

ATIVIDADE E EXERCÍCIO FÍSICO COMO PREVENÇÃO E REDUÇÃO DE SINTOMAS DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

Autores: Caroline Fusco de Abreu, Giovana Fontoura de Ataíde, Cláudio Pereira Veneziani.

Instituto Educacional Ribeiro Goulart - Escola Máximu's, Rua Isaac Newton, 37, Jardim Oriental – 12236-240 – São José dos Campos-SP, Brasil, ca-fusco@hotmail.com, gfontoura2008@gmail.com, claudiopveneziani@gmail.com

Resumo

Este estudo teve como objetivo analisar os efeitos da prática regular de atividade física na saúde mental de adolescentes do Ensino Fundamental II e Ensino Médio da Escola Máximu's. A pesquisa, de caráter quantitativo e qualitativo, foi realizada com 82 estudantes por meio da aplicação de questionário estruturado sobre frequência de exercícios, sintomas emocionais e percepções acerca da prática esportiva. Os resultados mostraram que a maioria dos participantes pratica atividades físicas de três a quatro vezes por semana, reconhecendo benefícios como redução do estresse, ansiedade e pressão escolar. As principais barreiras relatadas foram falta de tempo, motivação e companhia. Conclui-se que a atividade física se configura como estratégia eficaz de promoção do bem-estar emocional, devendo ser incentivada pelas instituições escolares como parte do cuidado integral à saúde dos adolescentes.

Palavras-chave: Atividade física. Saúde mental. Alunos. Escola.

Curso: Ensino Médio

Introdução

A adolescência é um período caracterizado por intensas mudanças físicas, emocionais e sociais, em que frequentemente surgem sintomas de ansiedade, depressão e desmotivação, afetando o bem-estar e o desempenho escolar dos jovens (MATTOS, 2024; LUBANS et al., 2016). Estudos indicam que a prática regular de atividade física promove benefícios não apenas fisiológicos, como melhora do condicionamento cardiovascular e fortalecimento muscular, mas também psicológicos, incluindo maior regulação emocional, aumento da autoestima e redução do estresse e sintomas depressivos (BIDDLE; ASARE, 2011; REIGAL; HERNÁNDEZ-MENDO; MORALES-SÁNCHEZ, 2020). Nesse contexto, os exercícios físicos configuram-se como uma estratégia eficaz e acessível para a prevenção e redução de transtornos mentais na adolescência, podendo contribuir significativamente para o equilíbrio emocional e a qualidade de vida dos estudantes (SANTOS; OLIVEIRA, 2021). Este trabalho tem como objetivo analisar os efeitos da prática regular de atividade física na saúde mental de alunos do 8º ano do Ensino Fundamental à 3ª série do Ensino Médio da Escola Máximu's, investigando os impactos psicológicos, emocionais e comportamentais da atividade física e reforçando a importância de políticas escolares que incentivem hábitos saudáveis (DONNELLY et al., 2016).

Metodologia

A pesquisa foi conduzida com abordagem quantitativa e qualitativa, em um único formulário de 16 perguntas, de caráter descritivo e exploratório, envolvendo 82 estudantes do 8º ano do Ensino Fundamental à 3ª série do Ensino Médio da Escola Máximu's, em São José dos Campos/SP. A coleta de dados ocorreu entre abril e maio de 2025, por meio de um questionário estruturado no Google Forms, contendo questões objetivas e de múltipla escolha. O instrumento foi validado previamente por professores da instituição, assegurando clareza e pertinência. A participação dos alunos foi voluntária, preservando-se anonimato e confidencialidade das respostas.

O questionário foi organizado em seis eixos de análise: (1) frequência e nível de prática de atividade física, (2) sintomas relacionados à saúde mental, (3) percepções sobre os benefícios emocionais e psicológicos dos exercícios, (4) barreiras encontradas para manter uma rotina ativa, (5) atividade física como alternativa terapêutica aos medicamentos e (6) incentivo escolar à prática de

exercícios. Essa estrutura permitiu investigar não apenas hábitos e dificuldades dos estudantes, mas também suas percepções sobre o papel da atividade física na saúde mental e no ambiente escolar.

Os dados foram tabulados automaticamente pelo Google Forms e exportados para planilhas do Microsoft Excel. A análise quantitativa considerou frequências absolutas e relativas, apresentadas em gráficos e tabelas. Já a análise qualitativa explorou os relatos e percepções dos alunos, permitindo estabelecer relações críticas entre a literatura científica e os achados empíricos da pesquisa, garantindo uma compreensão ampla e fundamentada sobre o tema investigado.

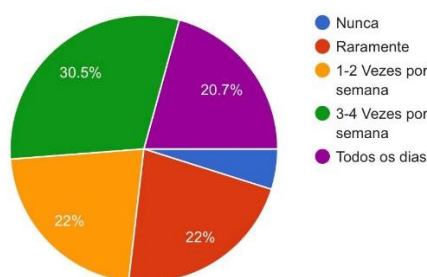
Resultados

A análise dos dados coletados a partir do questionário aplicado a 82 estudantes do 8º ano do Ensino Fundamental à 3ª série do Ensino Médio da Escola Máximu's permitiu identificar padrões importantes sobre hábitos de atividade física, percepções e barreiras enfrentadas pelos adolescentes, bem como o impacto dos exercícios na saúde mental.

Desta forma, encaminhamos a análise crítica em 5 eixos:

1. Frequência da prática de atividades físicas. A maioria dos participantes (30,5%) relatou praticar atividades físicas de 3 a 4 vezes por semana, seguida por 1 a 2 vezes por semana (22%) e raramente (22%). Apenas 4,9% afirmaram nunca praticar exercícios, enquanto 20,7% disseram se exercitar todos os dias. Esses dados evidenciam que a maior parte dos alunos mantém algum nível de atividade física regular, conforme representado na Figura 1.

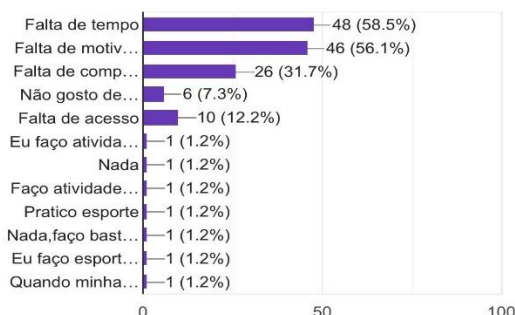
Figura 1 - Frequência da prática de atividades físicas



Fonte: Elaborado pelos autores

2. Principais dificuldades para manter uma rotina ativa: Os principais obstáculos relatados foram a falta de tempo (58,5%), falta de motivação (56,1%) e falta de companhia (31,7%). Esses fatores indicam que, mesmo com o reconhecimento dos benefícios da prática, a gestão da rotina e o estímulo social ainda representam barreiras significativas, conforme representado na Figura 2.

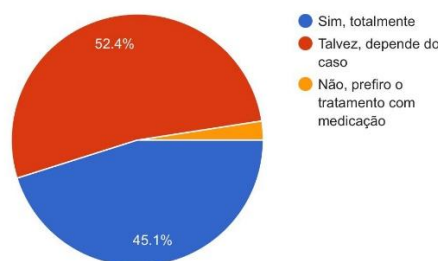
Figura 2 – Principais dificuldades para manter uma rotina ativa



Fonte: Elaborado pelos autores

3. Atividade física como alternativa aos medicamentos: Em relação à percepção sobre o efeito terapêutico da atividade física, 45,1% dos alunos responderam “sim, totalmente”, enquanto 52,4% afirmaram “talvez, depende do caso”, indicando que a maioria reconhece algum valor psicológico e emocional nos exercícios físicos, conforme representado na Figura 3.

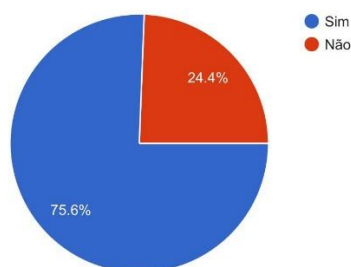
Figura 3 - Atividade física como alternativa aos medicamentos



Fonte: Elaborado pelos autores

4. Exercícios e estresse escolar: 75,6% dos estudantes afirmaram que se exercitar ajuda a aliviar a pressão do dia a dia escolar, evidenciando o impacto positivo da atividade física no manejo do estresse acadêmico, conforme representado na Figura 4.

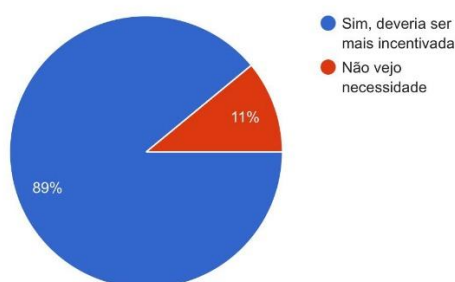
Figura 4 - Exercícios e estresse escolar



Fonte: Elaborado pelos autores

5. Incentivo à atividade física nas escolas: Quanto à promoção da prática nas instituições de ensino, 89% dos participantes acreditam que as escolas deveriam incentivar mais a atividade física como forma de apoiar a saúde mental dos adolescentes, conforme representado na Figura 5.

Figura 5 - Incentivo à atividade física nas escolas



Fonte: Elaborado pelos autores

Discussão

Os resultados indicam que a prática regular de atividade física entre os estudantes contribui para a redução do estresse e melhora do equilíbrio emocional, corroborando estudos que mostram efeitos positivos do exercício na saúde mental de adolescentes (Biddle & Asare, 2011; Lubans et al., 2016). As barreiras relatadas, como falta de tempo e motivação, estão em consonância com achados da literatura sobre obstáculos à adesão à atividade física nesse grupo (As, Illis et al., 2012). A percepção dos alunos sobre o efeito terapêutico do exercício reforça seu papel como estratégia complementar frente a sintomas de ansiedade e depressão (Reigal et al., 2020). Além disso, o alto interesse pelo incentivo escolar evidencia a importância de políticas e práticas institucionais que promovam a atividade física para o bem-estar emocional dos adolescentes.

Conclusão

A partir da pesquisa realizada com estudantes do 8º ano do Ensino Fundamental à 3ª série do Ensino Médio da Escola Máximu's, constatou-se que a atividade física exerce papel significativo na promoção da saúde mental dos adolescentes. Os resultados indicam que a maioria reconhece os benefícios emocionais e psicológicos da prática regular de exercícios, especialmente na redução do estresse, ansiedade e desmotivação.

Apesar das dificuldades, como falta de tempo e motivação, os alunos demonstram abertura para incorporar a atividade física como rotina de autocuidado. O destaque dado ao incentivo escolar evidencia a necessidade de políticas que valorizem tanto o desenvolvimento intelectual quanto o bem-estar emocional e físico dos estudantes.

Dessa forma, conclui-se que a atividade física atua como estratégia complementar no cuidado da saúde mental, promovendo equilíbrio, bem-estar e qualidade de vida, contribuindo para a conscientização da comunidade escolar e para a adoção de práticas mais saudáveis no ambiente educacional.

Referências

- ASLLIS, H. et al. **Barriers to physical activity in adolescents: A systematic review**. Journal of Adolescent Health, v. 51, n. 1, p. 10–17, 2012.
- BIDDLE, S. J. H.; ASARE, M. **Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews**. British Journal of Sports Medicine, v. 45, n. 11, p. 886–895, 2011.
- DONNELLY, J. E. et al. **Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review**. Medicine & Science in Sports & Exercise, v. 48, n. 6, p. 1197–1222, 2016.
- LUBANS, D. R. et al. **Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms**. Pediatrics, v. 138, n. 3, p. e20161642, 2016.
- MATTOS, C. M. **A atividade física como promotora de saúde mental na adolescência: uma análise contemporânea**. Revista Brasileira de Saúde Escolar, v. 6, n. 2, p. 45-59, 2024.
- REIGAL, R. E.; HERNÁNDEZ-MENDO, A.; MORALES-SÁNCHEZ, V. **Physical activity, resilience, and mental health in adolescence: A systematic review**. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 17, n. 12, p. 1-14, 2020.
- SANTOS, F. R.; OLIVEIRA, L. M. **Atividade física como prevenção da depressão em adolescentes**. Revista Psicologia em Foco, v. 13, n. 1, p. 75-89, 2021.