ATIVIDADE FÍSICA PARA ALÍVIO DOS SINTOMAS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DA ANSIEDADE EM ADOLESCENTES- UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Alciane Costa Carmo Caetite[1]
Anna Julia Fontes Cunha Meira[2]
Fernanda Nunes Rocha[3]
Fabiely Gomes da Silva Nunes[4]

RESUMO

A adolescência é uma fase do desenvolvimento humano desafiadora na qual acontecem mudanças sociais, emocionais e físicas, o que podem acarretar em autopercepções negativas, sendo um período marcado por rápidas mudanças fisiológicas e psicológicas. Desta forma, a alta prevalência e o impacto preocupante dos transtornos de ansiedade ao longo da adolescência salientam a necessidade de tratamentos eficazes. Nesta lógica, estudos afirmam que a prática de atividade física promove benefícios para a função cerebral, assim como proporciona sentimentos de alegria, satisfação e bem-estar, diminuindo os níveis de ansiedade e a depressão. A atividade física tem mostrado ter benefícios mais amplos para o bem-estar das pessoas, inclusive melhora na qualidade de vida, menor sofrimento psicológico, como também, melhora da saúde física, sendo uma ferramenta com muitos benefícios para pessoas com transtornos de ansiedade. Este estudo tem como objetivo descrever como o exercício físico pode contribuir para a saúde e qualidade de vida dos adolescentes com ansiedade. Compreender os efeitos e o impacto da atividade física na ansiedade em adolescentes é imprescindível, para a ampliação de discussões deste tema, além de contribuir para novas estratégias de promoção de saúde para esse público. Trata-se de uma revisão integrativa onde as buscas foram realizadas no período de abril e maio do ano 2022 nas bases de dado Pubmed, Scielo e PEDro, utilizando as seguintes palavras-chaves nos idiomas português e inglês: “physical activity [AND] adolescent”; “anxiety [AND] adolescent”; “anxiety symptoms [AND] adolescent; “Exercício físico na ansiedade”; “Benefícios do exercício físico”; “Saúde mental do adolescentes”, sendo as buscas realizadas de forma separada e utilizando os indicadores booleanos. O recorte temporal utilizado serão artigos científicos publicados no período de 2011 a 2022 extraídos na bases de dados citadas anteriormente. Associada às terapias medicamentosas prescritas, têm sido propostas outras alternativas de tratamento, como a prática de exercício físico que, em vários relatos, têm efeitos similares ao uso de remédios e terapias. Em conclusão, os estudos utilizados para realizar a presente revisão relataram a importância da prática de atividade física na adolescência. Entretanto, houve divergência de resultados entre os estudos já que alguns identificaram que mais da metade dos adolescentes não realizam atividades física e outros relataram que mais da metade dos adolescentes praticavam atividade física, porém essa divergencia não exclui o fato de que nos estudos há um um

[1] Discentes do curso de Fisioterapia e Biomedicina do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: nandannunes08@gmail.com; annajuliafontess@gmail.com; anecostacarmocaetite@gmail.com.
[2] Professora Orientadora do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: fabiely.nunes@ftc.edu.br

consenso que a prática de atividade física está associada com a melhor qualidade de vida e bem-estar subjetivo, e menores escores de ansiedade.
Palavras-chave: Saúde mental; Saúde do adolescente; Atividade física.

PHYSICAL ACTIVITY TO RELIEVE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS OF ANXIETY IN ADOLESCENTS - AN INTEGRATIVE REVIEW

ABSTRACT

Adolescence is a challenging phase of human development in which social, emotional and physical changes take place, which can lead to negative self-perceptions, being a period marked by rapid physiological and psychological changes. In this way, the high prevalence and worrying impact of anxiety disorders throughout adolescence highlight the need for effective treatments. In this logic, studies claim that the practice of physical activity promotes benefits for brain function, as well as providing feelings of joy, satisfaction and well-being, reducing levels of anxiety and depression. Physical activity has been shown to have broader benefits for people's well-being, including improved quality of life, less psychological suffering, as well as improved physical health, being a tool with many benefits for people with anxiety disorders. This study aims to describe how physical exercise can contribute to the health and quality of life of adolescents with anxiety. Understanding the effects and impact of physical activity on anxiety in adolescents is essential for expanding discussions on this topic, in addition to contributing to new health promotion strategies for this public. This is an integrative review where searches will be carried out in 2022 in the Pubmed, Scielo and PEDro databases, using the following keywords in Portuguese and English: “physical activity [AND] adolescent”; “anxiety [AND] adolescent”; “anxiety symptoms [AND] adolescent; “Physical exercise in anxiety”; “Benefits of physical exercise”; “Adolescents' mental health”, the searches being carried out separately and using Boolean indicators. The time frame used will be scientific articles published in the period from 2011 to 2022 extracted from the aforementioned databases. Associated with prescribed drug therapies, other treatment alternatives have been proposed, such as physical exercise, which, in several reports, have similar effects to the use of drugs and therapies. In conclusion, the studies used to carry out this review reported the importance of physical activity in adolescence. However, there was a divergence of results between the studies, as some identified that more than half of the adolescents did not perform physical activities and others reported that more than half of the adolescents practiced physical activity, but this divergence does not exclude the fact that in the studies there is a consensus that the practice of physical activity is associated with better quality of life and subjective well-being, and lower anxiety scores.
Keywords: Mental health; Adolescent health; Physical activity.

Discentes do curso de Fisioterapia e Biomedicina do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: nandannunes08@gmail.com; annajuliafontess@gmail.com; anecostacarmocaetite@gmail.com.

[2] Professora Orientadora do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: fabiely.nunes@ftc.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase desafiadora na qual acontecem mudanças sociais, emocionais e físicas, o que podem acarretar em autopercepções negativas, sendo um período marcado por rápidas mudanças fisiológicas e psicológicas. Estudos demonstram que as condutas de adolescentes e jovens são eminentemente determinadas pelas emoções, devido a isso, essa população enfrenta diversas inquietações, o que podem levar ao adoecimento mental (CHUNG et al., 2019; CAMPOS et al., 2019).

A exposição ao estresse é uma condição importante para o adoecimento mental, como por exemplo, transtorno de ansiedade, e os adolescentes são susceptíveis ao estresse diário, possuindo respostas biológicas aumentadas ao estresse e alta vulnerabilidade para desenvolvimento de condições psiquiátricas, 50% de todos os casos de transtorno mental durante a vida aparecem antes dos 14 anos de idade, sendo que três quartos acontecem antes dos 24 anos. Portanto, quase um terço dos adolescentes possuem distúrbios de ansiedade, e esses jovens são significativamente mais predispostos a manifestar condições psiquiátricas na fase adulta (CORR, et al., 2020).

Os transtornos de ansiedade ao longo deste estágio de desenvolvimento são complexos em virtude do impacto negativo no comportamento psicossocial. Eles podem continuar na idade adulta, e estão relacionados ao risco de progredir com outros problemas de saúde mental, como depressão, dependência de álcool e comportamento suicida, assim como prejuízos a longo prazo no comportamento social e ocupacional (BAKER et al., 2021).

Desta forma, a alta prevalência e o impacto preocupante dos transtornos de ansiedade ao longo da adolescência salientam a necessidade de tratamentos eficazes. Nesta lógica, estudos afirmam que a prática de atividade física promove benefícios para a função cerebral, assim como proporciona sentimentos de alegria, satisfação e bem-estar, diminuindo os níveis de ansiedade e a depressão. Contudo, a prevalência da inatividade física no Brasil, entre os adolescentes permanece elevada. Intervenções

Discentes do curso de Fisioterapia e Biomedicina do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: nandannunes08@gmail.com; annajuliafontess@gmail.com; anecostacarmocaetite@gmail.com.
[2] Professora Orientadora do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: fabiely.nunes@ftc.edu.br

com atividade física se caracterizam como um método que demonstrou eficácia no tratamento de sintomas de várias condições relacionadas a saúde mental (BAKER et al., 2021; CORR, et al., 2020)

A atividade física tem mostrado ter benefícios mais amplos para o bem-estar das pessoas, inclusive melhora na qualidade de vida, menor sofrimento psicológico, como também, melhora da saúde física, sendo uma ferramenta com muitos benefícios para pessoas com transtornos de ansiedade (KANDOLA et al., 2018). Este estudo tem objetiva analisar a luz da literatura como o exercício físico pode contribuir para a saúde e qualidade de vida dos adolescentes com ansiedade.

Discentes do curso de Fisioterapia e Biomedicina do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: nandannunes08@gmail.com; annajuliafontess@gmail.com; anecostacarmocaetite@gmail.com.
[2] Professora Orientadora do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: fabiely.nunes@ftc.edu.br

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Este tipo de trabalho consiste em uma busca de pesquisas relevantes sobre um determinado assunto, que possibilita identificar lacunas que podem ser preenchidas com a realização de outros estudos. Este desenho de pesquisa possibilita uma avaliação crítica e a síntese de evidências disponíveis sobre o tema investigado em seu produto final, proporcionando uma organização do estado atual do conhecimento e reflexões para a implementação de novas intervenções. A revisão integrativa obedece às seguintes fases: a) identificação do tema e formulação da questão da pesquisa; b) estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão dos estudos para amostragem; c) coleta dos dados que serão extraídos dos estudos; d) análise crítica dos estudos selecionados; e) interpretação dos resultados; f) apresentação da síntese estabelecida e revisão dos conteúdos (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008). A seguinte questão de pesquisa norteou a busca que serviu como base para a revisão: A prática de atividade física alivia os sintomas físicos e psicológicos causada pela ansiedade em adolescentes?

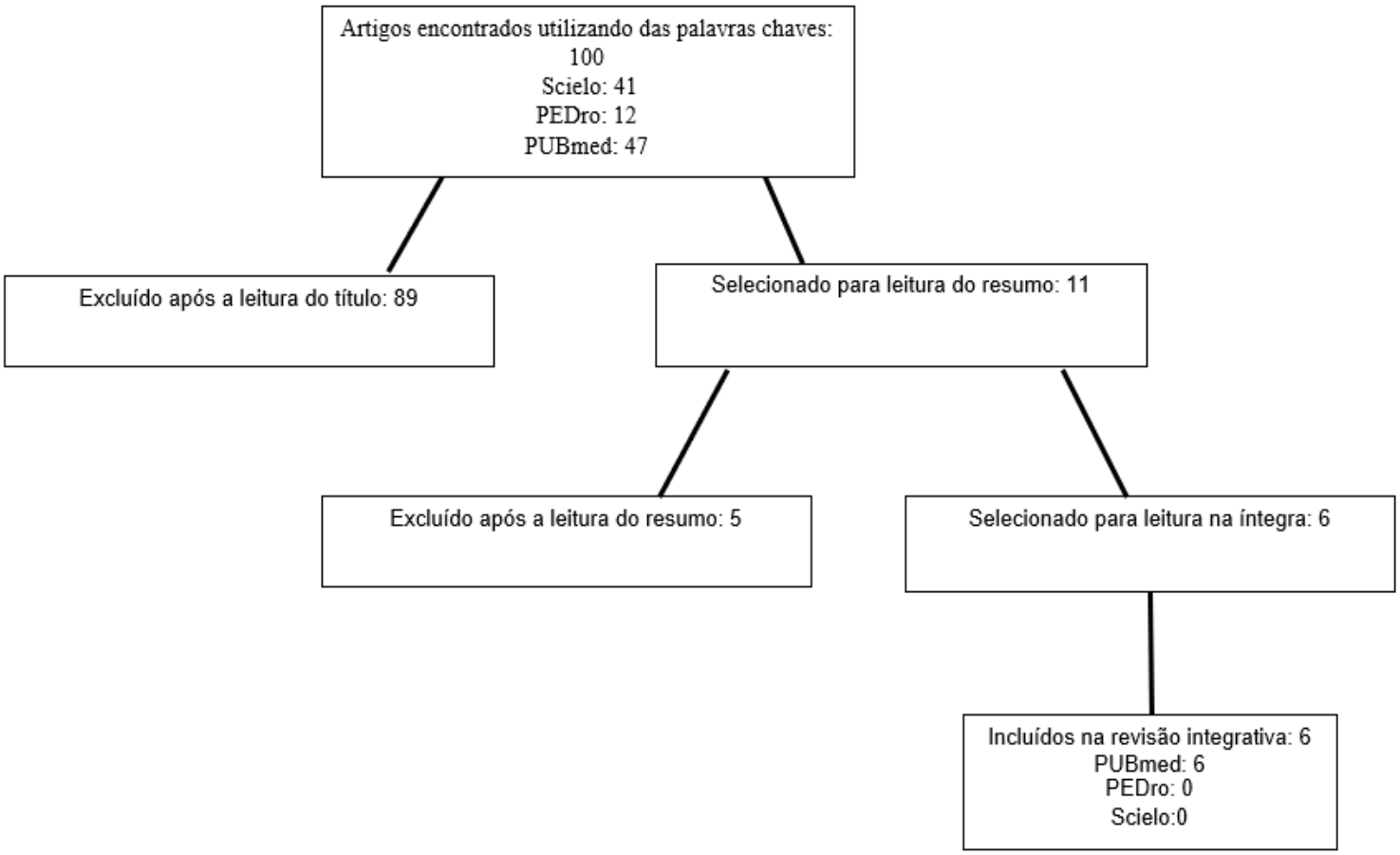
As buscas foram realizadas entre os meses de abril e maio do ano de 2022 nas bases de dados Pubmed, Scielo e PEDro, utilizando as seguintes palavras-chaves nos idiomas português e inglês: “physical activity [AND] adolescent”; “anxiety [AND] adolescent”; “anxiety symptoms [AND] adolescent; “Exercício físico na ansiedade”; “Benefícios do exercício físico”; “Saúde mental dos adolescentes”, sendo as buscas feitas de forma separada e utilizando os indicadores booleanos. O recorte temporal utilizado foram artigos científicos publicados no período de 2011 a 2022 extraídos nas bases de dados citadas anteriormente.

Os critérios utilizados para inclusão dos artigos foram estudos com desenho de pesquisa do tipo ensaios clínicos randomizados, estudos de caso, estudos longitudinais, estudos transversais, quantitativos, qualitativos, analíticos e descritivos de acesso livre, que estivessem inseridos no tema sobre a prática da atividade física para alívio dos

Discentes do curso de Fisioterapia e Biomedicina do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: nandannunes08@gmail.com; annajuliafontess@gmail.com; anecostacarmocaetite@gmail.com.
[2] Professora Orientadora do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: fabiely.nunes@ftc.edu.br

sintomas físicos e psicológicos da ansiedade em adolescentes, nos idiomas inglês ou português. Foram encontrados 100 artigos, onde foram excluídos aqueles estudos que não estavam dentro dos critérios de inclusão, estudos realizados com adultos, estudos que não falassem sobre o tema proposto, estudos de acesso restrito e estudos publicados antes do ano de 2011. A seleção dos estudos foi feita a partir da análise dos títulos, metodologia, resultados e que tiveram acesso livre. A amostra foi constituída por 6 artigos para realizar a presente revisão, sendo todos extraídos pelas bases de dados Pubmed, Scielo e PEDro.

Figura 1- **fluxograma para a seleção dos artigos para revisão**



Discentes do curso de Fisioterapia e Biomedicina do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: nandannunes08@gmail.com; annajuliafontess@gmail.com; anecostacarmocaetite@gmail.com.
[2] Professora Orientadora do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: fabiely.nunes@ftc.edu.br

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise realizada para a seleção dos artigos, foram selecionados 6 estudos. As informações obtidas encontram-se dispostas na tabela a seguir:

Tabela 1: Distribuição dos artigos de acordo com os critérios metodológicos- BA, 2022.

Autor	**Título**	**Tipo de estudo**	**Conclusão**
Marcino et al., (2022)	Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado.	Estudo quantitativo, transversal e analítico.	**I**dentificou-se que quase a metade dos adolescentes em estudo realizam atividades de lazer, cuja prática apresentou associação com melhor qualidade de vida e bem-estar subjetivo e menores escores de depressão.
Costa et al., (2021)	Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes.	Estudo transversal analítico.	Os estudantes adolescentes do sistema público de ensino demonstraram alto índice de inatividade

Discentes do curso de Fisioterapia e Biomedicina do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: nandannunes08@gmail.com; annajuliafontess@gmail.com; anecostacarmocaetite@gmail.com.
[2] Professora Orientadora do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: fabiely.nunes@ftc.edu.br

			física, não atendendo às recomendações da OMS, com maior proporção de inativos nas escolas de período integral. Além disso, esses estudantes vivenciam "afetos negativos" de ansiedade, estresse e depressão.
Bezerra et al., (2021)	Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares.	Trata-se de um estudo de campo, descritivo, de abordagem quantitativa e corte transversal.	O presente estudo verificou-se uma associação de relevante significância entre a variável ansiedade e a prática de atividade física, como também da ansiedade com o estresse, fato esse que fortalece a literatura e os estudos que defendem a prática de atividade física para reduzir os índices de ansiedade na adolescência.
Silva e Junior (2011).	Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes.	Estudo analítico e descritivo.	Além de serem destinados a todos os segmentos da população, os programas de promoção

Discentes do curso de Fisioterapia e Biomedicina do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: nandannunes08@gmail.com; annajuliafontess@gmail.com; anecostacarmocaetite@gmail.com.
[2] Professora Orientadora do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: fabiely.nunes@ftc.edu.br

			da atividade física devem envolver os diversos sistemas que se relacionam aos jovens: família, escola e comunidade. O suporte emocional e logístico que esses sistemas oferecem aos jovens é fundamental ao envolvimento motivacional na atividade física. A prática da atividade física deve ser considerada prioridade tanto ao jovem quanto aos seus cuidadores.
Fernandes (2018)	Atividade física e saúde mental em adolescentes: O efeito mediador da autoestima e da satisfação corporal.	Estudo de abordagem quantitativa, do tipo transversal e de caráter exploratório.	Os resultados deste estudo indicam que há relações entre a prática da atividade física e as dimensões de bem estar psicológico e ansiedade social em adolescentes, os resultados sugerem que aumentos nos níveis

Discentes do curso de Fisioterapia e Biomedicina do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: nandannunes08@gmail.com; annajuliafontess@gmail.com; anecostacarmocaetite@gmail.com.
[2] Professora Orientadora do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: fabiely.nunes@ftc.edu.br

			de autoestima e satisfação corporal decorrentes da prática de atividade física moderada a vigorosa contribuem para a promoção de maiores níveis de bem-estar e menos níveis de ansiedade nos adolescentes.
Bélair et al (2019)	Relação entre atividade física no lazer, comportamento sedentário e sintomas de depressão e ansiedade: evidências de uma amostra populacional de adolescentes canadenses.	Estudo do tipo analítico e de abordagem quantitativo.	O presente estudo sugere que a inatividade física está associada ao aumento do risco de sintomas de depressão e ansiedade entre os jovens.

Segundo Chung et al., (2019) a ansiedade pode ser entendida como uma resposta emocional de uma situação adversa, sendo comum na adolescência, acometendo aproximadamente 8% dos jovens de 11 a 16 anos. Apesar da literatura comprovar que a prática de atividade em adolescentes é baixa, os resultados do estudo de Marcino et al.,

Discentes do curso de Fisioterapia e Biomedicina do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: nandannunes08@gmail.com; annajuliafontess@gmail.com; anecostacarmocaetite@gmail.com.
[2] Professora Orientadora do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: fabiely.nunes@ftc.edu.br

(2022) apontaram que quase metade dos entrevistados declarou praticar atividade de lazer, sendo a atividade física a mais referida. A prática de atividade física está associada com maiores escores de afetos positivos, como alegria, entusiasmo, orgulho e felicidade, confirmando a importância do estímulo à prática de atividades para esse público, principalmente pelo fato destes afetos estarem diretamente relacionados na saúde mental dos adolescentes. Além disso, na adolescência, os sentimentos são vividos com maior intensidade em razão às mudanças biopsicossociais que acontecem nessa fase, portanto as emoções refletem no bem-estar e na qualidade e satisfação com a vida.

Corroborando com os achados de Bezerra et al., (2019) que observou o nível de atividade física dos estudantes mais prevalentes, representando 51,7%, 27,6% declararam insuficientemente ativos e 20,7% aparecem como indivíduos sedentários. Quanto aos níveis de ansiedade observou que a maioria dos adolescentes se mostraram com menores escores de ansiedade, 69% dos escolares foram classificados com níveis improváveis de ansiedade, 23,3% foram classificados com pontuações que indicam possíveis de ansiedade, ou seja, provavelmente são ansiosos e apenas 7,8% dos alunos participantes apresentou escores realmente prováveis quanto aos níveis de ansiedade.

Nesse mesmo estudo também apontou relações entre as variáveis ansiedade, estresse e atividade física. O que observou que os níveis de ansiedade indicam associação com ambas variáveis, possui relação com o estresse ($p=0,02$), e maior prevalência com o nível de atividade física ($p=0,006$). Quanto às variáveis de estresse e atividade física não foram encontrados valores significativos de associação entre elas (BEZERRA et al., 2019).

Já no estudo de Costa et al., (2021) observou em seus resultados que os estudantes adolescentes são inativos, apontando ainda que nas escolas de tempo integral a inatividade dos adolescentes está muito mais prevalente quando comparadas às de tempo parcial. A inatividade física analisada no estudo foi maior quando comparada com outros que utilizaram o mesmo critério (<300 minutos por semana). Escolas de tempo integral teoricamente tratam de uma ampliação da jornada escolar, colocando o adolescente em um maior período de atividades escolares, como teatro, dança e práticas esportivas no turno oposto. Porém, ao observar os resultados dos dados obtidos desta

Discentes do curso de Fisioterapia e Biomedicina do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: nandannunes08@gmail.com; annajuliafontess@gmail.com; anecostacarmocaetite@gmail.com.
[2] Professora Orientadora do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: fabiely.nunes@ftc.edu.br

pesquisa, os autores perceberam que os adolescentes que permanecem mais tempo dentro da escola não fazem mais atividades físicas como deveriam, sendo 98,3% os estudantes adolescentes inativos nesta modalidade de ensino.

Silva e Júnior (2011) concluiu em seu estudo que ainda que os jovens constituem a parcela mais ativa da população, nota uma gradativa redução da prática regular de atividades físicas, relativamente, consequente dos avanços tecnológicos da atualidade. O acesso facilitado a tecnologias como videogames mais interativos e estimulantes, as atrações disponibilizadas por canais de televisão e pela internet, como também a percepção de falta de segurança pública como divulgada diariamente pela mídia, são fatores a serem considerados que contribuem para a mudança em relação às formas de lazer de crianças e jovens. E mesmo estudos discutindo a importância e os inúmeros benefícios físicos e psíquicos da prática de atividade física na adolescência, falta desenvolvimento de medidas públicas de promoção de atividades recreativas e de lazer voltada para adolescentes.

No estudo de Fernandes (2018) foi investigado o efeito da atividade física nas dimensões da saúde mental de adolescentes e os resultados deste estudo propuseram que as relações entre a prática de atividade física, o bem estar psicológico e a ansiedade social em adolescentes são mediadas principalmente pela autoestima, observando também o efeito indireto da satisfação corporal como aceitação de si e medo de avaliação negativa por parte das outras pessoas, o que explica os resultados apontarem aumento nos níveis de autoestima e satisfação corporal proveniente da prática de atividade física moderada a alta intensidade proporcionar maiores níveis de bem estar e menores níveis de ansiedade social em adolescentes.

Indivíduos que referiram fazer atividade física menos de 1 dia por semana estavam com maior risco de estar com sintomas de depressão e ansiedade em relação com aqueles que relataram realizar pelo menos 1 dia de atividade física por semana, o que sugere que atividade física pode ser protetora contra a depressão. A atividade física tem sido considerada um amortecedor psicossocial contra sintomas de depressão e ansiedade, já que pode oferecer suporte social, aumentar a autoestima e gerar um sentimento de realização e validação. Já em relação à atividade sedentária, ela foi

Discentes do curso de Fisioterapia e Biomedicina do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: nandannunes08@gmail.com; annajuliafontess@gmail.com; anecostacarmocaetite@gmail.com.
[2] Professora Orientadora do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: fabiely.nunes@ftc.edu.br

relacionada a sintomas moderados, mas não graves de depressão e ansiedade. Esse achado é muito relevante já que a atividade física é um fator de risco modificável e passível de intervenção. Ações atribuídas a aumentar a atividade física entre os jovens podem ter resultados benéficos no risco de sintomas depressivos em adolescentes, assim como outros benefícios positivos para a saúde física e social (BÉLAIR et al., 2018)

Segundo Batista e Oliveira (2015) associada às terapias medicamentosas prescritas, têm sido propostas outras alternativas de tratamento, como a prática de exercício físico que, em vários relatos, têm efeitos similares ao uso de remédios e terapias. Posto isso, acredita-se que, pessoas com transtornos mentais se exercitam menos em relação aos indivíduos sem tais distúrbios, isso poderia estar explicado pela própria doença, já que gera retardo psicomotor ou, devido aos efeitos dos próprios medicamentos que acabam comprometendo a motricidade e disposição dessas pessoas. Outra relevante correlação entre saúde mental, e desordens metabólicas sistêmicas de pacientes hipertensos ou diabéticos com problemas de saúde mental, foi observada, sendo a depressão (moderada ou grave) e a ansiedade os distúrbios psicológicos mais incidentes.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, os estudos utilizados para realizar a presente revisão relataram a importância da prática de atividade física na adolescência. Entretanto, houve divergência de resultados entre os estudos já que alguns identificaram que mais da metade dos adolescentes não realizam atividades física e outros relataram que mais da metade dos adolescentes praticavam atividade física, porém essa divergencia não exclui o fato de que nos estudos há um um consenso que a prática de atividade física está associada com a melhor qualidade de vida e bem-estar subjetivo, e menores escores de ansiedade.

A referida pesquisa possui limitações por se tratar de poucos estudos para uma discussão mais ampla, com deficiência de pesquisas com metodologias diferentes e amostras maiores sobre a temática. O que indica a escassez de estudos na literatura

Discentes do curso de Fisioterapia e Biomedicina do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: nandannunes08@gmail.com; annajuliafontess@gmail.com; anecostacarmocaetite@gmail.com.
[2] Professora Orientadora do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: fabiely.nunes@ftc.edu.br

sobre o assunto, já que é uma temática tão importante para a saúde do adolescente. Preconiza-se que estudos futuros bem conduzidos possam ser desenvolvidos acerca de aprofundar os conhecimentos sobre a associação existente entre o nível de atividade física e a ansiedade, e seus reais efeitos fisiológicos e psíquicos em adolescentes, visto que poucos estudos foram encontrados para discutir com clareza e mais a fundo as relações existentes entre ambas as variáveis referidas deste estudo.

5. REFERÊNCIAS

BATISTA, Jefferson Isaac, OLIVEIRA, ALessando. **Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão.** Ceará. Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências, 2019

BÉLAIR, Marc-André et al. Relationship **between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: evidence from a population-based sample of Canadian adolescents.** BMJ Open. 2018

BAKER, Holly J et al. **A eficácia das terapias psicológicas para transtornos de ansiedade em adolescentes: uma meta-análise**. Vol. 24(4): 765-782. Clin Child Fam Psychol Rev. 2021

BEZERRA, Marcos Antônio Araújo, et al. **Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares.** Ceará: Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências, 2019.

CAMPOS, Cezenário Gonçalves et al. **Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental.** Ciência & Saúde Coletiva, ,2019.

CORR, Rachel et al., **Neural mechanisms of acute stress and trait anxiety in adolescents.** Vol. 29. Neuroimage Clin. 2021.

CARVALHO, Fátima Cavalcanti de, COSTA, Efigênia Maria Dias. **Transtorno de ansiedade na adolescência.** Bananeiras: Revista Lugares de Educação, 2012.

Discentes do curso de Fisioterapia e Biomedicina do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: nandannunes08@gmail.com; annajuliafontess@gmail.com; anecostacarmocaetite@gmail.com.

[2] Professora Orientadora do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: fabiely.nunes@ftc.edu.br

COSTA, Marcos Paulo da Silva, et al. **Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes.** Acta Paulista de Enfermagem. 2021;

CHUNG, Jee Eun et al. **Associação entre ansiedade e agressividade em adolescentes: um estudo transversal.** Vol. 19: 115. BMC Pediatra. 2019

MENDES, Karina Dal Sasso, SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; Galvão, Cristina Maria. **Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem.** Texto contexto - enferm. 17 (4). 2008.

KANDOLA, A et al. Movendo-se para vencer a ansiedade: epidemiologia e questões terapêuticas com atividade física para ansiedade. Vol. 20 (8):63. Curr Psychiatry Rep. 2018

FERNANDES, Helder Miguel. **Atividade física e saúde mental em adolescentes: O efeito mediador da autoestima e da satisfação corporal.** Revista de Psicología del Deporte. 2018

FILHO, Orli Carvalho da Silva, SILVA, Mariana Pereira da. **Transtornos de ansiedade em adolescentes: considerações para a pediatria e hebiatria**. Rio de Janeiro: Adolescência e Saúde, 2013.

LISBOA, Tailine et al. **Suporte social da família e amigos para a prática de atividade física de adolescentes: uma revisão sistemática.** Rio de Janeiro: Caderno de Saúde Coletiva., 2018.

MARCINO, Lethícia Farias et al. **Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado.** 35. Acta Paul Enferm. 2022.

MARTINS, Cybele Maria dos Santos, CUNHA, Neide de Brito. **Ansiedade na adolescência: o ensino médio integrado em foco.** Educação Profissional e Tecnológica em Revista, 2021.

MARTINS, V.P.S et al. **Efeitos do exercício físico nos sintomas de ansiedade em adultos**. 4 ed. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. 2022

SANTOS, Thaynan Silva, et al. **Analisando os disturbios funcionais do transtorno de ansiedade em adolescentes de 14 a 19 anos pela terapia ocupacional.** Recisatec - revista científica saúde e tecnologia, 2021.

SILVA, Paulo Vinícius Carvalho, JR, Áderson Luiz Costa. **Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes.** Psicol. Argum. Curitiba, 2011

Discentes do curso de Fisioterapia e Biomedicina do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: nandannunes08@gmail.com; annajuliafontess@gmail.com; anecostacarmocaetite@gmail.com.

[2] Professora Orientadora do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: fabiely.nunes@ftc.edu.br

SILVEIRA, Jucilaine Aparecida, et al. **Ansiedade em alunos do ensino médio: Um estudo de revisão.** São Paulo: Instituto Taquaritinguense de Ensino Superior, 2019.

SILVA, Juliana da, et al. **Níveis insuficientes de atividade física de adolescentes associados a fatores sociodemográficos, ambientais e escolares.** Ciência & Saúde Coletiva, 2018.

Discentes do curso de Fisioterapia e Biomedicina do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: nandannunes08@gmail.com; annajuliafontess@gmail.com; anecostacarmocaetite@gmail.com.

[2] Professora Orientadora do Centro Universitário UniFTC de Vitória da Conquista (UniFTC/VDC), e-mail: fabiely.nunes@ftc.edu.br