso em: 28 maio 2025.

INSTITUTO DE PSIQUIATRIA DO PARANÁ. *Neurotransmissores: o que são, tipos e funções*. Curitiba: IPP, 2022. Disponível em: <https://www.institutodepsiquiatriapr.com.br/neurotransmissores-o-que-sao-tipos-e-funcoes/>. Acesso em: 30 maio 2025.

MARCINO, L. F.; GIACON-ARRUDA, B. C. C.; TESTON, E. F. Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. *Acta Paulista de Enfermagem*, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/Dk9XjQc5fK4GRqcNhh8LrXr/?lang=pt>. Acesso em: 18 abr. 2025.

MARTINS, C. M. S.; CUNHA, N. B. Aprendizagem baseada em problemas na educação profissional e tecnológica: uma revisão integrativa. *Educação Profissional e Tecnológica em Revista*, 2022. Disponível em: <https://ojs.ifes.edu.br/index.php/ept/article/view/832/702>. Acesso em: 18 abr. 2025.

NAHAS, Markus Vinicius. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017. 362 p

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Depressão e outros transtornos mentais comuns: estimativas globais de saúde*. Genebra: OMS, 2017. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>. Acesso em: 18 abr. 2025.

PASINI, M. *Adolescência e saúde mental: desafios contemporâneos*. Curitiba: CRV, 2020. Acesso em: 29 maio 2025.

ROSA, S. A. S.; COSTA, M. P. S.; CASTRO, A. M.; CORRÊA, K. S. Análise do nível de atividade física, depressão, ansiedade e estresse segundo o sexo em adolescentes escolares: estudo transversal. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 25, e73389, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/ree.v25.73389>. Acesso em: 18 abr. 2025.

SELES, D. J. O.; FEITOSA, G. V. S.; IRENE, D. L.; LIMA, V. S.; SILVA, T. S. M.; SANTOS, M. V. L.; OLIVEIRA, M. F.; CARMO, G. Associação entre ansiedade e o nível de atividade física em adolescentes. *International Journal of Development Research*. Disponível em: <https://journalijdr.com/sites/default/files/issue-pdf/25235.pdf>. Acesso em: 18 abr. 2025.

SILVA, F. O. da; SANTOS, L. A. dos; PEREIRA, M. S.; OLIVEIRA, A. C. L. de; COSTA, J. P. da; ROCHA, B. F. da. Análise do nível de atividade física, depressão, ansiedade e estresse segundo o sexo em adolescentes escolares: estudo transversal. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 2023. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/73389/40007>. Acesso em: 18 abr. 2025.