

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A PREVENÇÃO DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

Gabriel Zuccolotto Libardi¹; Leidiane Mendonça Soares²; Viviane Aparecida Steiner³; Weber Gomes Ferreira⁴

gabriel16.libardi@gmail.com; leidesoares273@gmail.com; vivianeasrfacco@gmail.com
webergferreira@yahoo.com.br, Centro Universitário Multivix Serra

AT 10: Ciência, Sociedade e Inclusão

INTRODUÇÃO: A saúde emocional na adolescência é influenciada por fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais (LANCETTI et al., 2006; AMARANTE, 2006). Assim, a ansiedade destaca-se entre as manifestações de sofrimento emocional, podendo comprometer relações sociais, aprendizagem e qualidade de vida (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022; LOPES; SANTOS, 2018). Contudo, o uso excessivo de tecnologias digitais pode associar-se a alterações do sono, isolamento social, baixa autoestima e redução da prática de atividades físicas (MATOS; GODINHO, 2024; MENDES et al., 2026). Nesse contexto, a Educação Física escolar apresenta potencial para promover socialização, autoestima e bem-estar por meio das práticas corporais. **OBJETIVO:** Analisar a relação entre ansiedade e adolescência no contexto escolar, discutindo as contribuições da Educação Física para a promoção da saúde emocional e da qualidade de vida. **METODOLOGIA:** Revisão bibliográfica, qualitativa e exploratória, realizada nas bases Google Acadêmico e SciELO, contemplando artigos, livros e documentos institucionais publicados entre 2006 a 2026. A análise ocorreu entre março e junho de 2026, considerando ansiedade, adolescência, tecnologias digitais, atividade física e Educação Física escolar. **RESULTADOS:** Os estudos evidenciaram que a ansiedade possui caráter multifatorial (VIEIRA, 2021; LIPP, 2020) e pode repercutir no funcionamento escolar. Em contrapartida, a atividade física pode contribuir para redução do estresse, melhoria da qualidade de vida, autoestima e socialização (NAHAS, 2017; POWERS; HOWLEY, 2014; ANTUNES, 2006). Práticas corporais inclusivas e cooperativas podem favorecer o desenvolvimento socioemocional e o pertencimento (DARIDO; RANGEL, 2011). **CONCLUSÃO:** A Educação Física pode constituir espaço relevante para promoção da saúde emocional e fortalecimento de fatores protetivos, sem substituir o acompanhamento especializado. A articulação entre escola, família e profissionais da saúde mostra-se fundamental para uma abordagem integral dos adolescentes.

Palavras-chave: Bem-estar; Competências socioemocionais; Movimento corporal; Promoção da saúde; Tecnologias digitais.