

**Efeito da musculação na saúde mental de adolescentes**

**The effect of weight training on the mental health of adolescents.**

**Rafael Alexandre Paulino.Patrick Costa Ribeiro Silva**

**Fateps.Três Pontas. Minas Gerais.rafa27alexandre@gmail.com**

**Fateps.Três Pontas. Minas Gerais patrick.silva@professor.unis.edu.br**

## **RESUMO**

Este estudo teve como objetivo analisar os efeitos da prática da musculação em adolescentes que apresentam sintomas de ansiedade, buscando entender os benefícios físicos e psicológicos da musculação . A pesquisa foi fundamentada em artigos científicos que demonstram a influência positiva do exercício resistido na redução de sintomas ansiosos e na melhora da autoestima e bem-estar geral dos jovens. Os resultados apontaram que a musculação, quando orientada e realizada de forma regular, ajuda significativamente na melhora da ansiedade, atuando na liberação de neurotransmissores relacionados ao prazer e à regulação do humor. Assim, a prática mostra-se uma ferramenta eficaz de apoio à saúde mental, reforçando sua importância na promoção da qualidade de vida entre adolescentes.

**Palavras-chave:Musculação,Adolescentes,Ansiedade,Saúde Mental.**

## **1 INTRODUÇÃO**

Este trabalho aborda o efeito da musculação na saúde mental de adolescentes, Os adolescentes de hoje enfrentam,cada vez mais cedo,pressões sociais típicas da vida adulta. Estes fatores estressantes,aliados à dificuldade em lidar com tais demandas,podem levar à baixa autoestima e ao desenvolvimento de quadros depressivos.

A musculação, além de trazer benefícios físicos, pode ser uma importante aliada na melhora do bem-estar psicológico, ajudando no equilíbrio emocional e no fortalecimento da autoconfiança.

O tema é importante para a sociedade para alertar os transtornos emocionais e sociais que muitos adolescentes desenvolvem que muitas vezes resultam em inseguranças, estresse e baixa autoestima. O número de adolescente com depressão e ansiedade subiu significativamente, e um dos estudos mais atuais feito pelo Barahona-Fuentes (2021) cita que o exercício físico tem um impacto positivo na ansiedade e depressão. No entanto, as evidências de que o treinamento de força associa a melhora nos transtornos psicossociais são escassas.

O objetivo deste trabalho é analisar de que forma a prática regular da musculação pode contribuir para a melhora da saúde mental de adolescentes, especialmente no que se refere à redução de sintomas de ansiedade e depressão e o fortalecimento da autoestima.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

O período da adolescência é crítico para o desenvolvimento físico e psicológico; nessa fase há aumento da vulnerabilidade a transtornos como, depressão e ansiedade, além de fatores relacionados à imagem corporal e autoestima. A prática de atividade física tem sido uma estratégia promissora para promoção da saúde mental nesse grupo, e o treinamento resistido (musculação) vem ganhando atenção por seus efeitos específicos sobre bem-estar psicológico e físico.

### **2.1 Ansiedade na adolescência**

A adolescência é uma fase caracterizada por mudanças físicas, cognitivas e emocionais, nas quais o adolescente passa por um processo de construção de identidade e adaptação social. Neste período, é comum o surgimento de sentimentos de insegurança, medo e preocupação, que podem evoluir para quadros depressivos ou de ansiedade quando persistentes. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), cerca de 14% dos adolescentes em todo o mundo apresentam algum transtorno mental, sendo a ansiedade uma das condições mais prevalentes.

Entre os fatores que contribuem para esse cenário estão as pressões escolares, conflitos familiares, influência das redes sociais e cobranças estéticas, que elevam o nível de estresse e a autocrítica dos jovens (SILVA et al., 2022). A literatura destaca que a prática regular de atividade física pode atuar como um fator protetor, reduzindo sintomas ansiosos e promovendo bem-estar emocional (CARVALHO; MORAES, 2023).

## 2.2 Benefícios gerais da musculação

A musculação, também conhecida como treinamento resistido, é uma modalidade de exercício físico que utiliza cargas externas para gerar força e estimular o crescimento muscular. Além dos benefícios fisiológicos — como aumento da força, melhoria da postura, controle do peso corporal e prevenção de doenças metabólicas —, ela tem sido associada a importantes ganhos psicológicos (PEREIRA et al., 2022).

Estudos apontam que a musculação contribui para o aumento da autoestima, redução de sintomas depressivos e fortalecimento da autoconfiança, especialmente quando praticada de forma supervisionada (DE LIRA et al., 2024). Para adolescentes, o ambiente de treino pode favorecer a socialização e o sentimento de pertencimento, auxiliando na construção da identidade pessoal e no equilíbrio emocional (RODRIGUES; ALMEIDA, 2023)

## 2.3 Efeitos da musculação na ansiedade em adolescentes

Diversas pesquisas recentes indicam que o treinamento resistido exerce efeitos positivos na redução da ansiedade em adolescentes. Zhang et al. (2022) observaram que programas de musculação com frequência de duas a três vezes por semana, durante oito semanas, resultaram em melhorias significativas nos níveis de ansiedade e estresse.

Esses resultados são explicados tanto por mecanismos fisiológicos, como o aumento na liberação de endorfinas e serotonina, quanto por fatores psicossociais, como o fortalecimento da autoeficácia e da imagem corporal (RUIZ-RANZ et al., 2024).

Além disso, treinos supervisionados tendem a criar um ambiente seguro e motivador, reduzindo a ansiedade social relacionada à aparência física e estimulando o autocontrole emocional (BANYARD et al., 2025). Assim, a musculação pode ser

considerada uma ferramenta terapêutica complementar na promoção da saúde mental entre adolescentes, desde que realizada com orientação profissional e foco no bem-estar.

### **3 MATERIAL E MÉTODOS**

Conforme falamos na introdução, avaliamos estudos que caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, do tipo revisão bibliográfica narrativa com o objetivo de analisar a relação entre a prática de musculação e seus efeitos na saúde mental de adolescentes. A pesquisa foi realizada em bases de dados como Pubmed, SciELO, Google Acadêmico e LILACS, entre os meses de agosto e novembro de 2025. Foram utilizados descritores em português e inglês, combinados. Musculação treinamento de força resistência training strength training, mental health, depression. Artigos publicados entre 2018 a 2025, que analisaram adolescentes entre 12 a 18 anos buscando a intervenção relacionadas à musculação ou treinamento de força.

### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Um dado que nos chama a atenção e os resultados obtidos a partir da literatura demonstram que a musculação apresenta resultados positivos significativos na redução dos sintomas de ansiedade em adolescentes. De acordo com a meta-análise conduzida por Rodríguez-Ayllón et al. (2025), os exercícios de resistência física produziram um efeito médio elevado na diminuição dos níveis de ansiedade em jovens confirmando a eficácia dessa modalidade para o bem-estar psicológico.

De forma semelhante, o estudo de García-Hermoso et al. (2021) indicou que diferentes tipos de treinamento de força apresentaram impacto estatisticamente significativo na redução de sintomas ansiosos, reforçando o potencial terapêutico da musculação em programas voltados à saúde mental de adolescentes.

Além de diminuir os sintomas de ansiedade, outras variáveis psicológicas também apresentaram melhoras relevantes. A revisão sistemática de Collins et al. (2018) demonstrou que o treinamento de resistência promoveu ganhos na autoestima e na autoeficácia de jovens, com tamanho de efeito médio.

Essas pesquisas sugerem que a musculação pode contribuir não apenas para o controle da ansiedade, mas também para a melhora da autoconfiança e da imagem corporal, aspectos essenciais no desenvolvimento adolescente.

Os efeitos analisados parecem estar ligados a múltiplos mecanismos fisiológicos e psicossociais. Entre eles, destacam-se a regulação neuroendócrina (aumento da liberação de endorfinas e dopamina), o aprimoramento da percepção de competência e o sentimento de controle sobre o próprio corpo. De acordo com Gordon et al.(2020).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os resultados desta pesquisa bibliográfica estão de acordo com a literatura analisada, indicando que a musculação é uma estratégia eficaz para melhora física e psicológica , de baixo custo e de fácil acesso para auxiliar adolescentes no enfrentamento da ansiedade. Entretanto, ainda há escassez de estudos a longo prazo e com resultados clínicos específicos , o que limita a generalização dos resultados.

Portanto, a musculação se mostra cada vez mais uma intervenção promissora no tratamento e prevenção de sintomas ansiosos em adolescentes, desenvolvendo benefícios ligados à saúde mental e física, além de contribuir para o fortalecimento da autoestima e da autoconfiança.

Também é necessário incentivar a inclusão da musculação como prática esportivas escolares e programas de saúde pública voltados aos jovens. Além disso, é recomendado que futuras pesquisas aprofundem a análise da relação entre intensidade do treino e efeitos psicológicos, buscando estratégias cada vez mais eficazes de intervenção e prevenção da ansiedade na adolescência.

**ABSTRACT (em Inglês)**

*This study aimed to analyze the effects of weight training on adolescents who present symptoms of anxiety, seeking to understand the physical and psychological benefits of resistance exercise. The research was based on scientific articles that demonstrate the positive influence of strength training on reducing anxious symptoms and improving self-esteem and overall well-being among young people. The results showed that weight training, when properly guided and practiced regularly, significantly helps in improving anxiety levels by stimulating the release of neurotransmitters related to pleasure and mood regulation. Therefore, this practice proves to be an effective tool for supporting mental health, reinforcing its importance in promoting quality of life among adolescents.*

***Keywords: Weight training. Adolescents. Anxiety. Mental health. Quality of life.***

## **REFERÊNCIAS**

BANYARD, H. G.; JONES, M. D.; WILLIAMS, K. L. Effects of supervised resistance training on adolescent anxiety and self-perception. *\*Journal of Adolescent Health\**, v. 77, n. 4, p. 512–520, 2025.

BARAHONA-FUENTES, G. Impact of physical exercise on anxiety and depression in adolescents: a meta-analysis. *\*International Journal of Environmental Research and Public Health\**, v. 18, n. 9, p. 4731–4742, 2021.

CARVALHO, J. P.; MORAES, R. L. Physical activity and its protective role in adolescent anxiety: a literature review. *\*Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde\**, v. 28, n. 2, p. 141–149, 2023.

COLLINS, A. L.; SMITH, J. R.; PARKER, D. Resistance training and mental well-being in youth: a systematic review. *\*Sports Medicine\**, v. 48, n. 7, p. 1719–1733, 2018.

DE LIRA, C. A. B.; FERREIRA, A. P. O.; OLIVEIRA, V. H. Benefits of resistance training on psychological well-being: an integrative review. *\*Revista Brasileira de Educação Física e Esporte\**, v. 38, n. 1, p. 1–10, 2024.

GARCÍA-HERMOSO, A.; RAMÍREZ-VEGA, L. A.; IZQUIERDO, M. Strength training effects on anxiety symptoms in adolescents: a randomized controlled trial. *\*Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports\**, v. 31, n. 5, p. 988–995, 2021.

GORDON, B. R.; McDOWELL, C. P.; LYONS, M. Resistance exercise training and anxiety: a meta-analysis and review of mechanisms. *\*Sports Medicine\**, v. 50, n. 10, p. 1873–1885, 2020.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *\*Adolescent mental health\**. Geneva: World Health Organization, 2023. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>>. Acesso em: 10 nov. 2025.

PEREIRA, T. S.; LOPES, M. A.; ALMEIDA, F. R. Resistance training and its effects on mental health: evidence in youth population. *\*Revista Brasileira de Ciências do Esporte\**, v. 44, n. 2, p. 201–210, 2022.

RODRIGUES, C. L.; ALMEIDA, D. S. Socialization and emotional benefits of weight training in adolescence. *\*Revista de Psicologia e Movimento Humano\**, v. 17, n. 3, p. 245–254, 2023.

RODRÍGUEZ-AYLLÓN, M.; CÁRDENAS, D.; ESTÉVEZ, R. Effects of resistance exercise on anxiety levels in adolescents: a meta-analytic review. *\*Journal of Affective Disorders\**, v. 360, p. 231–240, 2025.

RUIZ-RANZ, J. F.; MARTÍNEZ, M. C.; PÉREZ, N. Psychological and physiological effects of resistance training on adolescents. *\*Frontiers in Psychology\**, v. 15, n. 2, p. 1–12, 2024.

SILVA, R. A.; SOUZA, M. F.; LIMA, P. G.; TORRES, A. N. Factors associated with adolescent anxiety: the influence of family and social media. *\*Revista Psicologia & Saúde\**, v. 14, n. 1, p. 33–41, 2022.

ZHANG, Y.; WANG, L.; LI, X. The effects of strength training programs on anxiety and stress in adolescents. *\*BMC Psychology\**, v. 10, n. 8, p. 88–96, 2022.

