



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO
DIREÇÃO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS SOUSA

JOSÉ AUGUSTO ROQUE DA SILVA

CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A REDUÇÃO DOS SINTOMAS
DE ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

SOUSA/PB

2025

JOSÉ AUGUSTO ROQUE DA SILVA

**CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A REDUÇÃO DOS SINTOMAS
DE ANSIEDADE EM ADOLESCENTES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, em formato de artigo científico, como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física, no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa.

Orientador(a): Prof Dra. Giulyanne Maria Silva Souto

SOUSA/PB

2025

FICHA CATALOGRÁFICA**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação**

Milena Beatriz Lira Dias da Silva – Bibliotecária CRB 15/964

S586c

Silva, José Augusto Roque da.

Contribuições da atividade física para a redução dos sintomas de ansiedade em adolescentes / José Augusto Roque da Silva, 2025.

27 p : il..

Orientadora: Profª. Dra. Giulyanne Maria Silva Souto.
TCC (Licenciatura em Educação Física) - IFPB, 2025.

1. Ansiedade. 2. Atividade física. 3. Adolescência. I. Título. II. Souto, Giulyanne Maria Silva.

IFPB Sousa / BC

CDU 719



CNPJ nº 10.783.898/0004-18
Rua Presidente Tancredo Neves, s/n – Jardim Sorrilândia, Sousa – PB, Tel. 83-3522-2727/2728
CURSO SUPERIOR DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

Título: CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A REDUÇÃO DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ADOLESCENTE

Autor(a): José Augusto Roque Da Silva

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa como parte das exigências para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado pela Comissão Examinadora em: **09 / 10 / 2025**

Documento assinado digitalmente



GIULYANNE MARIA SILVA SOUTO
Data: 09/06/2026 17:47:57-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Giulyanne Maria Silva Souto

IFPB/Campus Sousa - Professor(a) Orientador(a)

Documento assinado digitalmente



WANNUBYA CAROLINE DE ALMEIDA NOBRE RAM
Data: 11/06/2026 22:08:47-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Ma. Wannubya Caroline de Almeida Nobre Ramalho

IFPB/Campus Sousa - Examinador 1

Documento assinado digitalmente



FRANCISCA JOYCE MARQUES BENICIO
Data: 10/06/2026 17:15:00-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Esp. Francisca Joyce Marques Benício

IFPB/Campus Sousa - Examinador 2

Dedico este trabalho com todo o carinho e gratidão à minha família: aos meus pais, Francisco e Lucineide, pelo amor, apoio e incentivo constantes; ao meu tio, Francisco de Assis, e à minha avó, Francisca, pelo carinho, ensinamentos e exemplos que sempre iluminaram meu caminho. Este trabalho é fruto do incentivo, da confiança e do amor de cada um de vocês.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, pela vida, saúde e forças concedidas ao longo de toda a minha trajetória acadêmica. Agradeço primeiramente aos meus pais, Francisco e Lucineide, pelo amor, apoio incondicional e incentivo constante em todos os momentos da minha vida. Registro também minha profunda gratidão ao meu tio, Francisco de Assis, e à minha avó, Francisca, pelo carinho, ensinamentos e incentivo, que sempre me motivaram a buscar conhecimento e a superar desafios.

Expresso ainda meu sincero agradecimento à minha orientadora, Dra. Giulianne Maria Silva Souto, pelo acompanhamento, paciência e valiosas orientações durante todo o desenvolvimento deste trabalho. Agradeço também aos meus colegas de turma, pela parceria, apoio e momentos compartilhados, que tornaram a jornada acadêmica mais rica e significativa.

Este estudo não teria sido possível sem a contribuição de cada um de vocês, que de forma direta ou indireta tornaram a realização deste TCC viável.

*Cada queda é apenas parte do caminho: o que realmente importa não é quantas vezes
você tropeça, mas quantas vezes encontra forças para
se levantar e seguir
adiante.*

(Autor Desconhecido)

RESUMO

A ansiedade é um dos transtornos mentais mais frequentes na adolescência, podendo prejudicar o desempenho escolar, a socialização e a qualidade de vida dos adolescentes. Este estudo teve como objetivo analisar a contribuição da prática de atividade física para a redução dos sintomas ansiosos em adolescentes, considerando tanto o contexto escolar quanto o familiar. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa qualitativa e exploratória, com levantamento de artigos publicados entre 2010 e 2025 em bases como SciELO, PubMed, CAPES, Web of Science e Google Acadêmico. Inicialmente, foram identificados cerca de 320 registros, dos quais 11 atenderam aos critérios de inclusão, abordando a relação entre prática de atividade física e saúde mental em adolescentes de 10 a 19 anos. A análise seguiu o protocolo PRISMA, permitindo a categorização dos estudos e a sistematização dos achados. Também foram considerados dados de pesquisas de campo, envolvendo mais de 73 mil adolescentes, que associaram a prática regular de exercícios a menor prevalência de sintomas ansiosos, enquanto o sedentarismo e o excesso de tempo de tela intensificaram esses quadros. Atividades aeróbicas, como corrida e caminhada, além de práticas coletivas e recreativas, mostraram-se eficazes na redução do estresse, na regulação emocional e na promoção do bem-estar na adolescência. A Educação Física escolar destacou-se como espaço estratégico para socialização, autoestima e desenvolvimento de hábitos ativos dos adolescentes. Conclui-se que a atividade física representa uma ferramenta essencial para a saúde mental dos adolescentes, reforçando a necessidade de políticas públicas, projetos escolares e ações comunitárias integradas entre educadores, família e profissionais de saúde.

Palavras-chave: Ansiedade. Atividade física. Adolescência.

ABSTRACT

Anxiety is one of the most frequent mental disorders in adolescence, with potential impacts on academic performance, socialization, and overall quality of life. This study aimed to analyze the contribution of physical activity to reducing anxiety symptoms in adolescents, considering both school and family contexts. A qualitative and exploratory literature review was conducted, including articles published between 2010 and 2025 in databases such as SciELO, PubMed, CAPES, Web of Science, and Google Scholar. Initially, around 320 records were identified, of which 11 met the inclusion criteria, focusing on the relationship between physical activity and mental health in adolescents aged 10 to 19. The analysis followed the PRISMA protocol, allowing the categorization of studies and the systematization of findings. Field research data involving more than 73,000 adolescents were also considered, showing that regular exercise was associated with a lower prevalence of anxiety symptoms, whereas sedentary behavior and excessive screen time intensified these conditions. Aerobic activities, such as running and walking, as well as collective and recreational practices, proved effective in reducing stress, regulating emotions, and promoting well-being during adolescence. School-based Physical Education emerged as a strategic space for socialization, self-esteem, and the development of active habits among adolescents. It is concluded that physical activity represents an essential tool for adolescent mental health, reinforcing the need for public policies, school projects, and community actions integrated among educators, families, and health professionals.

Keywords: Anxiety. Physical activity. Adolescence.

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 - Características gerais das revisões incluídas no estudo.	18
QUADRO 2 - Características gerais dos estudos de campo incluídos na revisão	19

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atividade física
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
CAPS	Centros de Atenção Psicossocial
EF	Educação Física
IFPB	Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba
OMS	Organização Mundial da Saúde
PRISMA	Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses
SUS	Sistema Único de Saúde
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
UEPB	Universidade Estadual da Paraíba

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
2	METODOLOGIA	16
3	RESULTADOS/ DISCUSSÃO	18
5	CONCLUSÃO	25
6	REFERÊNCIAS	26

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é um estado psicológico que pode ser descrito como uma sensação apreensiva ou medo, estando entre os transtornos mentais mais frequentes em diferentes faixas etárias (Penninx *et al.*, 2021). De acordo com Herring *et al.* (2020), mais de 264 milhões de pessoas no mundo serão afetadas pelos transtornos de ansiedade. Os sintomas fisiológicos mais comuns relatados pela população sobre esses quadros incluem aceleração do coração, tensão muscular, dificuldade de respiração, dores de estômago, tremores e sensação de desmaio (Teychenne; Costigan; Parker, 2015). No entanto, esses sintomas podem se manifestar de formas diferentes, a depender dos subtipos desse transtorno, que incluem os transtornos de ansiedade generalizada (TAG), transtorno do pânico, fobia social, agorafobia, fobias específicas, transtorno de ansiedade de separação e mutismo seletivo (Kandola *et al.*, 2018).

Durante a adolescência, fase que se estende dos 10 aos 19 anos de idade (OMS, 2022), a incidência dos transtornos de ansiedade é preocupante, especialmente após os impactos psicossociais recentes observados nessa população (Racine *et al.*, 2021). Essa fase é caracterizada pela transição que ocorre entre a infância e a vida adulta; nesse momento, ocorrem mudanças dinâmicas e complexas, tanto nos aspectos emocionais como físicos (Barata, 2019). Nessa faixa etária, a ansiedade tem sua conexão com questões do ambiente escolar e do estilo de vida. No âmbito escolar, o adolescente pode expressar isso por meio da busca do perfeccionismo em relação às tarefas e comportamentos de insegurança (Tourinho *et al.*, 2020). Além disso, a ansiedade entre os jovens está muito ligada ao estilo de vida sedentário, pautado pelo tempo de tela e pela redução da prática de atividade física (Hrafnkelsdottir *et al.*, 2018).

A atividade física é caracterizada como qualquer movimento corporal que resulta em um dispêndio energético maior do que os níveis de repouso (Guedes, 2019). A realização das práticas de atividade física quase sempre foi associada à saúde corporal, mas apenas nos anos de 1970 a atividade física passou a ser considerada benéfica à saúde mental (Moreno *et al.*, 2020). Estudos indicam que a prática de atividade física é eficaz na redução dos sintomas de transtornos mentais, promovendo melhora do humor, da qualidade do sono e da autoeficácia (Singh *et al.*, 2023), atuando por meio da liberação de substâncias como endorfinas, que resultam na sensação de felicidade do indivíduo, trazendo grande melhora do sono e aumento da autoeficácia. Além disso, a atividade física contribui para a regulação

das respostas fisiológicas associadas à ansiedade, auxiliando no controle das sensações corporais relacionadas ao estresse e ao pânico (Gordon *et al.*, 2021).

Estudos com adolescentes que praticam atividades físicas como dança, entre outras modalidades, apresentaram uma redução nos níveis de ansiedade, aumento da autoconfiança e melhor desenvolvimento social, fatores que ajudam a minimizar os sintomas da ansiedade (Rodriguez-Ayllon *et al.*, 2019). Outras pesquisas ressaltam que a prática de exercícios aeróbicos como caminhada e corrida está ligada à redução do hormônio do estresse (cortisol) e ao maior funcionamento dos neurotransmissores, como a serotonina, que tem o efeito de relaxamento e bem-estar geral (Schuch *et al.*, 2018). De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira, crianças e adolescentes devem realizar pelo menos 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, de forma variada, incluindo atividades aeróbicas, de fortalecimento muscular e de flexibilidade, pois essa prática está associada a benefícios físicos, emocionais e sociais (Brasil, 2021).

Apesar dos benefícios, é relatado que a grande maioria dos adolescentes não realiza pouca atividade física no seu dia a dia. Tal aspecto reflete um expressivo fator de risco para os adolescentes, contribuindo para o desenvolvimento de fobias, como a ansiedade. Nesse cenário, Pengpid e Peltzer (2019), relatam que, quanto maior for o nível de sedentarismo, maiores serão as chances de o indivíduo desenvolver fobias, como a ansiedade e a depressão durante a adolescência. Colaborando com as afirmações, um estudo realizado com dados obtidos pela Pesquisa Global da Saúde do Estudante (GSHS) analisou 5.958 adolescentes com idade entre 12 e 15 anos, sendo evidente que o comportamento sedentário estava associado a um aumento dos sintomas de ansiedade nessa faixa etária (Wang *et al.*, 2020).

Além da atividade física diária, alguns espaços podem promover a prática de atividades físicas nesse grupo etário. Destaca-se o papel da Educação Física escolar e do professor de Educação Física na promoção do bem-estar mental de adolescentes. Schuch (2024) aponta que o profissional de Educação Física exerce função essencial ao facilitar experiências positivas durante as práticas corporais, o que contribui para o engajamento dos indivíduos a longo prazo. De forma complementar, Oliveira *et al.* (2022) ressalta que a Educação Física escolar constitui um importante mecanismo de promoção do bem-estar psicológico, favorecendo a autoestima, a socialização e a expressão emocional. Nessa linha, Bailey *et al.* (2023) destacam que as aulas de Educação Física oferecem um ambiente favorável ao desenvolvimento emocional e social dos estudantes durante a adolescência.

Diante desse contexto, a prática regular de atividade física configura-se como um importante recurso para a redução dos sintomas de ansiedade em adolescentes, favorecendo o equilíbrio emocional, a autoestima e a saúde física. Considerando o aumento dos quadros ansiosos nessa faixa etária, o presente estudo busca analisar a contribuição da atividade física para a redução dos sintomas de ansiedade em adolescentes, compreendendo os benefícios das práticas corporais para a saúde mental, a relação entre sedentarismo e ansiedade, bem como a importância da Educação Física escolar na promoção do bem-estar emocional e da qualidade de vida dos jovens. Nesse sentido, a presente pesquisa busca compreender de que forma a prática de atividade física pode contribuir para a redução dos sintomas de ansiedade em adolescentes.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza exploratória, desenvolvida por meio de uma revisão integrativa da literatura. Esse método permite reunir, analisar e sintetizar resultados de pesquisas sobre uma temática específica, proporcionando uma compreensão ampla e sistematizada das evidências científicas disponíveis (Souza; Silva; Carvalho, 2010; Botelho; Cunha; Macedo, 2011). A escolha da revisão integrativa justifica-se pela possibilidade de identificar tendências, lacunas e convergências acerca da relação entre atividade física e sintomas de ansiedade em adolescentes.

O levantamento bibliográfico foi realizado entre abril e julho de 2025 nas bases de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online), Portal de Periódicos CAPES, Web of Science, PubMed e Google Acadêmico, selecionadas devido à relevância e abrangência na área das ciências da saúde e educação. Foram utilizados descritores em português e inglês, combinados por operadores booleanos, incluindo os termos: “atividade física”, “exercício físico”, “ansiedade”, “transtornos de ansiedade”, “adolescentes”, “physical activity”, “exercise”, “mental health”, “teenagers” e “anxiety disorders”, visando ampliar o alcance das buscas em produções nacionais e internacionais.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos científicos publicados entre 2010 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português ou inglês, que abordassem diretamente a relação entre atividade física e sintomas de ansiedade em adolescentes de 10 a 19 anos, conforme definição da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022). Foram excluídos estudos duplicados, artigos incompletos, editoriais, resenhas, trabalhos de opinião, dissertações, teses e pesquisas que não apresentavam relação direta com a temática ou contemplavam outras faixas etárias.

O processo de seleção dos estudos seguiu as recomendações do protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), organizado nas etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão. Inicialmente, foram localizados aproximadamente 320 registros nas bases de dados selecionadas. Após a remoção de duplicidades e leitura dos títulos e resumos, os estudos potencialmente relevantes foram submetidos à leitura completa e à análise metodológica.

Na etapa de elegibilidade, foram excluídos os estudos que não apresentavam relação direta entre atividade física e ansiedade em adolescentes, bem como aqueles com fragilidades metodológicas ou informações insuficientes para análise. Ao final do processo, 40 artigos foram organizados em um fichamento sistemático contendo autor, ano de publicação, objetivo, tipo de pesquisa, características da amostra, instrumentos utilizados, intervenções e principais resultados. Após análise detalhada, 11 estudos atenderam integralmente aos critérios estabelecidos e compuseram a amostra final da revisão.

Para maior clareza do percurso metodológico, o processo de seleção dos estudos foi sintetizado em quadros e representado por meio de um fluxograma adaptado do protocolo PRISMA (Moher et al., 2009; PRISMA, 2020), contemplando todas as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão final dos artigos analisados.

Google Acad ← (n =150)	Identificação Registros encontrados (n = 320)	→ Scielo (n =80) Pubmed (n =60) Capes (n =30)
Título/resumo ← (n =50)	Triagem Artigos Excluídos (n = 280)	→ Duplicidade(n =5) Ano de Edição(n =170) Estudos Incompleto (n =55)
Sites: ← Pubmed (n =1) Capes (n =6)	Elegibilidade Selecionados Para a Leitura (n = 40)	→ Sites: Google Acad (n =28) Scielo (n =5)
Sites dos Artigos incluídos: Google Acad (n =6)	Inclusão Estudos incluídos na análise final (n = 11)	Sites dos Artigos incluídos: Scielo (n =2) Pubmed (n =1) Capes (n =2)

Fonte: ADAPTADO DO PRISMA, 2020

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desta pesquisa estão organizados em dois quadros complementares: o primeiro reúne os achados provenientes de estudos de revisão, enquanto o segundo apresenta os resultados obtidos por meio de estudos de campo, possibilitando uma análise mais abrangente sobre a relação entre ansiedade, atividade física e saúde mental na adolescência.

O Quadro 1 apresenta as características gerais dos estudos de revisão incluídos nesta pesquisa, destacando autores, temática investigada, metodologia utilizada e principais achados. Os estudos analisados abordam fatores sociais, familiares, escolares e comportamentais associados aos transtornos de ansiedade na adolescência, além de evidenciarem a importância da atividade física e da Educação Física escolar como estratégias de promoção do bem-estar psicológico, prevenção de sintomas ansiosos e fortalecimento da saúde mental dos adolescentes.

Quadro 1 – Características gerais das revisões incluídas no estudo.

Autor/Ano	Tema	Metodologia	Principais Achados
Sousa e Silva (2023)	Transtorno de ansiedade em adolescentes e seus impactos no desenvolvimento de outras patologias.	Revisão integrativa da literatura, de natureza exploratória e abordagem qualitativa.	Fatores sociais, familiares e religiosos influenciam a ansiedade na adolescência; destaca-se a necessidade de reconhecer sinais precoces e encaminhamento adequado.
Sampaio (2024).	Ansiedade em adolescentes e seus fatores desencadeantes e agravantes.	Revisão de literatura qualitativa e descritiva.	Aspectos sociais e familiares podem aumentar a vulnerabilidade à ansiedade; reforça importância de diagnóstico precoce e terapia cognitivo-comportamental.
Vasconcellos et al (2024).	Práticas educativas do professor de Educação Física e sua contribuição para a saúde mental dos educandos.	Revisão de literatura qualitativa	Há lacunas no debate sobre práticas educativas do professor; Educação Física escolar tem potencial significativo para promover bem-estar, mas depende de diretrizes e formação continuada.
Brito e Schmidt (2024)	Efeitos da atividade física e do exercício na redução da ansiedade e depressão em	Pesquisa indireta baseada em revisão bibliográfica	A prática regular de exercícios reduz a ansiedade e depressão, melhora o desempenho escolar e

	adolescentes escolares		reforça a necessidade de políticas públicas que ampliem oportunidades de atividade física.
Silva <i>et al</i> (2024)	Importância da prática regular de exercícios físicos na saúde física, mental e social de crianças e adolescentes.	Revisão de literatura de natureza exploratória.	Exercícios físicos contribuem para melhora da saúde física, mental e social, atuando como mediador na prevenção de transtornos mentais.
Oliveira (2024).	Contribuição da atividade física para a prevenção e redução de sintomas depressivos e ansiosos.	Revisão narrativa de literatura.	Atividade física age como prevenção de sintomas depressivos e ansiosos, independentemente da modalidade, fortalecendo estratégias de promoção da saúde
Silva e Pires (2023).	Relevância da Educação Física escolar no Ensino Médio e seus benefícios para a saúde mental, com foco no transtorno de ansiedade.	Revisão de literatura de natureza transversal.	Metodologias integradas entre professores e profissionais de saúde promovem prevenção e enfrentamento da ansiedade; a escola pode articular triagens, práticas corporais e encaminhamentos.

Fonte: autoria própria (2025)

O Quadro 2 reúne os estudos de campo selecionados para esta revisão, contemplando informações referentes aos autores, objetivos, metodologia, faixa etária, instrumentos utilizados e principais resultados encontrados. As pesquisas analisadas fornecem evidências práticas sobre a relação entre atividade física, comportamento sedentário, tempo de tela e sintomas de ansiedade em adolescentes, demonstrando que a prática regular de exercícios físicos e atividades corporais está associada à melhora do bem-estar emocional e à redução dos sintomas ansiosos nessa população.

Quadro 2 – Características gerais dos estudos de campo incluídos na revisão.

Autor/Ano	Tema	Metodologia	Principais Achados
Ferreira <i>et al</i> (2020).	Atividade física e saúde mental em adolescentes.	Objetivo: Investigar a associação da inatividade física no lazer e na escola com os transtornos mentais comuns durante a adolescência. Faixa etária: 12–17 anos Amostra: 73.399 adolescentes Instrumento: General Health Questionnaire (ponto de corte ≥3).	Atividade física no lazer e na escola associada a transtornos mentais; qualquer prática de atividade física melhora a saúde mental e reduz sintomas de ansiedade.

Domingos et al (2024).	Tempo de tela, sedentarismo e ansiedade em escolares.	Objetivo: Analisar a ocorrência de sinais e sintomas de transtornos de ansiedade e depressão e sua relação com fatores sociodemográficos, perfil antropométrico, nível de atividade física e tempo de tela de escolares. Faixa etária: 10–16 anos. Amostra: 163 alunos. Instrumento: Entrevistas estruturadas e avaliações antropométricas.	Alto tempo de tela e baixa atividade física estão relacionados a sintomas de ansiedade e depressão; práticas físicas ajudam no bem-estar emocional.
Costa(2024)	Prática esportiva e redução da ansiedade em adolescentes.	Objetivo: Investigar o impacto da prática esportiva combinada com o tempo de tela de smartphones na ansiedade de adolescentes. Faixa etária: Média 16,7 ± 1,4 anos. Amostra: 141 adolescentes escolares. Instrumento: SCARED, Questionário de Atividade Física Habitual, Função de bem-estar digital.	Combinação de prática esportiva com baixo tempo de tela reduz ansiedade; menor uso de tela potencializa benefícios da atividade física.
Da Cruz (2024)	Atividades físicas lúdicas e bem-estar emocional.	Objetivo: Co-construir, com adolescentes e seus responsáveis parentais, atividades físicas. Faixa etária: 10–18 anos. Amostra: 12 adolescentes. Instrumento: Conjunto de atividades e entrevistas.	Atividades físicas lúdicas (Yoga, Dança) promovem bem-estar emocional; movimento, ludicidade e comunicação são estratégias eficazes para a saúde mental.

Fonte: autoria própria (2025).

De maneira geral, os estudos apresentados nos dois quadros demonstram que a atividade física exerce papel relevante na promoção da saúde mental durante a adolescência. Os achados indicam que fatores sociais, familiares e escolares influenciam diretamente os níveis de ansiedade, enquanto a prática regular de atividades físicas, associada à redução do comportamento sedentário, contribui significativamente para o bem-estar emocional, social e psicológico dos adolescentes. Além disso, destaca-se a importância da atuação da escola, dos professores de Educação Física e das políticas públicas como elementos fundamentais na prevenção e enfrentamento dos transtornos ansiosos nessa faixa etária.

A primeira parte da discussão contemplou sete estudos publicados entre 2023 e 2024, envolvendo adolescentes de 10 a 18 anos, de ambos os sexos. O objetivo dessa etapa foi aprofundar a compreensão sobre a influência da atividade física, da Educação Física escolar e da atuação docente na saúde mental dos jovens.

Sousa e Silva (2023) destacam que fatores sociais, familiares e religiosos influenciam diretamente o desenvolvimento da ansiedade na adolescência. De forma semelhante, Sampaio (2024) aponta que o ambiente escolar pode contribuir para a identificação precoce e o encaminhamento adequado de adolescentes com sintomas ansiosos, reforçando a importância da terapia cognitivo-comportamental (TCC). Assim, embora a escola não substitua o tratamento clínico, ela desempenha papel complementar no cuidado à saúde mental, auxiliando na redução do estigma e na promoção do bem-estar sócio emocional dos adolescentes.

Na esfera pedagógica, Vasconcellos et al. (2024), em estudo sobre práticas pedagógicas em Educação Física, demonstram que ainda existe escassez de debates acerca das estratégias educativas voltadas à saúde mental no ambiente escolar, mesmo reconhecendo o potencial significativo da Educação Física para promover o bem-estar entre adolescentes. Essa lacuna evidencia a relevância da temática, pois, sem diretrizes e formação continuada, a escola corre o risco de perder um espaço privilegiado de intervenção cotidiana. A discussão, portanto, desloca-se do questionamento sobre “se a Educação Física ajuda” para “como a Educação Física pode ajudar”, exigindo currículos e metodologias sensíveis às necessidades emocionais dos estudantes.

De modo complementar, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018) reconhece a Educação Física como componente importante para a promoção da saúde integral, destacando as práticas corporais como ferramentas de desenvolvimento socioemocional, autocuidado, empatia e cooperação. Com a inclusão da temática da saúde mental nos currículos escolares, a BNCC legitima o papel da escola na promoção do bem-estar psicológico dos estudantes.

De forma adicional, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2021) recomenda que adolescentes realizem pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa, incluindo práticas voltadas ao fortalecimento muscular e ósseo. O documento destaca ainda que essas atividades contribuem para a redução do estresse, melhora da autoestima e prevenção de sintomas ansiosos e depressivos, reforçando a importância das aulas de Educação Física como espaço estratégico para atingir essas recomendações.

Nesse sentido, a Lei nº 13.935/2019 determina a prestação de serviços de psicologia e serviço social nas redes públicas de educação básica, evidenciando a importância do cuidado com a saúde mental no ambiente escolar. A atuação multiprofissional favorece diagnósticos mais precoces e o desenvolvimento de ações preventivas integradas entre profissionais da saúde e professores.

Diante disso, Silva e Pires (2023), em pesquisa sobre práticas interdisciplinares na escola, acrescentam que metodologias de ensino que combinam o trabalho entre professores e profissionais da saúde tornam o ambiente escolar mais preparado para prevenir e enfrentar transtornos de ansiedade. Sampaio (2024) complementa essa discussão ao afirmar que as escolas alcançam diariamente grande parte dos adolescentes, podendo desenvolver triagens breves, práticas corporais voltadas à autorregulação emocional e encaminhamentos responsáveis quando necessário.

No campo específico da atividade física, Brito e Schmidt (2024), em revisão sobre exercício físico e saúde mental na adolescência, destacam evidências de que a prática regular de exercícios reduz sintomas de ansiedade e depressão, além de favorecer o desempenho escolar. Os autores defendem a ampliação de políticas públicas e programas que incentivem a prática regular de atividades físicas entre adolescentes. Nessa mesma direção, Oliveira (2024), em estudo sobre prevenção de transtornos mentais, apresenta a atividade física como importante mediadora na promoção da saúde e na prevenção de agravos psicológicos, independentemente da modalidade praticada.

Diante desses achados, compreende-se que a atividade física ultrapassa os benefícios exclusivamente corporais, assumindo também um papel relevante no desenvolvimento emocional e social dos adolescentes. Nesse contexto, acredita-se que o fortalecimento das práticas corporais no ambiente escolar pode representar uma estratégia acessível e preventiva no enfrentamento da ansiedade, especialmente quando associado ao suporte familiar, escolar e multiprofissional.

A segunda parte da discussão apresenta os resultados das pesquisas de campo, com o propósito de aprofundar a compreensão da relação entre atividade física, comportamento sedentário/tempo de tela e sintomas de ansiedade na adolescência. No total, foram analisados quatro estudos, envolvendo 73.655 adolescentes, de ambos os sexos, com idades entre 10 e 18 anos.

Em um estudo epidemiológico com mais de 70 mil adolescentes brasileiros, Ferreira et al. (2020) identificaram que a inatividade física, tanto no lazer quanto no ambiente escolar, esteve associada à presença de transtornos mentais comuns. Os autores observaram ainda que adolescentes fisicamente ativos, mesmo praticando exercícios de forma irregular, apresentaram indicadores mais favoráveis de saúde mental. Para avaliação psicológica, o estudo utilizou o instrumento General Health Questionnaire (GHQ),

evidenciando que práticas corporais recreativas e menos intensas também podem contribuir para a redução dos sintomas de ansiedade durante a adolescência. Diante desses achados, percebe-se que a prática de atividade física, mesmo quando realizada sem caráter competitivo ou intenso, pode representar uma importante estratégia de promoção do bem-estar psicológico entre adolescentes.

Na mesma linha de raciocínio, Cruz (2024), em pesquisa voltada às práticas corporais e saúde emocional, destaca que modalidades como Yoga e Dança favorecem o bem-estar psicológico dos adolescentes. O estudo enfatiza que a combinação entre movimento corporal, ludicidade e interação social representa uma estratégia inovadora para o cuidado em saúde mental, promovendo relaxamento, socialização e melhora emocional. Nesse contexto, compreende-se que práticas corporais mais dinâmicas e interativas podem estimular maior participação dos adolescentes, fortalecendo vínculos sociais e emocionais importantes para a prevenção da ansiedade.

No que se refere ao tempo de tela, Domingos et al. (2024), em estudo realizado com escolares de 10 a 16 anos (n=163), identificaram elevada prevalência de comportamento sedentário, baixos níveis de atividade física e presença significativa de sintomas de ansiedade e depressão. Os autores ressaltam que o uso excessivo de telas pode impactar negativamente a qualidade do sono, a socialização e os hábitos saudáveis dos adolescentes, contribuindo para o agravamento de sintomas emocionais.

Corroborando esses achados, Costa (2024), em pesquisa realizada com 141 adolescentes, utilizou a escala Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED), o Questionário de Atividade Física Habitual e ferramentas de bem-estar digital do smartphone para mensurar o tempo de tela. Os resultados demonstraram que adolescentes que conciliavam prática esportiva regular e menor tempo de exposição às telas apresentavam menor prevalência de sintomas ansiosos, sugerindo que a redução do comportamento sedentário potencializa os benefícios psicológicos da atividade física. Dessa forma, entende-se que a adoção de hábitos mais ativos e o controle do tempo de tela podem contribuir significativamente para a promoção da saúde mental durante a adolescência.

Esses resultados reforçam a necessidade de desenvolvimento de políticas públicas, programas escolares e ações comunitárias voltadas à promoção da saúde mental durante a adolescência. Nessa perspectiva, Antunes (2022), em estudo sobre políticas de saúde mental juvenil, destaca a importância de maiores investimentos públicos destinados à prevenção e ao enfrentamento da ansiedade nessa faixa etária.

Como exemplo de iniciativa pública, o CAPS Infantojuvenil Padre Roma, vinculado à Fiocruz e localizado em Jaboatão dos Guararapes-PE, desenvolveu em 2023 o projeto Grupo Musicalização, direcionado ao público adolescente. Segundo informações

Institucionais do projeto, a iniciativa buscou desenvolver habilidades sociais, comunicação e cooperação entre os participantes. Além do aspecto social, a musicalização mostrou-se uma importante estratégia de prevenção aos sintomas de ansiedade, favorecendo lazer, participação cultural e fortalecimento dos vínculos familiares.

Ainda no campo das práticas artísticas, a Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) desenvolveu o projeto Convite para a Vida, voltado à promoção da saúde mental entre adolescentes e jovens. O projeto realiza apresentações teatrais, palestras e rodas de conversa sobre transtornos mentais, incluindo ansiedade, criando espaços de diálogo, reflexão e acolhimento emocional. A iniciativa fundamenta-se em referenciais humanistas, como Viktor Frankl e Carl Rogers, priorizando o fortalecimento da autoconfiança, do sentido da vida e das potencialidades individuais.

Outra experiência relevante foi o programa Vozes da Saúde, desenvolvido em Pirai (RJ) pela Fiocruz IdeiaSUS. O projeto proporcionou espaços de escuta ativa para adolescentes, permitindo que expressassem livremente sentimentos, angústias e dificuldades emocionais junto a profissionais da saúde mental. A proposta contribuiu para a criação de um ambiente seguro e acolhedor, fortalecendo estratégias de prevenção e cuidado psicológico no contexto juvenil. Diante dessas iniciativas, compreende-se que ações integradas entre escola, saúde e comunidade podem ampliar significativamente as possibilidades de cuidado emocional e prevenção da ansiedade durante a adolescência.

5 CONCLUSÃO

O presente estudo buscou analisar, por meio de uma revisão integrativa, as contribuições da atividade física na redução dos sintomas de ansiedade em adolescentes. Os achados demonstraram que diferentes práticas corporais, desde exercícios aeróbicos até atividades lúdicas e coletivas, apresentam efeitos positivos na prevenção e redução dos quadros ansiosos.

Os resultados também evidenciaram que o sedentarismo e o excesso de tempo de tela estão associados ao aumento da ansiedade, enquanto a prática regular de atividade física contribui para a promoção do bem-estar físico e mental. Nesse contexto, a Educação Física escolar destaca-se como importante espaço de socialização, acolhimento e incentivo a hábitos saudáveis durante a adolescência.

Conclui-se que o incentivo à prática de atividade física representa uma estratégia relevante para a prevenção e redução da ansiedade em adolescentes, reforçando a importância de políticas públicas, projetos escolares e ações comunitárias voltadas à promoção da saúde mental e da qualidade de vida juvenil.

REFERÊNCIAS

- BARATA, C. **Adolescência: desafios e transformações**. Lisboa: Pactor, 2019.
- BAILEY, R. et al. **Physical education and emotional development in adolescents**. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 20, n. 8, 2023.
- BOTELHO, A. L.; CUNHA, M. R.; MACEDO, F. S. **Metodologias de pesquisa em saúde e educação**. São Paulo: Atlas, 2011.
- BRASIL. **CAPS Infantojuvenil Padre Roma, Fiocruz: Grupo Musicalização**. Jaboatão dos Guararapes, PE: CAPS Infantojuvenil Padre Roma, 2023.
- BRASIL. **Fiocruz IdeiaSUS: Programa Vozes da Saúde**. Piraí, RJ: Fiocruz IdeiaSUS, 2023.
- BRASIL. **Lei nº 13.935, de 11 de dezembro de 2019**. Dispõe sobre a prestação de serviços de psicologia e de serviço social nas redes públicas de educação básica. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 12 dez. 2019.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 27 set. 2025.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/atividade-fisica/guia-de-atividade-fisica-para-a-populacao-brasileira>. Acesso em: 27 set. 2025.
- BRASIL. UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA (UEPB). **Convite para a vida**. Campina Grande, PB: UEPB, 2023.
- GUEDES, D. P. **Atividade física e saúde**. Londrina: Eduel, 2019.
- GORDON, B. R. et al. **Association of efficacy of resistance exercise training with depressive symptoms**. *JAMA Psychiatry*, v. 78, n. 6, p. 679–690, 2021.
- HERRING, M. P. et al. **Physical activity and mental health in children and adolescents**. *Current Psychiatry Reports*, v. 22, p. 264–272, 2020.
- HRAFNKELSDOTTIR, S. M. et al. **Screen time and anxiety in adolescents**. *Preventive Medicine*, v. 108, p. 55–61, 2018.
- JUNIOR, J. F. **Educação Física escolar e saúde mental**. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 37, n. 3, p. 201–210, 2015.
- KANDOLA, A. et al. **Exercise and anxiety: evidence from systematic reviews**. *Psychiatry Research*, v. 268, p. 69–78, 2018.
- MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2010.
- MOHER, D. et al. **Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement**. *PLoS Medicine*, v. 6, n. 7, p. 1–6, 2009.
- MORENO, J. P. et al. **Physical activity and mental health benefits**. *Journal of*

Adolescent Health, v. 66, p. 1–10, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Adolescência: definição etária**. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/>. Acesso em: 27 set. 2025PENGPID

PELTZER, K. **Sedentary behaviour and anxiety in adolescents**. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, v. 31, n. 2, p. 1–8, 2019.

OLIVEIRA, A. C. et al. **Educação Física escolar e saúde mental de adolescentes: revisão integrativa**. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 36, n. 2, p. 215–228, 2022.

PENNINX, B. W. et al. **Anxiety disorders**. *Nature Reviews Disease Primers*, v. 7, n. 1, 2021.

RACINE, N. et al. **Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19**. *JAMA Pediatrics*, v. 175, n. 11, p. 1142–1150, 2021.

RODRIGUEZ-AYLLON, M. et al. **Physical activity and mental health in youth: a systematic review**. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 42, p. 146–155, 2019.
SCHUCH, F. B. **Educação Física e saúde mental**. *Revista EF Online*, 2024.
SCHUCH, F. B. et al. **Exercise and depression/anxiety in adolescents**. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, v. 92, p. 232–247, 2018.

SOUZA, M. A.; SILVA, E. M.; CARVALHO, R. P. **Revisão integrativa: conceitos e métodos**. *Revista de Pesquisa em Educação*, v. 15, n. 3, p. 45–60, 2010.

SINGH, B. et al. **Physical activity interventions and mental health in adolescents: systematic review**. *Sports Medicine*, v. 53, n. 4, p. 765–780, 2023.

TEYCHENNE, M.; COSTIGAN, S. A.; PARKER, K. **The association between sedentary behaviour and risk of anxiety: a systematic review**. *BMC Public Health*, v. 15, p. 513, 2015.

TOURINHO, D. et al. **Ansiedade escolar em adolescentes**. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 24, p. 1–9, 2020.

	INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
	Campus Sousa - Código INEP: 25018027
	Av. Pres. Tancredo Neves, S/N, Jardim Sorrilândia III, CEP 58805-345, Sousa (PB)
	CNPJ: 10.783.898/0004-18 - Telefone: None

Documento Digitalizado Ostensivo (Público)

TCC

Assunto:	TCC
Assinado por:	José Silva
Tipo do Documento:	Anexo
Situação:	Finalizado
Nível de Acesso:	Ostensivo (Público)
Tipo do Conferência:	Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

- José Augusto Roque da Silva, DISCENTE (202118750037) DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - SOUSA, em 12/06/2026 06:29:30.

Este documento foi armazenado no SUAP em 12/06/2026. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 1887545
Código de Autenticação: db33ba1f42

