



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

Licenciatura



ATIVIDADE E EXERCÍCIO FÍSICO COMO PREVENÇÃO E/OU REDUÇÃO DE SINTOMAS DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES EM FASE ESCOLAR

Caroline Rodrigues Brito¹
Orientador: Ademir Schmidt²

Resumo – A adolescência constitui um período de transição crucial entre a fase infantil e a maturidade adulta, caracterizado pela confluência de processos de desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social. **Objetivo:** Analisar e descrever os efeitos da atividade e do exercício físico na melhoria e/ou redução da ansiedade e depressão em adolescentes na fase escolar. **Metodologia:** Pesquisa de natureza indireta, pautada na revisão bibliográfica. A base de dados adotada foi o Portal de Periódicos da CAPES. Os critérios para seleção dos estudos contemplaram as palavras-chave adolescente, atividade física, exercício físico, depressão e ansiedade, bem como a delimitação da faixa etária do público adolescente. Adicionalmente, foram considerados como critérios os periódicos científicos avaliados por pares, estudos do tipo ensaio clínico randomizado e controlado, cujas publicações tenham ocorrido nos últimos cinco anos (2019 a 2024). **Resultados:** Os cinco estudos abordados nesta análise investigativa analisaram os efeitos da atividade física e do exercício físico na redução dos sintomas depressivos e ansiosos, enfatizando os benefícios dessas práticas para a saúde mental dos adolescentes. **Conclusão:** Necessidade de implementação de políticas e programas de saúde pública que fomentem a adesão regular a atividades físicas entre os adolescentes, não apenas como uma estratégia para a promoção da saúde física, mas também como uma ferramenta eficaz na promoção do bem-estar psicológico e na prevenção de distúrbios mentais. Os estudos mostram que o exercício regular pode melhorar a concentração, a memória e o desempenho acadêmico dos alunos, além de reduzir o estresse, a ansiedade e os sintomas de depressão.

Palavras chaves: Adolescentes. Atividade física. Exercício físico. Depressão. Ansiedade.

Abstract – Adolescence constitutes a crucial transition period between childhood and adult maturity, characterized by the confluence of physical, mental, emotional, sexual and social development processes. **Objective:** To analyze and describe the effects of physical activity and exercise on improving and/or reducing anxiety and depression in adolescents at school. **Methodology:** Indirect research, based on bibliographic review. The database adopted was the CAPES Periodicals Portal. The criteria for selecting the studies included the keywords adolescent, physical activity, physical exercise, depression and anxiety, as well as delimiting the age range of the adolescent audience. Additionally, peer-reviewed scientific journals and randomized controlled clinical trials, whose publications occurred in the last five years (2019 to 2024), were considered as criteria. **Results:** The five studies covered in this investigative analysis analyzed the effects of physical activity and physical exercise in reducing depressive and anxious symptoms, emphasizing the benefits of these practices for adolescents' mental health. **Conclusion:** Need to implement public health policies and programs that encourage regular adherence to physical activities among adolescents, not only as a strategy for promoting physical health, but also as an effective tool in promoting psychological and in the prevention of mental disorders. Studies show that regular exercise can improve students' concentration, memory, and academic performance, as well as reduce stress, anxiety, and symptoms of depression.

Keywords: Adolescents. Physical activity. Physical exercise. Depression. Anxiety.

Submissão: 11/05/2024

Aprovação: 19/06/2024

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

² Docente do curso de Bacharelado/Licenciatura em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Mestre e Doutor em Educação Física (ademir@pucgoias.edu.br)

1 INTRODUÇÃO

O Observatório da Criança e do Adolescente (Fundação ABRINQ, 2022) estima que 54 milhões de crianças e adolescentes entre zero e 19 anos de idade residem no Brasil.

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, bem como pelos esforços do indivíduo em alcançar os objetivos relacionados às expectativas culturais da sociedade em que vive (Eisenstein, 2005).

O impacto psicológico é maior e mais comum entre os adolescentes do que no público em geral, podendo trazer prejuízos no campo educacional e na saúde, o que influencia significativamente na vida adulta (Gebremedhin *et al.*, 2020).

O estudo Pichini (2019) evidencia que a utilização das ferramentas tecnológicas no dia a dia pelos adolescentes é feita de maneira exagerada, a qual supera os parâmetros recomendados e que pode gerar, assim, um nível de atividade física abaixo do recomendado para essa faixa etária, situação que também é prejudicial às relações socioafetivas, afetando a saúde mental.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), no primeiro ano da pandemia de COVID-19, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25%, sendo os jovens e mulheres o público mais afetado. Com a reclusão obrigatória, houve um aumento de utilização do tempo de tela, como nos encontros escolares virtualmente, lazer escolhido pela população e trabalho.

Em nível global, a depressão ocupa a nona posição dentre as causas de doença e incapacidade em adolescentes, enquanto a ansiedade figura como oitava principal razão. Distúrbios emocionais podem impactar significativamente o cotidiano dos adolescentes, interferindo em sua produtividade no trabalho e em suas atividades escolares (Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde - OPAS/OMS, 2022).

A ansiedade e a depressão têm alguns sintomas como a procrastinação, fadiga, tristeza, entre outros sintomas que podem influenciar no desempenho escolar dos adolescentes. A educação física nas escolas tem papel auxiliar no tratamento, enquanto fator protetor dos sintomas depressivos e ansiosos dos alunos, proporcionando melhoria da qualidade de vida e cotidiano.

A falta de atenção a questões da saúde mental pode ocasionar no avanço de doenças mentais em adolescentes. Entre os possíveis tratamentos não farmacológicos, está o exercício físico e a atividade física, sendo estes agentes contribuintes para uma boa saúde física e mental do indivíduo.

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético. As atividades físicas na vida diária podem ser categorizadas como trabalho, esportes, preparação física, tarefas domésticas ou outras atividades. Já o exercício é um subconjunto da atividade física planejada, estruturada e repetitiva com o objetivo primário ou secundário de aumentar ou manter a aptidão física (Caspersen; Powell; Christenson, 1985).

A inatividade física, por outro lado, leva os adolescentes ansiosos e depressivos a redução da sensação de bem-estar, regredindo a capacidade funcional, social e biológica garantida durante e após a prática de atividade física.

Desta forma se questiona: Qual é a contribuição do exercício físico e da atividade física para adolescentes ansiosos e depressivos em fase escolar? Assim, o objetivo geral do estudo foi analisar e descrever os efeitos da atividade e do exercício

físico na melhoria e/ou redução da ansiedade e depressão em adolescentes na fase escolar.

2 METODOLOGIA

Este estudo se enquadra na linha de pesquisa de Ciências do Esporte e Saúde, na qual, de acordo com o Núcleo de Estudos e Pesquisa em Educação Física (NEPEF, 2014) os objetos propostos do estudo configuram-se em temas relacionados com treinamento corporal e as diferentes possibilidades, do esporte e do exercício físico e a relação com a saúde nas diversas faixas etárias.

A pesquisa se classifica como indireta, de caráter bibliográfico, que segundo Prodanov e Freitas (2013, p. 54) é “definida pela utilização de informações e/ou dados já coletados por outros estudos (documental ou bibliográfico)”, sendo o passo inicial na construção efetiva do processo de investigação. Após a escolha e seleção do assunto faz-se uma revisão bibliográfica acerca do tema de pesquisa.

Foram utilizados recursos materiais como artigos científicos nos idiomas português e inglês (sendo adotado recurso eletrônico de tradução para o idioma estrangeiro). A fonte e base de dados adotada para identificação e levantamento das produções científicas foi o Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

Os critérios de seleção para inclusão de estudos na pesquisa contemplaram palavras chaves tais como adolescente, exercício físico, atividade física, ansiedade e depressão, fundamentadas na estratégia PICo (Quadro 1), além de considerar a faixa etária. Foram considerados ainda, periódicos revisados por pares, estudos do tipo transversal, transversal analítico, ensaio clínico e ensaio clínico randomizado e controlado, com o tempo de publicação nos últimos 5 anos (2019 a 2024).

Quadro 1 - Estratégia PICo adotada na base de dados.

P: POPULAÇÃO	I: INTERESSE	Co: CONTEXTO
Adolescente Adolescentes	Exercício físico Atividade física	Ansiedade Depressão
Teenager Teenagers	Physical exercise Physical activity	Anxiety Depression

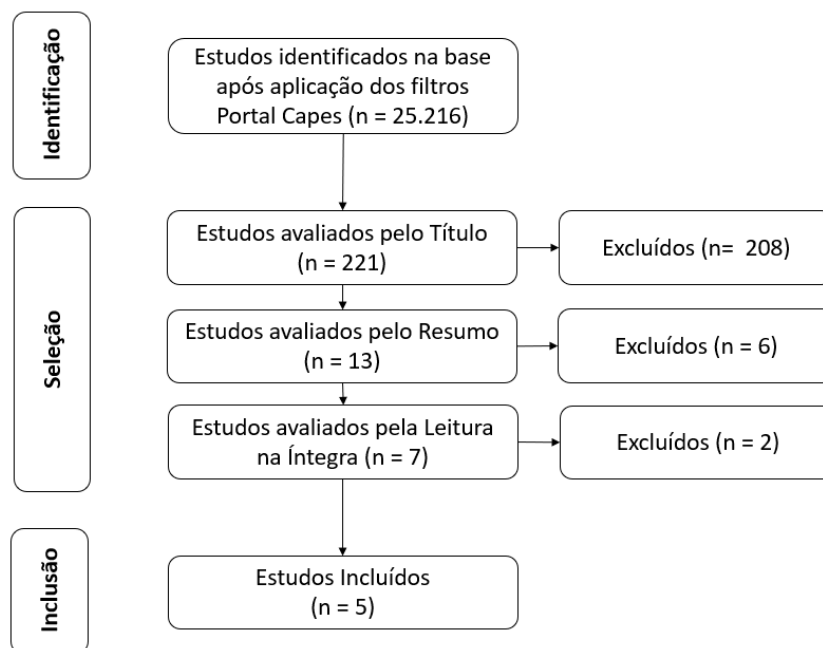
3.3 Forma de análise

Através da definição do tema e sua delimitação, foram selecionadas palavras chaves a fim de extrair produções científicas para a criação desta pesquisa. A partir dos critérios de inclusão estabelecidos, foi realizada inicialmente a leitura dos títulos. Na sequência, foram lidos os resumos dos estudos selecionados nesta etapa e, por último, a leitura na íntegra das produções selecionadas pelo resumo, na intenção de coletar maiores informações acerca dos objetivos, metodologia, resultados e conclusões.

4 RESULTADOS

Na condução do processo de identificação e seleção de dados, optou-se pela utilização do recurso de fluxograma, visando simplificar procedimentos de natureza complexa, o que permitiu uma visualização das etapas realizadas no estudo. Tais etapas compreenderam a identificação dos estudos presentes na base de dados após a aplicação dos filtros pertinentes, a avaliação dos estudos com base em seus títulos (221 estudos) e resumos (13 estudos), bem como a leitura integral dos selecionados (7 estudos), culminando na inclusão de cinco estudos nesta pesquisa.

Fluxograma 1 - Processo de identificação e seleção dos estudos.



A amostra final do processo de identificação e seleção contemplou cinco estudos, que estão listados e descritos sumariamente no quadro 2. A apresentação dos referidos estudos deu-se em: identificação do(s) autor(es), objetivo, amostra de participantes, metodologia e resultados/considerações finais.

Quadro 2 - Descrição sumária dos estudos selecionados para resultados e discussão.

Autor	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
Fonseca <i>et al.</i> (2019)	Avaliar a autopercepção de adolescentes sobre a sua qualidade de vida e a relação entre a qualidade de vida e sexo, renda familiar e prática de atividades físicas.	Estudo epidemiológico, transversal e analítico. Pesquisaram-se 633 adolescentes de 10 a 16 anos, do ensino público fundamental e médio. A coleta dos dados foi realizada no mês de agosto de 2016. O instrumento <i>kidscreen27</i> foi usado para determinar a qualidade de vida, avaliando a ansiedade e depressão. Foram coletados dados sociodemográficos e sobre prática de atividades físicas. A análise foi feita por estatística descritiva, análise bivariada e usadas tabelas com valores absolutos e relativos. Aplicaram-se os testes ANOVA um fator, teste <i>t de Student</i> e H de <i>Kruskal-Wallis</i> .	Os adolescentes tinham, em média, 13,82 anos, maioria do sexo feminino, cor/raça parda, cursando o primeiro ano do ensino médio e com renda familiar de até três salários-mínimos. Aproximadamente 60% eram sedentários e, entre os que realizavam alguma atividade física, faziam-na em dois ou três dias na semana. Houve associação estatisticamente comprovada ($p < 0,001$) para maiores médias de escore de qualidade de vida entre os participantes que realizavam atividade física. As médias dos escores <i>kidscreen27</i> foram maiores no sexo masculino, com associação estatisticamente comprovada para ambos os sexos foi de 66,18 ($\pm 14,69$), o maior escore entre os domínios foi suporte social, com 75,11 ($\pm 22,24$), e o menor foi bem-estar físico, com 54,32 ($\pm 18,72$), com exceção dos domínios suporte social e grupo de pares e ambiente escolar.	Constatou-se que os adolescentes do sexo feminino apresentaram percepção inferior quanto à sua qualidade de vida e que a realização de atividades físicas é um fator importante para o incremento dessa percepção.
Ferreira <i>et al.</i> (2020)	Investigar a associação da inatividade física no lazer e na escola com os transtornos mentais comuns durante a adolescência.	Estudo transversal, nacional e de base escolar realizado em 2013 e 2014, nos municípios brasileiros com mais de 100 mil habitantes. A amostra foi composta por 73.399 adolescentes (12–17 anos), participantes do Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (Erica). A atividade física no lazer foi categorizada de acordo com o volume de prática semanal, e os adolescentes foram classificados em ativos (≥ 300 minutos/semana), inativos (0 minuto/semana) e insuficientemente ativos (1–299 minutos/semana). A prática esportiva e a participação em aulas de educação física na escola também foram analisadas. A presença de transtornos mentais comuns foi avaliada a partir do <i>General Health Questionnaire</i> , com ponto de corte maior ou igual a 3. <i>Odds ratios</i> (OR) foram estimados utilizando regressão logística múltipla.	A chance de transtornos mentais comuns foi 16% maior no grupo que relatou ser inativo (0 minuto/semana) no lazer (OR = 1,16; IC95% 1,06–1,27). A prevalência de transtornos mentais comuns foi maior entre jovens que não praticaram esportes (37,2% vs. 25,9%; OR = 1,14; IC95% 1,04–1,25) e não participaram das aulas de educação física na escola (39,5% vs. 29,6%; OR = 1,25; IC95% 1,15–1,36). Atividade física insuficiente (1–299 minutos/semana) não aumentou a razão de chances de transtornos mentais comuns. Praticar atividade física no lazer, independentemente da duração e frequência semanal, reduziu em 26% as chances de transtornos mentais comuns nessa população.	A inatividade física no lazer e na escola foi associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência. Os resultados sugerem que prática esportiva, educação física escolar e atividade física durante o lazer, mesmo sem atingir a recomendação atual, têm relação positiva com a saúde mental dos jovens.

Autor	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
Costa <i>et al.</i> (2021)	Comparar a prática de atividade física habitual e sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre estudantes adolescentes de escolas públicas de tempo integral e parcial.	Estudo transversal, analítico, com amostragem estratificada proporcional por conglomerados, realizado em Goiânia, GO, em 2018. A amostra incluiu 516 estudantes adolescentes, sendo 277 de escola de tempo parcial e 239 de escola de tempo integral. Para avaliar o nível de atividade física, foi aplicado o <i>International Physical Activity Questionnaire</i> . O rastreio de sintomas de depressão, ansiedade e estresse foi avaliado pela Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse para Adolescentes. Foi utilizado para avaliar as variáveis categóricas o Teste Qui-Quadrado ou Teste Exato de <i>Fisher</i> . Adotou-se o <i>General Linear Model</i> (GLM) univariado para comparação entre as variáveis contínuas. A correção da homogeneidade foi realizada pelo Teste de Levene. O nível de significância adotado foi de 5%.	A média de idade foi de 15,95 ± 1,15 anos. A prevalência de adolescentes estudantes do tempo parcial que relataram ser independentes e responsáveis parcialmente pelas despesas foi de 13,4%(p<0,005). A prevalência geral de sedentarismo foi de 93,5%. A frequência de alunos de tempo integral que afirmaram que a vida não tinha sentido foi de 13%(p<0,05). Os alunos das escolas de tempo integral apresentaram menor frequência de atividade física moderada a vigorosa quando comparados aos de tempo parcial (4,10 ±3,60 versus 4,80 ±3,70 dias por semana) (p<0,05).	Os estudantes adolescentes do sistema público de ensino demonstraram alto índice de inatividade física, com maior proporção de inativos nas escolas de período integral. Além disso, esses estudantes vivenciam aspectos negativos de ansiedade, estresse e depressão.
Marcino <i>et al.</i> (2022)	Relacionar a realização de práticas de atividades de lazer com qualidade de vida, bem-estar subjetivo, ansiedade e depressão em adolescentes.	Estudo quantitativo, transversal analítico, desenvolvido com 272 adolescentes do ensino médio de três escolas públicas estaduais de uma capital da região centro-oeste. A coleta de dados ocorreu no mês de maio de 2019, mediante autoaplicação de quatro instrumentos: escala de bem-estar subjetivo, escala hospitalar de ansiedade e depressão, questionário de qualidade de vida <i>kidscren-52</i> e questionário sociodemográfico. A associação entre as variáveis independentes foi verificada por meio do teste <i>t-student</i> e qui-quadrado e/ou <i>Fischer</i> .	Quase a metade dos adolescentes (49,6%) realizava alguma atividade de lazer, e nestes foi verificado escores mais baixos para depressão (p=0,008), mais alto nos afetos positivos do bem-estar subjetivo (p=<0,001), e para algumas dimensões da qualidade de vida, tais como saúde e atividade física (p=<0,001), sentimentos (p=0,0046), estado emocional (p=0,033), autonomia e tempo livre (p=0,007), aspecto financeiro (p=0,001) e amigos e apoio social (p=0,002). Não houve associação significativa entre a prática de atividade de lazer com os escores de ansiedade, afetos negativos e satisfação com a vida.	A prática de atividades de lazer por adolescentes é baixa e associa-se a menores escores para depressão e escores mais altos para algumas dimensões da qualidade de vida e bem-estar subjetivo.

Autor	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
Rosa <i>et al.</i> (2023)	Comparar o nível de atividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse segundo o sexo em adolescentes escolares.	Estudo transversal com estudantes do ensino médio de escolas públicas. Participaram 516 adolescentes, 214 do sexo masculino e 302 do feminino. Utilizou-se na coleta de dados: Questionário sociodemográfico e de estilo de vida, Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse para Adolescentes (EDA-E-A). Testes qui-quadrado de <i>Pearson</i> ou exato de <i>Fisher</i> e o Modelo Linear Generalizado Univariado foram utilizados na análise.	Ambos os sexos apresentam prática de atividades físicas menor que o recomendado para adolescentes. Participantes do sexo masculino apresentam maior prática de atividade física fora da escola em comparação aos do sexo feminino, predominando o futebol (33,0%). Participantes do sexo feminino apresentaram maior gravidade dos níveis de depressão ($p=0,002$), ansiedade ($p=0,013$) e estresse ($p=0,004$) em comparação aos do sexo masculino (d de Cohen fraco).	Não há diferença do nível de atividade física em adolescentes escolares segundo o sexo, embora, adolescentes do sexo masculino apresentam maior prática de atividades físicas fora da escola, e adolescentes do sexo feminino apresentam maior gravidade dos níveis de depressão, ansiedade e estresse.

5 DISCUSSÃO

A amostra total, considerando os cinco estudos analisados, foi composta por 75.336 adolescentes, com idades compreendidas entre 10 e 18 anos, de ambos os sexos. A presente revisão bibliográfica teve como objetivo investigar o quanto o exercício físico e a atividade física podem reduzir os sintomas depressivos e ansiosos desse grupo.

A relação entre atividade física, ansiedade e depressão é complexa e multifacetada. Os estudos apresentados demonstraram consistentemente os efeitos benéficos da atividade física na redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Mecanismos fisiológicos, como a liberação de endorfinas e a melhoria do sono, podem contribuir para esses efeitos positivos. No entanto, o tipo de exercício físico, a intensidade e a duração da atividade física podem influenciar os resultados, sendo variáveis do treinamento que precisam ser consideradas.

Adolescentes que participam de alguma atividade física ou de modalidades esportivas, demonstraram redução nas probabilidades de manifestação de sintomas depressivos. Concomitantemente, os adolescentes que não dedicam seu tempo de lazer a qualquer atividade física, evidenciaram uma maior propensão à experimentação de sintomatologias associadas à depressão, ansiedade e estresse, como apontado por Marcino *et al.* (2022).

O estudo conduzido por Ferreira *et al.* (2020) apresentou evidências sugerindo que os adolescentes que se submetem a menos de 300 minutos por semana em atividades físicas não demonstraram um aumento significativo nos níveis de transtornos mentais. Esta constatação ressalta a capacidade dos exercícios físicos de produzir efeitos benéficos, mesmo quando realizados abaixo do limiar quantitativo recomendado.

Ainda de acordo com Costa *et al.* (2021) a baixa adesão de adolescentes estudantes às atividades físicas é um tema de grande preocupação. Muitos jovens não cumprem as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) de realizar pelo menos 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Esse comportamento é alarmante, considerando as evidências que mostram a importância dos hábitos regulares de exercício na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade e a síndrome metabólica.

No estudo de Fonseca *et al.* (2019), os resultados revelaram que entre os adolescentes que se dedicavam a alguma atividade física, com frequência de dois a três dias por semana, foi estatisticamente significativo ($p < 0,001$) entre a prática de atividade física resultando no aumento da qualidade de vida entre os indivíduos participantes do estudo.

A prática de exercício físico tem sido amplamente reconhecida como uma intervenção eficaz no manejo e na redução dos sintomas de depressão e ansiedade em adolescentes. Estudos têm demonstrado que a atividade física regular está associada a uma melhoria significativa no bem-estar mental e emocional desses jovens. A pesquisa realizada por Craft e Perna (2004) destaca que adolescentes que se envolvem em programas estruturados de exercícios físicos apresentam redução significativa nos sintomas de ansiedade e depressão, além de uma melhoria na autoestima e na qualidade de vida.

Além dos benefícios psicológicos, a prática regular de exercício físico também desencadeia uma série de efeitos fisiológicos que podem contribuir para a melhoria do estado emocional. Segundo Hillman, Erickson e Kramer (2008), o exercício físico

promove a liberação de neurotransmissores, como a serotonina e a dopamina, que estão associados à regulação do humor e à redução do estresse. Além disso, a atividade física aumenta o fluxo sanguíneo cerebral, promovendo a neurogênese e a plasticidade neuronal, processos que estão relacionados à melhoria da função cognitiva e à redução dos sintomas de depressão.

Essas evidências corroboram a importância da inclusão de programas de exercícios físicos como parte integrante das intervenções terapêuticas para adolescentes com depressão e ansiedade, não apenas pela sua eficácia comprovada na redução dos sintomas psicológicos, mas também pelos seus efeitos benéficos no funcionamento fisiológico do organismo.

Através dos estudos analisados, foi possível observar a influência do exercício físico na melhora do aspecto cognitivo e na promoção da aprendizagem entre estudantes. Como enfatizado por Hillman *et al.* (2009), "o exercício físico regular está associado a melhorias no desempenho acadêmico, incluindo resultados em testes padronizados de aprendizagem e memória". Assim, é crucial que seja reconhecida a importância de integrar rotinas de atividade física no ambiente escolar, não apenas visando à saúde física dos alunos, mas também como uma estratégia eficaz para potencializar suas capacidades cognitivas e acadêmicas. Considerando o corpo e a mente em conjunto, a atividade física e o exercício físico têm potencial de transformar positivamente o processo educacional, capacitando os estudantes para um aprendizado mais eficaz e uma realização acadêmica mais sólida.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo abordou a relevância da atividade física e do exercício físico como estratégia preventiva e de redução de sintomas de depressão e ansiedade em adolescentes em fase escolar. Os achados destacam a importância de intervenções voltadas para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis desde a adolescência, visando não apenas o desenvolvimento físico, mas também o bem-estar mental dos jovens.

Ficou evidente que a prática regular de atividade física está associada a redução significativa nos níveis de ansiedade e depressão entre adolescentes. Os mecanismos que explicam essa relação incluem tanto fatores biológicos, como a regulação neuroquímica e a melhoria da saúde cardiovascular, quanto aspectos psicossociais, como o aumento da autoestima, a promoção de interações sociais positivas e a redução do estresse.

No entanto, é importante reconhecer que a eficácia das intervenções baseadas em atividade física pode variar partindo de diversos fatores, incluindo características individuais dos adolescentes, como idade, sexo e nível socioeconômico, bem como o contexto escolar e comunitário em que estão inseridos. Portanto, estratégias que envolvam não apenas a promoção da atividade física, mas também a educação em saúde mental e o suporte psicossocial, podem ser eficazes na prevenção e no manejo de sintomas de ansiedade e depressão nesta população.

Em suma, os resultados desta revisão reforçam a importância de políticas e programas de saúde pública que incentivem a prática regular de atividade física entre os adolescentes, não apenas como uma medida de promoção da saúde física, mas também como uma ferramenta poderosa na promoção do bem-estar mental e na prevenção de transtornos psicológicos. Investir na saúde e no desenvolvimento integral dos jovens é fundamental para garantir uma sociedade mais saudável e resiliente no futuro.

REFERÊNCIAS

- CASPERSEN, Carl. J.; POWELL, Kenneth. E.; CHRISTENSON, Gregory. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Rep.** v. 100, n. 2, p. 126-31, Mar-Apr., 1985.
- CRAFT, Lynette L.; PERNA, Frank M. Os benefícios do exercício para quem está clinicamente deprimido. **Acompanhante de atenção primária à Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 6, n. 3, pág. 104, 2004.
- COSTA, Marcos Paulo da Silva *et al.* Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, p. eAPE03364, 2021.
- EISENSTEIN, Evelyn. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Adolesc. Saúde (Online)**, p. 6-7, 2005.
- FERREIRA, Vanessa Roriz *et al.* A inatividade física no lazer e na escola está associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, p. 128, 2020.
- FONSECA, Adélia Dayane Guimarães *et al.* Qualidade de vida em adolescentes relacionada a sexo, renda familiar e prática de atividade física. **REME-Revista Mineira de Enfermagem**, v. 23, n. 1, 2019.
- FUNDAÇÃO ABRINQ. **População segundo faixas etárias - observatório da criança e do adolescente**. Observatório da Criança e do Adolescente. 2022. Disponível em: <https://observatoriocrianca.org.br/cenario-infancia/temas/populacao/1048-populacao-segundo-faixas-etarias?filters=1,1625>. Acesso em: 15 mar. 2024.
- GEBREMEDHIN, Haftom Tesfay; BIFFTU Berhanu Boru; LEBESSA, Mikiyas Tulu; *et al.* Prevalence and associated factors of psychological distress among secondary school students in Mekelle City, Tigray Region, Ethiopia: cross-sectional study. **Psychology Research and Behavior Management**, v. 13, p. 473-480, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32547269/>. Acesso em: 7 mar. 2024.
- HILLMAN, Charles H. *et al.* The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. **Neuroscience**, v. 159, n. 3, p. 1044-1054, 2009.
- HILLMAN, Charles H.; ERICKSON, Kirk I.; KRAMER, Arthur F. Seja inteligente, exercite seu coração: efeitos do exercício no cérebro e na cognição. **A natureza revisa a neurociência**, v. 9, n. 1, p. 58-65, 2008.
- HRAFNKELSDOTTIR, Soffia M. *et al.* 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**. v. 13, n. 4, p. e0196286, Apr 26, 2018.

MARCINO, Lethícia Farias *et al.* Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, p. eAPE02041, 2022.

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.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo.** Organização Mundial da Saúde. 2022. Disponível em: [https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em#:~:text=2%20de%20mar%C3%A7o%20de%202022,Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20\(OMS\)](https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em#:~:text=2%20de%20mar%C3%A7o%20de%202022,Mundial%20da%20Sa%C3%BAde%20(OMS).). Acesso em: 7 mar. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE/ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OPAS/OMS). **Saúde mental dos adolescentes.** 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em: 7 mar. 2024.

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

ROSA, Samuel Almeida Santana *et al.* Análise do nível de atividade física, depressão, ansiedade e estresse segundo o sexo em adolescentes escolares: estudo transversal. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 25, p. 73389-73389, 2023.

SOUSA Junior, 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.



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

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 19 dias do mês de junho de 2024, em sessão pública na sala 313 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **ADEMIR SCHMIDT**

Parecerista: **MARCOS PAULO DA SILVA COSTA**

Convidado(a): **ANDREA CÍNTIA DA SILVA**

Acadêmico(a): **CAROLINE RODRIGUES BRITO**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

ATIVIDADE E EXERCÍCIO FÍSICO COMO PREVENÇÃO E/OU REDUÇÃO DE SINTOMAS DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES EM FASE ESCOLAR

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

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

Lavraram a presente ata:

Orientador(a): _____

Parecerista: Marcos Paulo da S. Costa

Convidado(a): Andrea Cíntia da Silva



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1069 • Setor Universitário
Caixa Postal 86 • CEP 74605-010
Goiânia • Goiás • Brasil
Fone: (62) 3946.1021 | Fax: (62) 3946.1397
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

ANEXO I

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO ACADÊMICA

Eu, **CAROLINE RODRIGUES BRITO** estudante do Curso de Educação Física, matrícula **2024.1.0049.0013-7** 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 **ATIVIDADE E EXERCÍCIO FÍSICO COMO PREVENÇÃO E/OU REDUÇÃO DE SINTOMAS DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES EM FASE ESCOLAR**, 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, 19 de junho de 2024.

Nome completo do autor: **CAROLINE RODRIGUES BRITO**

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

Nome completo do professor-orientador: **ADEMIR SCHMIDT**

Assinatura do professor-orientador: Admir Schmidt

Goiânia, 19 de junho de 2024.