



**Trabalho de Conclusão do
Curso de Educação Física**

Bacharelado



OS EFEITOS CONTRIBUINTES DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA ADOLESCENTES DEPRESSIVOS E ANSIOSOS

Caroline Rodrigues Brito¹

Orientadora: Neusa Maria Silva Frausino²

Resumo – A adolescência é marcada por um período de mudança de fase, passando da infância e partindo para vida adulta. Com o efeito dessa transição ocorrem alterações cognitivas, sociais, emocionais, culturais e físicas, podendo ter influência na saúde mental e sendo um dos fatores da depressão e ansiedade. Analisar a contribuição do exercício físico em adolescentes depressivos e ansiosos. **Metodologia:** Pesquisa indireta de revisão bibliográfica na linha de pesquisa em Ciências do Esporte e Saúde. Os critérios de seleção e inclusão foram pesquisas nos idiomas português e inglês, com amostras envolvendo ambos os sexos, na fase da adolescência, como estudos publicados a partir do ano de 2012, com buscas realizadas em bases de dados como Trabalhos de conclusão de curso (TCC's), artigos científicos Biblioteca Nacional de Medicina (NLM-PubMed) e a *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). bibliotecas virtuais. **Resultados:** Os estudos analisaram as contribuições do exercício físico, observando sua efetividade no tratamento de depressão e ansiedade. Nota-se que atividades físicas elaboradas garantem que os níveis dos principais neurotransmissores do sistema nervoso, serotonina, dopamina e endorfinas, aumentam gradualmente após a prática, sendo benéfica no bem-estar físico e mental do praticante. **Conclusão:** O exercício físico é um excelente agente não farmacológico, contribuindo no controle do não avanço da depressão e ansiedade e sendo benéfico na autonomia do indivíduo e qualidade de vida.

Palavras chaves: Adolescentes; Exercício físico; Depressão; Ansiedade.

Abstract – Adolescence is marked by a period of phase change, moving from childhood to adulthood. With the effect of this transition, cognitive, social, emotional, cultural and physical changes occur, which may influence mental health and be one of the factors of depression and anxiety. To analyze the contribution of physical exercise in depressive and anxious adolescents. Methodology: Indirect literature review research in the line of research in Sports and Health Sciences. Selection and inclusion criteria were research in Portuguese and English, with samples involving both sexes, in adolescence, such as studies published from the year 2012, with searches carried out in databases such as Course Completion Works (TCC's), scientific articles National Library of Medicine (NLM-PubMed) and the Scientific Electronic Library Online (SciELO). virtual libraries. Results: The studies analyzed the contributions of physical exercise, observing its effectiveness in the treatment of depression and anxiety. It is noted that elaborate physical activities ensure that the levels of the main neurotransmitters of the nervous system, serotonin, dopamine, and endorphins, gradually increase after the practice, being beneficial in the physical and mental well-being of the practitioner. Conclusion: Physical exercise is an excellent non-pharmacological agent, contributing to the control of the non-advance of depression and anxiety and being beneficial in the individual's autonomy and quality of life.

Keywords: adolescent, physical exercise, depression, anxiety

¹Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

²Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é o período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizado pelos impulsos do desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social, e pelos esforços do indivíduo em alcançar os objetivos relacionados às expectativas culturais da sociedade em que vive (EISENSTEIN, 2005).

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019) afirma que jovens entre 15 e 29 anos correspondem a 23% da população brasileira, resultando em mais de 47 milhões de pessoas.

A Perturbação da Ansiedade (PA) e a Perturbação Depressiva (PD) são entidades comuns na criança e no adolescente (CRUJO; MARQUES, 2009).

A partir do estudo (PICHINI, 2019) se evidencia que a utilização das ferramentas tecnológicas no dia a dia dos adolescentes é feita de maneira exagerada, que foge dos parâmetros recomendados e que gera, assim, um nível de atividade física muito baixo para o que é requerido a essa faixa etária, podendo ser prejudicial as relações socioafetivas e dessa forma, afetar a saúde mental.

A falta de atenção a questões da saúde mental pode ocasionar no avanço de doenças mentais em adolescentes. Entre os tratamentos não farmacológicos, está presente o exercício físico, tendo um agente contribuinte na saúde física e mental do indivíduo.

A inatividade física leva os adolescentes ansiosos e depressivos a redução da sensação de bem-estar, regredindo a capacidade funcional, social e biológicas garantida durante e após a prática de atividade física. Desta forma se questiona: Qual é a contribuição do exercício físico para adolescentes ansiosos e depressivos? Assim sendo, este estudo tem como objetivo analisar e descrever os efeitos do exercício físico em adolescentes depressivos e ansiosos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Adolescência

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), expõe que a adolescência é um feito biológico natural e uma mudança de fase no desenvolvimento cognitivo acelerado na construção do perfil desse indivíduo. A faixa etária que demarca o perfil dos adolescentes é de 10 a 19 anos, fragmentadas em pré-adolescência (10 a 14 anos) e o período fundamentado como adolescência (15 a 19 anos).

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2022) apresenta que nessa fase os adolescentes são enxergados como seres humanos totalmente saudáveis e capazes, no entanto são negligenciados nas questões de saúde.

A adolescência é a saída da terceira infância e início a uma nova fase, repleta de transformações no desenvolvimento do indivíduo. Papalia *et al.* (2013, p. 386) dizem que

na maioria das sociedades modernas, a passagem da infância para a vida adulta é marcada não por um único evento, mas por um longo período conhecido como adolescência – uma transição no desenvolvimento que envolve mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais e assume formas variadas em diferentes contextos sociais, culturais, e econômicos.

É na adolescência que ocorrem grandes mudanças biológicas, físicas interferindo muito na psicológica, onde refletem a maturação e a puberdade. Abre-se

a porta para grandes questionamentos desses adolescentes, apresentando questões evolutivas (FREUD, 1973).

A adolescência é marcada pela transição da infância para uma nova fase, repleta de acontecimentos físicos, emocionais e culturais, fatores que são estressores, podendo afetar a saúde mental.

Stein (2008), alega que o meio onde o indivíduo está inserido afeta como ele expressa os sintomas obtidos pela doença. A influência por esse meio, pode gerar ações diferentes quando estão em grupo.

O crescimento das novas tecnologias chegou como contribuinte e facilitador na comunicação das pessoas. As redes sociais, por sua vez, trazem aproximação e interação por meio de mensagens, ligações e comentários. A partir do uso desse meio de comunicação apresentadas por Taboga, 2021 *et al.* (2012 *apud* Kelly, Zilanawala, Booker, & Sacker 2018 p. 22) diz que

a exposição às redes sociais precoce na adolescência gera como consequências negativas o assédio online, qualidade de sono, autoestima e imagem corporal pioradas. Havendo associação entre sintomas de depressão e o uso dessas redes, principalmente no público feminino. Meninas que iniciam o uso de mídias sociais no início da adolescência, apresentam bem-estar mental mais desfavorecido com o passar dos anos.

O tempo utilizado nas redes sociais pode fazer com que os adolescentes não deem atenção devida para seu bem-estar pessoal e saúde. Alencar Figueiredo *et al.* (2018) verbalizam que a utilização excessiva da internet, bem como sua abstinência, pode resultar em depressão, prejuízos no desempenho escolar e transtornos de personalidade. O envio de mensagens de texto por meio de telefone celular, *websites*, *chats*, *blogs* e mídias sociais, se apresentaram como as tecnologias de informação e comunicação mais utilizadas.

2.2 Depressão e ansiedade na adolescência

A depressão é descrita como um distúrbio mental caracterizado por depressão persistente ou perda de interesse em atividades, podendo prejudicar o dia a dia do indivíduo (BAHLS, 2002).

Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho (CASTILLO, 2000).

A depressão e ansiedade podem estar atreladas a adolescência pelos fatores de mudanças biológicas e sociais, causadoras de conflitos internos e externos. A ansiedade é considerada um fenômeno normal, no entanto, pode desencadear outros fatores como (GROLLI *et al.*, 2017 p. 93).

“A ansiedade é um fenômeno que está associado a diferentes fatores biológicos, sociais ou psicológicos, podendo afetar cada indivíduo de diferentes maneiras. Deste modo, é comum encontrar diferenças nos sintomas de acordo com o gênero ou a faixa etária (SOARES; MARTINS, 2010, p. 58)”.

A ansiedade pode estar atrelada com outras psicopatologias, é o que afirmam Fonseca, Perrin e Peterson que,

contudo, sintomas de ansiedade na adolescência normalmente estão associados com o desenvolvimento de outras psicopatologias na vida adulta, como a depressão, transtornos de ansiedade, uso de substâncias e desajustamento escolar ou social (FONSECA; PERRIN; PETERSON, 2011, p. 73).

Fatores de sexo podem também influenciar nos dados de depressão. Por conta disso o sexo feminino é mais pressionado por se iniciar rapidamente a puberdade. (VISCARDI; HOR; DAJAS, 1994 *apud* MONTEIRO; LAGE, 2007).

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2001) salienta que a ocorrência de episódios ansiosos e depressivos está associado a sentimento de culpa, falta de prazer nas atividades diárias, autocrítica e baixa autoestima. Esses sintomas favorecem o agravamento desses episódios, podendo mostrar-se recorrente.

A vivência de acontecimentos estressores na adolescência pode favorecer para casos depressivos e ansiosos. Fatores como a família, condições socioeconômicas, violências, desempenho escolar e relacionamentos podem afetar esses agentes estressores levando os adolescentes a terem pensamentos suicidas e ocorrências de ansiedade (PESCE *et al.*, 2004).

o Manual Diagnóstico e estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, 2014) diz que alguns sintomas comuns em pessoas com depressão são humor deprimido na maior parte do dia, e em adolescentes o humor pode ser irritável, baixa energia e fadiga, insônia ou hipersonia.

A adolescência por sua vez, traz consigo sintomas como medo excessivo, preocupação com eventos indesejados, medo e relutância de sair de casa sozinho, dificuldades na hora de dormir podendo gerar insônia, dores abdominais, náuseas, sintomas cardiovasculares como palpitações, tonturas e sensação de desmaio (DSM-5, 2014).

O tratamento medicamentoso da depressão com a utilização de antidepressivos são efetivos no tratamento agudo das depressões moderadas e graves, porém não diferentes de placebo em depressões leves (FLECK, *et al.*, 2003).

Em pacientes com ansiedade os medicamentos comumente usados também são antidepressivos, respondendo de forma positiva produzindo efeitos terapêuticos (DE SOUSA; VEDANA; MIASSO, 2016).

O exercício físico como tratamento não medicamentoso é aconselhado como um componente contribuinte na saúde física e mental do indivíduo. (VEIGAS, GONÇALVES, 2009).

2.3 Exercício físico

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira (BRASIL, 2021) diz que a atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas. São exemplos de atividade física: caminhar, correr, pedalar, brincar, dançar, limpar a casa, passear com animais de estimação, cultivar a terra, cuidar do quintal, praticar esportes, yoga, entre outros.

O exercício físico é considerado uma atividade física sequencialmente planejada com o objetivo de melhorar as capacidades de aptidão física. Quando a atividade física é planejada e estruturada com o objetivo de melhorar ou manter os componentes físicos, como a estrutura muscular, a flexibilidade e o equilíbrio, estamos falando do exercício físico (BRASIL, 2020).

A atividade física regular é um fator chave de proteção para prevenção e o controle das doenças não transmissíveis (DNTs), como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e vários tipos de cânceres. A atividade física também beneficia a saúde mental, incluindo prevenção do declínio cognitivo e sintomas de depressão e ansiedade, e pode contribuir para a manutenção do peso saudável e do bem-estar geral (WHO, 2020).

O exercício físico tem grandes benefícios a serem oferecidos para pessoas com depressão e ansiedade, fazendo com que o indivíduo tenha qualidade de vida. Essas características são apresentadas por Knochel *et al.* (2012 *apud* ABREU; DIAS, 2017, p. 514), quando comentam

sobre os efeitos cognitivos e comportamentais do exercício físico em doentes psiquiátricos salienta que o exercício físico regular é significativamente benéfico para pacientes psiquiátricos. Os dados dos artigos revistos apontam, entre outros, melhorias no aumento da qualidade de vida e redução de sintomatologia psicopatológica. Sugerem, ainda, que a prática do exercício físico poderá funcionar de forma preventiva em intervenções terapêuticas multimodais, fomentando a diminuição de sintomatologia depressiva e ansiosa e a melhoria de funções cognitivas.

Diversos estudos apresentam a eficiência do exercício físico para pessoas depressivas e ansiosas, no entanto barreiras são encontradas quanto a questão da qualidade de vida, pois é um tópico abrangente, além disso, poucos estudos mostram a eficiência do exercício na diretriz fisiológica apontando a secreção de hormônios que favorecem o bem-estar (MACEDO *et al.*, 2012).

Dentre os estudos, foram encontrados modelos de treinos que geram respostas psicológicas favoráveis.

Este estudo fornece novas evidências de que uma única sessão de HIIT e SIT pode ser tão agradável e preferível quanto MICT entre indivíduos inativos e que pode haver diferenças na relação afeto-comportamento do exercício entre exercícios intervalados e contínuos (MACEDO *et al.*, 2012, p. 18).

Através de estudos, foi comprovado a eficácia do exercício físico para todo indivíduo, tal qual os adolescentes estão inseridos, oferecendo a eles uma perspectiva de tratamento não medicamentoso, como afirmam Doyne *et al.* (1983 *apud* MARTINSEN, 2008, p. 76).

Estudos controlados randomizados posteriores confirmaram essa observação e demonstraram que o exercício está associado a um efeito antidepressivo. Entre os estudos comparando exercícios sem tratamento descobriram que programas de exercícios de corrida e levantamento de peso são superiores a um grupo de controle de lista de espera (DOYNE *et al.*, 1983 *apud* MARTINSEN, 2008, p. 76).

O exercício aeróbio pode produzir efeitos antidepressivos prevenindo contra o estresse e prevenindo a saúde física e mental sendo um excelente componente não medicamentoso no tratamento do paciente (ARAÚJO; MELLO, LEITE, 2007).

O não tratamento da saúde mental pode acarretar no agravamento de moderado para médio ou intenso de doenças mentais em adolescentes. Dentre o

tratamento não farmacológico da saúde mental está o exercício físico, em especial, o aeróbio. A falta de prática de atividade física faz com que os adolescentes ansiosos e depressivos reduzam o seu bem-estar, além de regredir em avanços de capacidade funcional, social e biológicas conquistada durante a prática.

2.3.1 Efeitos do exercício aeróbio na depressão e ansiedade

O exercício físico aeróbio traz grandes contribuições aos praticantes, contribuindo na qualidade de vida do indivíduo, além de aliviar sintomas depressivos e ansiosos, promovendo o bem-estar de forma não farmacológica.

Tanto exercícios aeróbios quanto os anaeróbios melhoram o quadro depressivo, se mostrando mais eficientes os exercícios aeróbios de intensidade moderada com duração mínima de trinta minutos e no mínimo três vezes por semana, e de preferência se realizados em grupos, devido a convivência com outras pessoas, estimulando os fatores psicossociais (ARAGÃO, 2016).

O *The American College of Sports Medicine* (ACSM, 2018) aponta que exercício aeróbio aumenta a frequência cardíaca durante a atividade, mas com o exercício cardiovascular regular, ocorre um relaxamento mental e físico. Quando a frequência cardíaca é elevada por longos períodos, endorfinas, ou analgésicos naturais são liberados e, com o tempo, ocorre um relaxamento após a conclusão do exercício. Se o exercício regular for praticado, o peso começa a cair e o estresse sobre o peso é reduzido.

O exercício físico vem sendo apontado como uma eficaz estratégia não-farmacológica, cujo efeito protetor retarda o declínio cognitivo em consequência do envelhecimento (FERREIRA, *et al.*, 2017).

2.4 Principais contribuições da prática do exercício físico no combate a depressão e ansiedade

A qualidade de vida em saúde centra-se na capacidade de viver vidas livres de doenças e superar os desafios das doenças e suas condições. O exercício passando do período inicial, é uma atividade geralmente prazerosa e que traz muitos benefícios ao praticante, desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da autoestima (SILVA, *et al*, 2010)

Segundo (VIEIRA, 2010 *apud* Becker Junior (2000)), o exercício físico de forma biológica contribui na liberação de hormônios, como a serotonina e dopamina, além da liberação de endorfinas, fatores esses contribuintes para a melhora dos sintomas depressivos e ansiosos.

É importante abordar profundamente quais os benefícios e níveis de melhoria do adolescente praticante de exercício físico e quais as limitações. Através desse exposto, os fatores determinantes para a saúde mental, a prática de exercício físico diária torna-se interessante como hábito saudável não medicamentoso, e de fácil acesso promovendo qualidade física e bem-estar.

O tratamento padrão para depressão é a psicoterapia e prescrição medicamentosa sendo extremamente efetivo, porém a prática de atividade física é uma terapia adjuvante altamente benéfica. As pesquisas demonstram que a prática de exercícios regulares, além dos benefícios fisiológicos, acarreta benefícios psicológicos, tais como: melhor sensação de bem-estar, humor e autoestima, assim como, redução da ansiedade, tensão e depressão (COSTAS; SOARES; TEIXEIRA, 2007).

Um dos sintomas comuns da ansiedade é a insônia, gerado pelo excesso de preocupações. A prática de atividade física pode influenciar o sono, repercutindo em aumento das ondas lentas e redução do sono REM (ROPKE, *et al*, 2017).

o exercício físico, por si só, aumenta a liberação de diversos neurotransmissores como aumento nas concentrações de norepinefrina e seus precursores, aumento nas concentrações de serotonina e β -endorfinas após uma sessão aguda de exercício. Mesmo após um período de treinamento, uma sessão aguda de exercício aumenta a concentração de norepinefrina em seres humanos e outros animais, sendo assim um excelente contribuinte (OLIVEIRA, *al.*, 2011)

3 METODOLOGIA

3.1 Linha e tipo de pesquisa

Este estudo se enquadra na linha de pesquisa de Ciências do Esporte e Saúde, na qual

os objetos de estudos configurar-se-ão em temáticas relacionadas com o treinamento corporal e as suas diferentes possibilidades, sobretudo, o esporte, a relação com a saúde, o desenvolvimento do fitness e wellness, as atividades relacionadas aos diferentes grupos portadores de necessidades especiais, assim como, o desenvolvimento motor nas diversas faixas etárias e as influências biopsicossociais sobre as pessoas que não praticam exercícios (NEPEF, 2014, p. 9).

A pesquisa se classifica como indireta, de caráter bibliográfico. A respeito disso, Prodanov e Freitas (2013, p. 54) dizem que na pesquisa, "é importante que o pesquisador verifique a veracidade dos dados obtidos, observando as possíveis incoerências ou contradições que as obras possam apresentar". A pesquisa bibliográfica é o passo inicial na construção efetiva do processo de investigação, quer dizer, após a escolha de um assunto é necessário fazer uma revisão bibliográfica do tema apontado. Essa pesquisa auxilia na escolha em um método mais apropriado, assim como em um conhecimento das variáveis e na autenticidade da pesquisa.

3.2 Procedimentos e técnicas

Foram utilizados recursos materiais como Trabalhos de conclusão de curso (TCC's), artigos científicos a níveis brasileiro e internacional. As fontes e bases de dados escolhidas para enriquecimento do trabalho partiram de bibliotecas virtuais, Biblioteca Nacional de Medicina (NLM-PubMed) e a *Scientific Electronic Library Online* (SciELO).

Os critérios de seleção para a pesquisa contemplaram palavras chaves tais como adolescente, depressão, ansiedade, exercício físico e aeróbio, fundamentadas na estratégia PICo – (Quadro 1), além de considerar sexo e faixa etária.

Quadro 1 – Estratégia PICo adotada nas bases de dados

P: POPULAÇÃO	I: INTERESSE	Co: CONTEXTO
ADOLESCENTES	EXERCÍCIO FÍSICO	ANSIEDADE DEPRESSÃO
TEENAGERS	PHYSICAL EXERCISE	ANXIETY DEPRESSION

Foram considerados na seleção estudos publicados nos idiomas português e inglês, nos últimos 10 anos, de 2012 a 2022.

3.3 Forma de análise

Através da escolha do tema e sua delimitação, foram adotadas palavras chaves, a fim de selecionar produções científicas para a criação deste trabalho. A partir dessas seleções, foi realizada a leitura dos títulos e depois adicionados para coleta de dados ou descartados. Na sequência, lidos os resumos e, por último, produzido fichamentos na intenção de coletar maiores informações sobre o tema, gerando conhecimento para a produção.

4 RESULTADOS

Os resultados do presente artigo contemplam cinco estudos, que estão sinteticamente descritos no quadro 2, através da distribuição de dados para análise dos estudos, tais como: nome do autor, objetivo, amostra, metodologia e resultados/considerações finais.

Quadro 2 – Descrição sintética dos estudos selecionados para resultados e discussão.

Autor	Objetivo	Amostra	Metodologia	Resultados/ Considerações Finais
HRAFNKEL SDOTTIR <i>et al.</i> (2018).	Examinar as associações separadas e interativas de tempo de tela e atividade física com saúde mental autorreferida em adolescentes Islandeses.	Quatrocentos e onze alunos da décima série (15-16 anos, 47% meninos e 53% meninas) de seis escolas primárias na região metropolitana de Reykjavik, Islândia, foram convidados a participar do estudo; 315 (79%) dos quais concordaram em participar.	Poucos estudos exploraram as potenciais associações inter-relacionadas de tempo de tela e atividade física com saúde mental na juventude, particularmente usando métodos objetivos. Examinamos associações transversais dessas variáveis entre adolescentes islandeses, usando medidas objetivas e subjetivas de atividade física.	Menos tempo de tela (abaixo da mediana do grupo de 5,3 h/dia) e atividade física vigorosa mais frequente ($\geq 4x$ /semana) foram associados a menos sintomas de depressão, ansiedade, baixa autoestima e insatisfação com a vida. Relatos de menos tempo de tela e atividade física vigorosa mais frequente foram associados a um menor risco de relatar problemas de saúde mental entre adolescentes islandeses. Aqueles que relataram uma combinação de menor tempo de tela e atividade física vigorosa mais frequente tiveram o menor risco, sugerindo uma relação sinérgica entre os dois comportamentos nos resultados de saúde mental.
SOUSA JÚNIOR (2021)	Analisar o efeito do treinamento funcional sobre o nível de desempenho aeróbio, depressão, ansiedade e qualidade do sono em adolescentes.	Finalizaram o estudo 34 adolescentes fisicamente inativos com idade entre 14 e 17 anos ($15,35 \pm 0,6$), regularmente matriculados em uma instituição de ensino pública (Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí/Teresina, Brasil), sendo 23 meninos com média de idade de $15,3 \pm 0,5$ e 11 meninas com média de idade de $15,4 \pm 0,8$	Essa pesquisa é de caráter experimental e consistiu em duas etapas de coleta de dados	Dessa forma, seis semanas de treinamento funcional diminuíram a depressão em meninas para níveis leves (média=18,7) e os meninos também tiveram uma diminuição nos níveis de depressão (média=8,3) após a intervenção de exercício, embora não tenha alcançado significância estatística quando analisados os valores principais. Quanto aos efeitos do treinamento físico sobre os níveis de ansiedade e depressão, os resultados demonstram que a frequência de apenas 2 vezes por semana não foi suficiente para melhorar a ansiedade e depressão. Esses resultados evidenciam um problema crônico das escolas brasileiras: a redução das aulas de Educação Física, especialmente no ensino médio.

Autor	Objetivo	Amostra	Metodologia	Resultados/ Considerações Finais
CHAPLA <i>et al.</i> (2016)	Descrever as proporções dos comportamentos de risco à saúde e de ansiedade e depressão em adolescentes de uma escola privada do município de Marechal Cândido Rondon – PR	A amostra final foi composta por escolares das classes econômicas A e B (95,5%), sendo 66 alunos do ensino fundamental e 46 alunos do ensino médio, destes 53,6% do sexo feminino.	O estudo possui caráter descritivo e correlacional. As frequências relativas de comportamentos de risco à saúde, bem como as proporções de indivíduos por sexo e escolaridade e as diferenças nas frequências de consumo de tabaco e álcool, nível de atividade física e riscos de ansiedade e depressão são fatores de risco	. A prática de atividade física de moderada à vigorosa intensidade é um fator protetor ao risco de desenvolver ansiedade. Futuras intervenções para melhorar prevenir ansiedade e depressão devem objetivar a redução no consumo de bebidas alcoólicas para alunos do ensino médio e aumento dos níveis de atividade física moderada a vigorosa intensidade.
BEZERRA <i>et al.</i> (2019)	Identificar os níveis de ansiedade, estresse e atividade física de escolares adolescentes	Amostra do tipo conveniência com 116 escolares de ambos os sexos, com faixa etária entre 15 a 17 anos, devidamente matriculados na rede estadual de ensino da cidade de Umuarama.	Trata-se de um estudo de campo, descritivo, de abordagem quantitativa e corte transversal, para medidas de estresse, foi utilizada a Escala de Stress para adolescentes (ESA); a atividade física foi mensurada por meio do questionário IPAQ – versão curta; para medida de ansiedade, utilizou-se a Escala HAD - avaliação do nível de ansiedade e depressão. Os dados foram analisados através do software JASP por meio de estatística descritiva por distribuição de frequência e teste associativo de Qui-Quadrado.	Os dados apontam que 69% dos escolares não possuem traços de ansiedade, 75% encontram-se sem estresse e sua maioria é ativa fisicamente (51,7%). O fator sexo se demonstrou associado as variáveis de ansiedade. Conclui-se através dos resultados da pesquisa que os escolares em questão têm níveis ativos de atividade física, fato esse que fortalece a literatura e os estudos que defendem a prática de atividade física para reduzir os índices de ansiedade e estresse na adolescência.
GORDIA <i>et al.</i> (2010)	Identificar variáveis associadas ao domínio psicológico da qualidade de vida de adolescentes	Participaram do estudo 608 adolescentes (14 a 20 anos), do município da Lapa, Paraná.	Estudo desenvolvido com base no banco de dados do projeto de pesquisa Análise da qualidade de vida, prevalência do consumo de álcool, nível de atividade física e índice de massa corporal em estudantes do ensino médio da cidade da Lapa, PR.	Os principais subgrupos associados ao risco de possuir percepção negativa do domínio psicológico da qualidade de vida, após a análise de regressão logística, foram compostos por adolescentes menos ativos (RC=1,90; IC95%=1,16-3,10), prováveis dependentes de bebidas alcoólicas (RC=4,18; IC95%=1,04-16,84), com excesso de peso (RC=1,79; IC95%=1,06-3,04), moças (RC=2,98; IC95%=2,08-4,29) e estudantes do primeiro ano do Ensino Médio (RC=2,23; IC95%=1,39-3,57). As intervenções voltadas para a atividade física, bem como as orientações sobre a nutrição e o consumo de álcool, poderão contribuir

Autor	Objetivo	Amostra	Metodologia	Resultados/ Considerações Finais
				para a melhoria do domínio psicológico da qualidade de vida de adolescentes.

5 DISCUSSÃO

Através da revisão bibliográfica foram feitas coletas de dados, as quais partiram de amostras de cinco estudos selecionados e descritos no quadro 2. Foram identificados 1.185 adolescentes, com idade entre 14 e 20 anos, buscando analisar a eficácia do exercício físico para o público e quais foram mais efetivos no tratamento não medicamentoso.

Os achados do presente estudo mostram que o exercício físico é um elemento benéfico não farmacológico para adolescentes com depressão e ansiedade, tornando-se parte indispensável no tratamento contra o avanço dos sintomas e como percussor na prevenção da saúde mental.

Sabe-se que a inatividade física pode estar atrelada ao tempo de tela e pode influenciar negativamente nos sintomas de depressão e ansiedade. Os programas de treinos de exercício físico de intensidade moderada e vigorosa apresentados, relatam uma diminuição nos sintomas depressivos. Já em um segundo estudo apresentou que atividades aeróbias de intensidade moderada podem ser mais eficientes para indivíduos depressivos e ansiosos, pois produzem efeitos antidepressivos e ansiolíticos, atuando como fatores protetivos ao organismo (BEZERRA *et al.*, 2019).

Outro estudo (SOUSA JÚNIOR, 2021) apresentou que, tanto na adolescência quanto na vida adulta, os níveis de ansiedade e agressividade foram significativamente menores em indivíduos com prática sistemática de atividades físicas com frequência de três vezes por semana e duração de uma hora por sessão. As atividades aeróbias se mostraram mais efetivas no tratamento de pessoas com depressão e ansiedade, visto que além de ótimos efeitos no organismo, o exercício aeróbio pode ser feito em diversos lugares sendo um facilitador para que todos na sociedade pratiquem.

Dessa forma, as informações citadas tiveram como objetivo evidenciar como a prática de exercício físico pode contribuir no tratamento de indivíduos depressivos e ansiosos de forma não farmacológica, já que através de atividades físicas ocorre o aumento dos níveis de neurotransmissores como serotonina e dopamina.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A depressão e a ansiedade na fase da adolescência podem ter alguns sintomas como baixa autoestima, estresse, tristeza e desinteresse em atividades do cotidiano, podendo influenciar na autonomia, socialização e qualidade de vida desse público.

O presente estudo teve como objetivo analisar e averiguar como o exercício físico influencia positivamente no tratamento não farmacológico de adolescentes depressivos e ansiosos, sendo esses exercícios contribuintes para a independência do dia a dia desses indivíduos. Através de programas de atividade física se promove a sensação de bem-estar, melhora no humor, liberação de neurotransmissores gerando aumento na concentração de serotonina, dopamina e endorfina mesmo após o treino.

Analisado os estudos, notou-se que exercícios físicos aeróbios como a caminhada são mais eficientes no tratamento não farmacológico. Além de ser um exercício de fácil acesso a todo indivíduo, é prazeroso e não exige tanto do adolescente.

Diante de evidências sucintas em adolescentes depressivos e ansiosos sugere-se novos estudos com testes que mostrem os efeitos do exercício físico para esse público, com uma duração maior de dias e meses de testagem, visto que em apenas dois dias da semana enquanto rotina de treino não foram consideravelmente eficientes na melhora dos adolescentes.

Recomenda-se novas investigações através de testes que possibilitam uma precisão das taxas e picos hormonais, através de exames de coletas de sangue para resultados eficientes de dopamina e serotonina após o exercício. Evidenciando suas contribuições de forma não farmacológica.

REFERÊNCIAS

ALENCAR Figueirado, Iolanda Gonçalves et al. Influência das tecnologias na adolescência: uma revisão integrativa. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 2, n. 1, p. 135-151, 2018.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Position Stand. Exercise and hypertension. *Med. Sci. Sports Exerc*, 2018.

ARAGÃO, Lucas Nicolas Carvalho. O EXERCÍCIO FÍSICO NA DEPRESSÃO E ANSIEDADE, São Jose dos Campos/SP. Biblioteca Univap. 2016
<https://biblioteca.univap.br/dados/000035/0000357e.pdf>

ARAÚJO, Sônia Regina Cassiano de, Mello, Marco Túlio de e Leite, José Roberto Transtornos de ansiedade e exercício físico. *Brazilian Journal of Psychiatry* [online]. 2007, v. 29, n. 2 [Acessado 7 Setembro 2022], pp. 164-171. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1516-44462006005000027>>. Epub 27 Nov 2006. ISSN 1809-452X. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462006005000027>.

BATISTA, Oliveira. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. **Corpoconsciência**, v. 19, n.3, p. 1-10, 2016. Recuperado de <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3974>

BAHLS, Saint-Clair. Aspectos clínicos da depressão em crianças e adolescentes: clinical features. **Jornal de pediatria**, v. 78, p. 359-366, 2002.

Bezerra, Marcos & Bottcher, Lara. ANSIEDADE, ESTRESSE E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES. REVISTA INTERDISCIPLINAR ENCONTRO DAS CIÊNCIAS V.2, N.1. 2019
https://www.researchgate.net/profile/Marcos-Bezerra-3/publication/331971385_ANSIEDADE_ESTRESSE_E_NIVEIS_DE_ATIVIDAD_E_FISICA_EM_ESCOLARES/links/5c9692ca45851506d727575f/ANSIEDADE-ESTRESSE-E-NIVEIS-DE-ATIVIDADE-FISICA-EM-ESCOLARES.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do ministro. Portaria n^o 1.399, 26 de agosto de 2020. Brasília, 2020. https://portalfns.saude.gov.br/wp-content/uploads/2020/03/CARTILHA_2020_livro-digital.pdf

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

CASTILLO, Ana Regina GL et al. Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 20-23, 2000.

CID- 10 Organização Mundial da Saúde . Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10 - Diretrizes diagnósticas e de tratamento para transtornos mentais em cuidados primários. Porto Alegre: Artes Medicas, 1998.

COSTA, Rudy Alves; SOARES, Hugo Leonardo Rodrigues; TEIXEIRA, José Antônio Caldas. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia. UFF**, v. 19, p. 273-274, 2007.

CHAPLA, Alan Luiz et al. Correlação entre comportamentos de risco à saúde, ansiedade e depressão em adolescentes. **Caderno de educação física e esporte**, v. 14, n. 2, p. 29-36, 2016.

CRUJO, Margarida; MARQUES, Cristina. As perturbações emocionais-ansiedade e depressão na criança e no adolescente. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, v. 25, n. 5, p. 576-82, 2009.

DE SOUSA, Ligiane Paula da Cruz; VEDANA, Kelly Graziani Giacchero; MIASSO, Adriana Inocenti. Adesão ao tratamento medicamentoso por pessoas com transtorno de ansiedade. **Cogitare Enfermagem**, v. 21, n. 1, 2016.

Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos [WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance] ISBN 2003, 978-65-00-15021-6

Egil W. Martinsen (2008) Atividade física na prevenção e tratamento da ansiedade e depressão, *Nordic Journal of Psychiatry*, 62:sup47, 25-29, DOI: [10.1080/08039480802315640](https://doi.org/10.1080/08039480802315640)

EISENSTEIN, Evelyn. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Adolesc. Saúde (Online)**, p. 6-7, 2005.

FERREIRA, Camila et al. Nascidos para correr: a importância do exercício para a saúde do cérebro. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, p. 495-503, 2017.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida et al. Diretrizes da Associação Médica Brasileira para o tratamento da depressão (versão integral). **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 25, p. 114-122, 2003.

FONSECA, Antonio Castro; PERRIN, Sean. Fenomenologia clínica e classificação da ansiedade em crianças e adolescentes. **Transtornos de ansiedade em crianças e adolescentes**, v. 2, p. 25-55, 2011.

FREUD, Obras completas de Sigmund Freud. Madrid: Biblioteca Nueva, 1973c
GONCALVES, Maria Augusta Salin. Identidade do eu, consciência moral e estágios do desenvolvimento: perspectivas para a educação. *Psicol. educ.* [online]. 2004, n.19 [citado 2022-06-10], pp. 73-89.

GORDIA, Alex Pinheiro et al. Variáveis comportamentais e sociodemográficas estão associadas ao domínio psicológico da qualidade de vida de adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 28, p. 29-35, 2010.

GROLLI, Verônica; WAGNER, Marcia Fortes; DALBOSCO, Simone Nenê Portela. Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio. **Rev. Psicol. IMED**, Passo Fundo, v. 9, n. 1, p. 87-103, jun. 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-50272017000100007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 10 jun. 2022. <http://dx.doi.org/10.18256/2175-5027.2017.v9i1.2123>.

Hrafnkelsdottir SM, Brychta RJ, Rognvaldsdottir V, Gestsdottir S, Chen KY, Johannsson E, Guðmundsdottir SL, Arngrimsson SA. Less screen time and more frequent vigorous physical activity is associated with lower risk of reporting negative mental health symptoms among Icelandic adolescents. *PLoS One*. 2018 Apr 26;13(4):e0196286. doi: 10.1371/journal.pone.0196286. PMID: 29698499; PMCID: PMC5919516.

MACEDO C de SG, Garavello JJ, Oku EC, Miyagusuku FH, Agnoll PD, Nocetti PM. BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A QUALIDADE DE VIDA. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde* [Internet]. 15º de outubro de 2012 [citado 11º de junho de 2022];8(2):19-27. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/875>

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico] : DSM-5 / [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.] ; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed, 2014.

MELGOSA, Jefferson Isaac Batista, Alessandro de Oliveira **Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão**. Corpoeciencia. Cuiaba- MT, 2015.

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

Núcleo de estudos e pesquisa em Educação Física (NEPEF). **Projeto de núcleo de estudos e pesquisa em educação física. Curso de educação física**. Escola de Formação de Professores e Humanidades. Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2014.

ODÍLIA Abreu, Maria; Simões Dias, Isabel EXERCÍCIO FÍSICO, SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA NA ESECS/IPL Psicologia, Saúde e Doenças, vol. 18, núm. 2, 2017, pp. 512-526 Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde Lisboa, Portugal.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), Organização Mundial da Saúde (OMS). *Saúde do adolescente*, 2022.
<https://www.paho.org/pt/topicos/saude-do-adolescente>

Organização Mundial da Saúde-Saúde mental dos adolescentes- OPAS/OMS| **Organização Pan-americana da saúde**, 2001
<https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>.

Organização Mundial da Saúde (OMS). [WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance]. Genebra: Organização Mundial da Saúde; [2020]. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO será a edição vinculativa e autêntica.

Pan American health organization world health, **42nd directing 52nd session of the regional committee**. Washington, D.C., 25-29 September 2000.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin (Colab.). **Desenvolvimento Humano**. 12ª ed. Porto Alegre: AMGH Editora, 2013.

Pesce, RP, Assis, SG, Santos, N., & Oliveira, R. d. VC d. (2004). Risco e Proteção: Em Busca de Um Equilíbrio Promotor de Resiliência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20 (2), 135–143. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722004000200006>

PICHINI, Gabriel Soares. **Nível de atividade física e tempo de tela em adolescentes da rede pública de ensino**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. Novo Hamburgo, RS: Feevale, 2013.

ROPKE, Lucilene Maria et al. Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada. **Archives of Health Investigation**, v. 6, n. 12, 2017.

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & saúde coletiva**, v. 15, p. 115-120, 2010.

SOUSA JÚNIOR, Irineu de. **Exercício físico como remédio para adolescentes: o impacto na qualidade do sono, depressão e ansiedade**. 2021. 94 f. Tese (Programa Stricto Sensu em Educação Física) - Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2021.

Stein DJ. **A filosofia da psicofarmacologia**: pílulas inteligentes, pílulas felizes, pílulas estimulantes. Cambridge: Cambridge University Press; 2008.

Stork, Matthew J *et al. et al.* "Psychological and Behavioral Responses to Interval and Continuous Exercise." *Medicine and science in sports and exercise* vol. 50,10 (2018): 2110-2121. doi:10.1249/MSS.0000000000001671

TABOGA, Ana; JUNIOR, Randolpho. INFLUÊNCIA DE REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL E AUTOIMAGEM DE ADOLESCENTES. **Revista de Psicologia, Educação e Cultura**, v. 25, n. 1, p. 20-30, 2021.

VEIGAS, Jorge; GONÇALVES, Martinho. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. **Portal dos Psicólogos**, v. 1, n. 1, p. 1-19, 2009.

Vieira, Lenamar, PSICOLOGIA DO ESPORTE: UMA ÁREA EMERGENTE DA PSICOLOGIA, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, abr./jun. 2010

ZAPPE, Jana Gonçalves; ALVES, Cássia Ferrazza; DELL AGLIO, Débora Dalbosco. Comportamentos de risco na adolescência: revisão sistemática de estudos empíricos. **Psicol. rev. (Belo Horizonte)**, Belo Horizonte , v. 24, n. 1, p. 79-100, jan. 2018 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682018000100006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 10 jun. 2022. <http://dx.doi.org/10.5752/P.1678-9563.2018v24n1p79-100>.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E
HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

REGISTRO DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC
- COORDENAÇÃO DO CURSO -

Aos 20 dias do mês de junho de 2023, em sessão pública na sala 311 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **NEUSA MARIA SILVA FRAUSINO**

Parecerista: **ADEMIR SHMIDT**

Convidado(a): **ISAIAS MOREIRA FERRAZ JR**

o(a) aluno(a): **CAROLINE RODRIGUES BRITO**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

**OS EFEITOS CONTRIBUINTES DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA ADOLESCENTES
DEPRESSIVOS E ANSIOSOS**

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de **BACHARELADO** em Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela **APROVAÇÃO** do referido trabalho.

Lavraram a presente ata:

Orientador(a): Neusa Maria Silva Frausino

Parecerista: Admir Schmidt

Convidado(a): Isaias Moreira Ferraz Jr

ANEXO 1

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO
ACADÊMICA**

Eu, CAROLINE RODRIGUES BRITO estudante do Curso de Educação Física, matrícula 2019.2.0128.0037-3 na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado OS EFEITOS CONTRIBUINTES DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA ADOLESCENTES DEPRESSIVOS E ANSIOSOS, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)•, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)•, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 20 de junho de 2023.

Nome completo do autor: CAROLINE RODRIGUES BRITO

Assinatura do(s) autor(es): Caroline Rodrigues Brito

Nome completo do professor-orientador: NEUSA MARIA SILVA FRAUSINO

Assinatura do professor-orientador: Neusa Maria Silva Frausino

Goiânia, 20 de junho de 2023.