RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 02/06/2026 | aceito: 05/06/2026 | publicação: 08/06/2026

Atividade física e saúde mental na adolescência: impactos sobre ansiedade, depressão e estresse

Physical activity and mental health in adolescence: impacts on anxiety, depression, and stress

Actividad física y salud mental en la adolescencia: impactos en la ansiedad, la depresión y el estrés

Laura Fontoura Perim – Doutora em Ciências em Saúde pela Faculdade IELUSC (IELUSC), Joinville SC, laura.perim@ielusc.br
Diogo Henrique Juliano Pinto de Moura – Graduando em Medicina pela Faculdade Serra Dourada (SERRA DOURADA), Lorena SP , diogohjmoura@gmail.com
Sofia Dias Toigo – Graduanda em Medicina pela Universidade de Caxias do Sul (UCS), Caxias do Sul, sdtoigo@ucs.br
Matheus Corrêa Ferrarini – Graduando em Medicina pela Universidade Estadual de Londrina (UEL), Londrina PR, matheus.cferrarini.uel.br
Francislena de Albuquerque Prestes – Mestranda em Ciências da Saúde e da Vida pela Universidade Franciscana (UFN), Santa Maria RS, francislena22.prestes@gmail.com

Resumo: A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, sendo considerada um período de maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade, depressão e estresse. Nesse contexto, a atividade física tem sido amplamente reconhecida como uma importante estratégia para a promoção da saúde mental e a melhoria da qualidade de vida. O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos da atividade física na saúde mental de adolescentes, com enfoque na redução dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases de dados LILACS, MEDLINE/PubMed, SciELO, BVS e Scopus, abrangendo artigos publicados entre 2021 e 2025, em português e em inglês. Foram selecionados 12 estudos que atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos. Os resultados evidenciaram que a prática regular de atividade física está associada à redução dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de favorecer a autoestima, a qualidade do sono, a resiliência, a socialização e o bem-estar psicológico. Conclui-se que a atividade física constitui uma estratégia eficaz para a promoção da saúde mental e prevenção de agravos emocionais durante a adolescência.
Palavras-chave: Adolescência. Ansiedade. Atividade física. Depressão. Saúde mental.

Abstract: Adolescence is a stage characterized by intense physical, emotional, and social changes, making it a period of increased vulnerability to the development of mental health disorders such as anxiety, depression, and stress. In this context, physical activity has been widely recognized as an important strategy for promoting mental health and improving quality of life. This study aimed to analyze the impacts of physical activity on adolescent mental health, focusing on the reduction of anxiety, depression, and stress symptoms. An integrative literature review was conducted using the LILACS, MEDLINE/PubMed, SciELO, VHL, and Scopus databases, including articles published between 2021 and 2025 in Portuguese and English. A total of 12 studies met the established inclusion criteria and were selected for analysis. The findings demonstrated that regular physical activity is associated with reduced symptoms of anxiety, depression, and stress, and with improved self-esteem, sleep quality, resilience, social interaction, and psychological well-being. It is concluded that physical activity represents an

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 02/06/2026 | aceito: 05/06/2026 | publicação: 08/06/2026

effective strategy for promoting mental health and preventing emotional disorders during adolescence.
Keywords: Adolescence. Anxiety. Depression. Mental health. Physical activity.

1. Introdução

A adolescência é uma fase do desenvolvimento humano caracterizada por profundas mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais, constituindo um período de grande vulnerabilidade ao surgimento de problemas de saúde mental. Nessa etapa, os indivíduos enfrentam desafios associados à construção da identidade, às relações interpessoais, às exigências acadêmicas e às transformações biológicas decorrentes da puberdade. Tais fatores podem influenciar diretamente o equilíbrio emocional, favorecendo o surgimento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, que atualmente constituem importantes problemas de saúde pública em escala mundial (Walker *et al.,* 2024).

O aumento da prevalência de transtornos mentais entre adolescentes tem despertado preocupação entre pesquisadores e profissionais da saúde. Diversos fatores de risco estão associados ao desenvolvimento desses agravos, incluindo experiências adversas na infância, dificuldades familiares e condições socioeconômicas desfavoráveis. Segundo Van Heijningen *et al.* (2024), eventos traumáticos vivenciados precocemente, como a perda de um dos pais na infância, podem acarretar repercussões duradouras na saúde física e mental. De forma semelhante, a insegurança alimentar tem sido apontada como fator significativamente associado ao aumento dos níveis de ansiedade, depressão e estresse em adolescentes (Cisneros-Vásquez *et al.,* 2025).

Além dos fatores individuais e familiares, os acontecimentos coletivos também influenciam significativamente a saúde mental dos jovens. A pandemia da COVID-19 evidenciou os impactos das crises globais no bem-estar psicológico da população adolescente. O isolamento social, as mudanças na rotina escolar, as incertezas relacionadas ao futuro e o aumento do consumo de informações por meio digital contribuíram para o agravamento dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse em diferentes países (Daimer *et al.,* 2022). Estudos também demonstraram elevadas taxas de sintomas depressivos e ansiosos, bem como manifestações semelhantes ao transtorno de estresse pós-traumático, entre adolescentes nesse período (Stewart *et al*., 2022).

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 02/06/2026 | aceito: 05/06/2026 | publicação: 08/06/2026

Diante desse cenário, cresce o interesse por estratégias capazes de promover a saúde mental e prevenir transtornos emocionais nessa faixa etária. Entre as intervenções não farmacológicas mais estudadas, destaca-se a prática regular de atividade física, reconhecida por seus benefícios abrangentes à saúde. A atividade física envolve qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético, podendo ser realizada por meio de exercícios estruturados, esportes, atividades recreativas e deslocamentos ativos. Além dos benefícios físicos, sua prática tem sido amplamente associada à promoção do bemestar psicológico e emocional (WHO, 2020a).

As diretrizes da Organização Mundial da Saúde recomendam que crianças e adolescentes realizem, em média, pelo menos 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, considerando os efeitos positivos sobre a saúde física, cognitiva e mental (WHO, 2020b). Entre os benefícios observados estão a melhora da autoestima, da qualidade do sono, da socialização e do humor, bem como a redução dos níveis de tensão emocional e de sofrimento psíquico. Esses resultados tornam a atividade física uma importante ferramenta para a promoção da saúde na adolescência.

Evidências científicas recentes reforçam a associação entre níveis adequados de atividade física e melhores indicadores de saúde mental. Em estudo realizado com estudantes do ensino fundamental na China, Zhang, Shao e Wu (2025) verificaram que adolescentes fisicamente ativos apresentaram menores índices de ansiedade e depressão do que os menos ativos. Da mesma forma, Poon (2022) destaca que programas que envolvem exercícios aeróbicos e treinamento intervalado de alta intensidade têm potencial para reduzir sintomas emocionais negativos e favorecer o desenvolvimento psicológico de adolescentes em contextos de vulnerabilidade social. Esses benefícios podem estar relacionados tanto a mecanismos neurobiológicos quanto ao fortalecimento das interações sociais e da percepção de competência pessoal.

Além disso, fatores ambientais favoráveis à prática de atividades físicas também podem contribuir para a promoção da saúde mental. Estudos demonstram que o contato com ambientes saudáveis e espaços verdes está associado à melhoria do bem-estar psicológico e à redução de sintomas relacionados ao sofrimento emocional (Boakye, Danquah e Antwi, 2025).

Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar os impactos da atividade física sobre a saúde mental na adolescência, com enfoque na ansiedade, depressão e estresse,

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 02/06/2026 | aceito: 05/06/2026 | publicação: 08/06/2026

evidenciando sua importância como estratégia de promoção da saúde, de prevenção de agravos psicológicos e de melhoria da qualidade de vida dos adolescentes.

2. Marco Teórico

Inicialmente, a saúde mental na adolescência é um dos principais indicadores de desenvolvimento saudável, estando relacionada à capacidade de lidar com desafios cotidianos, estabelecer relações interpessoais satisfatórias e alcançar bem-estar psicológico. Nesse contexto, fatores emocionais, sociais e comportamentais influenciam diretamente a qualidade de vida dos jovens. Haile *et al*. (2024) destacam que a qualidade de vida relacionada à saúde em crianças e adolescentes é fortemente influenciada por fatores emocionais, familiares e ambientais, evidenciando a necessidade de estratégias que favoreçam a manutenção do equilíbrio psicológico nessa fase do ciclo vital.

Adicionalmente, a literatura científica demonstra que eventos de grande impacto social podem desencadear importantes alterações na saúde mental dos adolescentes. Mzadi *et al.* (2022) verificaram que a pandemia da COVID-19 esteve associada ao aumento de sintomas psicológicos entre estudantes do ensino médio, incluindo ansiedade, tristeza e sofrimento emocional. De maneira semelhante, Annam *et al.* (2022) observaram mudanças significativas nos comportamentos e nas atitudes de crianças e adolescentes durante o período pandêmico, destacando consequências negativas relacionadas ao isolamento social, à redução das interações presenciais e às alterações na rotina diária.

Paralelamente, a qualidade do sono tem sido apontada como um componente importante da saúde mental na adolescência. Gao *et al.* (2024) identificaram uma associação entre bemestar psicológico e padrões adequados de sono em estudantes universitários chineses, demonstrando que indivíduos com melhor qualidade do sono apresentavam menores níveis de sofrimento emocional. Esses achados reforçam a compreensão de que o descanso adequado desempenha um papel fundamental na regulação emocional, na recuperação física e no funcionamento cognitivo, contribuindo para a prevenção de sintomas de ansiedade e depressão.

Sob essa perspectiva, determinadas condições individuais podem aumentar a vulnerabilidade dos adolescentes ao desenvolvimento de problemas emocionais. Canavan *et al.* (2025), ao analisarem crianças e jovens com deficiência visual, evidenciaram que limitações

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 02/06/2026 | aceito: 05/06/2026 | publicação: 08/06/2026

funcionais e desafios relacionados à inclusão social podem repercutir negativamente no bemestar psicológico e na qualidade do sono.

Nesse cenário, a atividade física emerge como uma das principais estratégias para a promoção da saúde mental entre adolescentes. Conforme estabelecido pela Organização Mundial da Saúde, a prática regular de atividades físicas está associada a benefícios físicos, cognitivos e emocionais, contribuindo para a prevenção de doenças e para a melhoria do bemestar geral (WHO, 2020a; WHO, 2020b). Além de favorecer o condicionamento físico, a atividade física estimula mecanismos neurobiológicos relacionados à produção de neurotransmissores associados ao prazer, à motivação e à redução do estresse psicológico.

Corroborando essa perspectiva, Pascoe *et al*. (2021) identificaram que sessões únicas e intervenções de curto prazo envolvendo exercícios físicos podem produzir efeitos positivos na saúde mental dos estudantes, incluindo melhora do humor, redução da tensão emocional e

aumento da sensação de bem-estar. Os autores destacam que mesmo períodos relativamente curtos de prática física são capazes de promover respostas psicológicas favoráveis, sugerindo que a incorporação de exercícios à rotina pode representar uma intervenção acessível e eficaz para a promoção da saúde mental.

Igualmente, os benefícios da prática esportiva regular têm sido amplamente documentados na literatura recente. Pasquerella *et al*. (2025) demonstraram que a participação contínua em atividades esportivas está associada à melhoria da saúde mental e do funcionamento executivo em adolescentes. Segundo os autores, a prática esportiva favorece habilidades relacionadas à atenção, à memória, à tomada de decisões e ao controle emocional, além de contribuir para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão.

Por fim, a promoção da saúde mental na adolescência requer abordagens integradas que considerem fatores individuais, sociais e comportamentais. Vancampfort *et al.* (2025) verificaram que intervenções escolares culturalmente sensíveis voltadas ao fortalecimento do pertencimento social, do engajamento comunitário e da participação ativa dos estudantes contribuíram para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Nesse contexto, a atividade física, associada a estratégias de apoio psicossocial e ambientes promotores de saúde, configura-se como um importante instrumento para favorecer o desenvolvimento saudável, o bem-estar emocional e a qualidade de vida dos adolescentes.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 02/06/2026 | aceito: 05/06/2026 | publicação: 08/06/2026

3. Material e Método

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, método que possibilita a síntese e análise crítica do conhecimento científico produzido sobre determinada temática, permitindo a reunião de resultados de pesquisas com diferentes delineamentos metodológicos e contribuindo para a compreensão abrangente do fenômeno investigado. A revisão integrativa foi conduzida em seis etapas: identificação do tema e formulação da pergunta norteadora; definição dos critérios de inclusão e exclusão; busca na literatura; seleção dos estudos; análise e interpretação dos resultados; e apresentação da síntese do conhecimento produzido.

A elaboração da pesquisa partiu da seguinte pergunta norteadora: quais são as evidências científicas disponíveis sobre os impactos da atividade física na saúde mental de adolescentes, especialmente em relação à ansiedade, depressão e estresse? A construção da questão considerou a relevância crescente dos transtornos emocionais na adolescência e o

potencial da atividade física como estratégia promotora da saúde mental e da qualidade de vida.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE/PubMed), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scopus. Foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e os Medical Subject Headings (MeSH): "atividade física", "saúde mental", "adolescentes", "ansiedade", "depressão", "estresse", "physical activity", "mental health", "adolescents", "anxiety", "depression" e "stress". Os descritores foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, visando ampliar a sensibilidade e a especificidade da estratégia de busca.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão: artigos científicos originais, disponíveis na íntegra, publicados entre 2021 e 2025, em português ou em inglês, que abordassem a relação entre a atividade física e a saúde mental na população adolescente. Também foram incluídos estudos observacionais, ensaios clínicos, estudos longitudinais e pesquisas transversais que apresentassem resultados relacionados à ansiedade, depressão, estresse, qualidade de vida, bem-estar psicológico ou outros indicadores de saúde mental.

Como critérios de exclusão, foram considerados: estudos duplicados nas bases de dados, revisões de literatura, editoriais, cartas ao editor, dissertações, teses, capítulos de livros, resumos

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

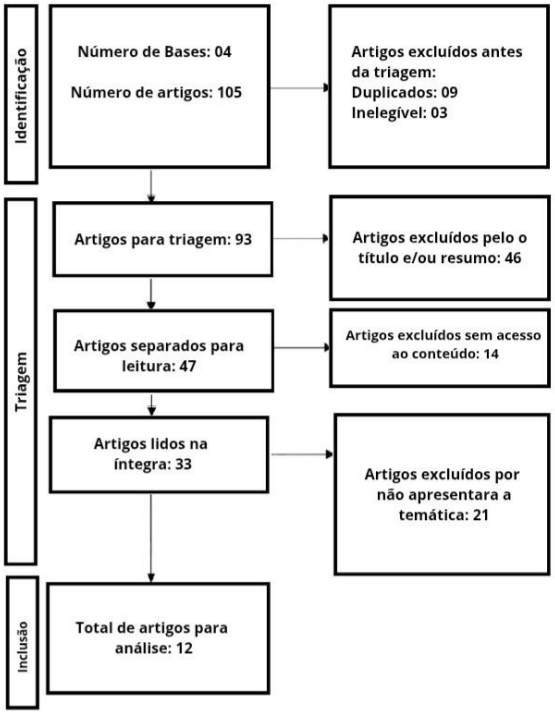
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 02/06/2026 | aceito: 05/06/2026 | publicação: 08/06/2026

publicados em anais de eventos científicos, artigos indisponíveis na íntegra e pesquisas que não abordassem diretamente adolescentes ou que não apresentassem associação entre atividade física e desfechos relacionados à saúde mental.

A seleção dos estudos ocorreu em três etapas. Inicialmente, foi realizada a identificação das publicações por meio da estratégia de busca previamente definida. Em seguida, procedeuse à leitura dos títulos e resumos para avaliação da elegibilidade. Posteriormente, os artigos potencialmente relevantes foram submetidos à leitura na íntegra e selecionados os que atendiam a todos os critérios estabelecidos. O processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos foi organizado conforme demonstrado na Figura 1.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos estudos incluídos na revisão integrativa.



Fonte: elaborado pelos autores (2026).

Após a seleção, os artigos foram submetidos à extração e à organização dos dados por meio de um instrumento estruturado, que continha informações sobre autoria, ano de publicação, país de realização, objetivo do estudo, delineamento metodológico, amostra, principais resultados e conclusões. Os dados obtidos foram analisados de forma descritiva e

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 02/06/2026 | aceito: 05/06/2026 | publicação: 08/06/2026

interpretativa, o que possibilitou identificar convergências, divergências e lacunas no conhecimento científico sobre a temática investigada.

Para a discussão dos resultados, os estudos serão organizados em dois eixos temáticos centrais. O primeiro abordará os efeitos neuropsicológicos e psicossociais da atividade física na redução da ansiedade, da depressão e do estresse em adolescentes, explorando os mecanismos biológicos, emocionais e comportamentais associados ao exercício físico. O segundo eixo discutirá a atividade física como estratégia para a promoção da resiliência, da qualidade de vida e do bem-estar mental em contextos de vulnerabilidade social e póspandemia, analisando sua relevância para a construção de políticas públicas e de intervenções voltadas à saúde integral dos adolescentes.

Por se tratar de uma pesquisa baseada exclusivamente em dados secundários de domínio público, sem envolvimento direto de seres humanos, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as diretrizes estabelecidas pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

4. Resultados e Discussão

A busca realizada nas bases de dados selecionadas resultou na identificação de 12 estudos que atenderam integralmente aos critérios de inclusão estabelecidos para esta revisão integrativa. As publicações analisadas foram desenvolvidas em diferentes países e contemplaram distintos delineamentos metodológicos, incluindo estudos transversais, longitudinais, revisões narrativas, revisões sistemáticas e metanálises. De modo geral, os estudos investigaram a associação entre a atividade física e a saúde mental na adolescência, abordando desfechos relacionados à ansiedade, depressão, estresse, qualidade de vida, comportamento sedentário, saúde emocional e fatores contextuais capazes de influenciar o bem-estar psicológico. A síntese das principais características dos estudos selecionados encontra-se apresentada na Tabela 1.

Tabela 1 – Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa.

Autor/Ano	Objetivo do estudo	Principais resultados

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 02/06/2026 | aceito: 05/06/2026 | publicação: 08/06/2026

Krause *et al.* (2021)	Desenvolver consenso internacional sobre medidas de desfechos em saúde mental de crianças e adolescentes	Evidenciou a necessidade de instrumentos padronizados para a avaliação da ansiedade, depressão, transtorno obsessivo-compulsivo e estresse pós-traumático, visando aprimorar o monitoramento e a efetividade das intervenções em saúde mental infantojuvenil.
Okuyama *et al*. (2021)	Investigar a relação entre atividade física e saúde mental durante a pandemia de COVID19	Demonstrou que adolescentes fisicamente ativos apresentaram melhores indicadores de saúde mental, menores níveis de sofrimento psicológico e maior capacidade de enfrentamento diante das adversidades impostas pela pandemia.
Zhu *et al*. (2021)	Avaliar a associação entre estresse acadêmico, atividade física, sono e saúde mental	Identificou-se que elevados níveis de estresse acadêmico, associados à redução da prática de atividade física e à piora da qualidade do sono, contribuíram significativamente para o
		aumento dos sintomas de ansiedade e para o comprometimento do bem-estar psicológico.
Ben Brik *et al.* (2022)	Analisar a influência da saúde mental parental na ansiedade infantil durante a pandemia	Verificou-se associação direta entre o sofrimento emocional dos pais e o aumento dos níveis de ansiedade em crianças e adolescentes, destacando-se a influência do ambiente familiar sobre a saúde mental dos jovens.
Graziano *et al*. (2022)	Avaliar estresse e saúde mental em adolescentes com fibrose cística após a pandemia	Evidenciou persistência de elevados níveis de estresse e sofrimento psicológico mesmo após o período crítico da pandemia, reforçando a vulnerabilidade emocional de adolescentes com condições crônicas de saúde.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 02/06/2026 | aceito: 05/06/2026 | publicação: 08/06/2026

Magklara e Kyriakopoulos (2023)	Discutir os impactos da pandemia na saúde mental de crianças e jovens	Apontou aumento expressivo de sintomas de ansiedade, depressão, isolamento social e dificuldades emocionais decorrentes das mudanças na rotina e das restrições sociais impostas pela COVID-19.
Abbas, Athar e Jilani (2023)	Avaliar os impactos físicos e mentais da pandemia em escolares	Observou-se redução significativa dos níveis de atividade física, aumento do comportamento sedentário e agravamento dos indicadores de saúde mental e de bem-estar emocional.
Sayed *et al*. (2024)	Revisar os efeitos da COVID-19 sobre a saúde mental infantojuvenil	Identificou-se um aumento substancial na prevalência de ansiedade, depressão, estresse e outros transtornos emocionais entre crianças e adolescentes durante e após a pandemia.
Li *et al.* (2024)	Analisar os efeitos positivos da atividade física na saúde mental dos adolescentes	Demonstrou que a atividade física favorece a regulação emocional, fortalece a autoestima, melhora as relações sociais e reduz significativamente os sintomas de ansiedade e depressão.
Bucko *et al.* (2024)	Investigar a associação entre cumprimento das recomendações de atividade física e saúde mental	Verificou-se que adolescentes que alcançavam os níveis recomendados de atividade física apresentavam melhores indicadores de saúde mental, maior bem-estar psicológico e menor prevalência de sofrimento emocional.
Yani *et al*. (2025)	Avaliar fatores associados à alfabetização em saúde mental, ansiedade e depressão	Constatou que níveis mais elevados de alfabetização em saúde mental favoreceram o reconhecimento precoce de sintomas emocionais e contribuíram para melhores estratégias de enfrentamento psicológico.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 02/06/2026 | aceito: 05/06/2026 | publicação: 08/06/2026

Fu *et al*. (2025)	Avaliar os efeitos da atividade física sobre a saúde mental de crianças e adolescentes	A metanálise confirmou que a prática regular de atividade física reduz significativamente os sintomas de ansiedade e depressão e contribui para a melhoria geral do bem-estar psicológico.

Fonte: autoria própria (2026).

A análise dos estudos demonstrou consenso quanto ao papel protetor da atividade física na saúde mental de adolescentes. Os resultados evidenciaram que níveis adequados de atividade física estão associados à redução dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de contribuírem para a melhora do humor, da autoestima, da qualidade do sono e da qualidade de vida.

Paralelamente, fatores como comportamento sedentário, estresse acadêmico, isolamento social e vulnerabilidades familiares foram identificados como elementos associados ao agravamento do sofrimento psicológico. Em conjunto, os achados reforçam a importância da atividade física como estratégia para a promoção da saúde mental e a prevenção de agravos emocionais na adolescência, especialmente em contextos marcados por desafios sociais, educacionais e pós-pandêmicos.

Os achados desta revisão integrativa evidenciam que a atividade física desempenha um papel relevante na promoção da saúde mental na adolescência, especialmente na redução dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse. A análise dos estudos permitiu identificar que os benefícios do exercício físico vão além dos aspectos biológicos, alcançando dimensões emocionais, cognitivas e sociais, fundamentais para o desenvolvimento saudável dos adolescentes. Nesse sentido, a discussão foi organizada em dois eixos temáticos: (4.1) os efeitos neuropsicológicos e psicossociais da atividade física na redução da ansiedade, da depressão e do estresse em adolescentes; e (4.2) a atividade física como estratégia de promoção da resiliência, da qualidade de vida e do bem-estar mental em contextos de vulnerabilidade social e pós-pandemia.

4.1 Os efeitos neuropsicológicos e psicossociais da atividade física na redução da ansiedade, depressão e estresse em adolescentes

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 02/06/2026 | aceito: 05/06/2026 | publicação: 08/06/2026

A relação entre atividade física e saúde mental tem sido amplamente documentada na literatura científica contemporânea, especialmente no contexto da adolescência, fase caracterizada por intensas transformações biopsicossociais. Os estudos analisados demonstram convergência ao indicarem que a prática regular de exercícios físicos está associada à redução significativa dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse, contribuindo para o fortalecimento do equilíbrio emocional e da capacidade adaptativa dos adolescentes. Nesse contexto, Fu *et al*. (2025) destacam que a atividade física produz efeitos positivos consistentes sobre a saúde mental, evidenciando redução dos sintomas depressivos e ansiosos em diferentes grupos populacionais juvenis.

Do ponto de vista neuropsicológico, a atividade física favorece mecanismos fisiológicos que influenciam diretamente o funcionamento cerebral. Li *et al*. (2024) afirmam que o exercício físico estimula processos neurobiológicos relacionados à liberação de neurotransmissores, como serotonina, dopamina e endorfinas, substâncias associadas à sensação de prazer, ao bemestar e à regulação emocional. Esses mecanismos contribuem para a redução do sofrimento psicológico e para o fortalecimento das funções cognitivas envolvidas no controle do estresse e das emoções negativas. Dessa forma, a prática regular de atividade física atua como um importante fator protetor contra o desenvolvimento de transtornos mentais na adolescência.

A influência positiva do exercício também se observa na redução dos níveis de estresse decorrentes das demandas acadêmicas. Zhu *et al*. (2021) verificaram que adolescentes submetidos a elevados níveis de pressão escolar apresentavam piores indicadores de saúde mental, especialmente quando associados à baixa prática de atividade física e à qualidade do sono inadequada. Os autores ressaltam que a atividade física contribui para a regulação das respostas fisiológicas ao estresse, favorecendo um maior equilíbrio emocional diante das exigências educacionais frequentemente vivenciadas nessa etapa da vida.

Os benefícios psicossociais da atividade física também merecem destaque. Bucko *et al.* (2024) observaram que adolescentes que atendiam às recomendações internacionais de atividade física apresentavam melhores indicadores de saúde mental e níveis menores de sofrimento emocional. Esse resultado sugere que os efeitos do exercício não se restringem aos mecanismos biológicos, mas também abrangem fatores relacionados à autoestima, à percepção de competência, à interação social e ao sentimento de pertencimento.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 02/06/2026 | aceito: 05/06/2026 | publicação: 08/06/2026

A relevância da saúde mental na adolescência também é evidenciada por Krause *et al.* (2021), que destacam a necessidade de instrumentos padronizados para avaliação de ansiedade, depressão e transtornos relacionados ao estresse. Segundo os autores, o monitoramento adequado desses indicadores permite identificar precocemente situações de vulnerabilidade e direcionar intervenções eficazes. Nesse cenário, a atividade física surge como uma estratégia de baixo custo, ampla aplicabilidade e elevada efetividade para promoção do bem-estar psicológico.

Outro aspecto importante refere-se à influência da atividade física no desenvolvimento da autoconfiança e da percepção positiva de si mesmo. Li *et al.* (2024) ressaltam que adolescentes fisicamente ativos tendem a apresentar maior autoestima e melhor capacidade de enfrentamento diante de situações adversas. Essa condição favorece a redução da vulnerabilidade emocional e contribui para a construção de recursos psicológicos necessários ao desenvolvimento saudável.

De forma complementar, Yani *et al*. (2025) destacam que a compreensão adequada dos aspectos relacionados à saúde mental favorece o reconhecimento precoce de sintomas emocionais e estimula a adoção de comportamentos protetivos. Quando associada à prática regular de atividade física, essa conscientização potencializa os efeitos positivos sobre o bemestar psicológico. Assim, os estudos analisados convergem ao demonstrar que a atividade física constitui uma intervenção eficaz para a redução da ansiedade, da depressão e do estresse, promovendo benefícios neuropsicológicos e psicossociais fundamentais para a saúde mental dos adolescentes.

4.2 A atividade física como estratégia de promoção da resiliência, qualidade de vida e bem-estar mental em contextos de vulnerabilidade social e pós-pandemia

A adolescência constitui um período de elevada sensibilidade às influências ambientais, familiares e sociais, tornando os indivíduos mais suscetíveis aos impactos de situações adversas sobre a saúde mental. Nesse contexto, os estudos analisados evidenciam que a atividade física desempenha um papel estratégico não apenas na redução de sintomas psicológicos, mas também na promoção da resiliência, da qualidade de vida e do bem-estar mental, especialmente em

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 02/06/2026 | aceito: 05/06/2026 | publicação: 08/06/2026

cenários marcados por vulnerabilidades sociais e pelos efeitos persistentes da pandemia da COVID-19.

As consequências psicossociais da pandemia representaram um dos principais desafios para a saúde mental infantojuvenil nos últimos anos. Magklara e Kyriakopoulos (2023) destacam que as medidas de distanciamento social, o fechamento das escolas e a interrupção das atividades recreativas provocaram importantes repercussões emocionais entre crianças e adolescentes. Da mesma forma, Sayed *et al*. (2024) observaram um aumento expressivo na prevalência de ansiedade, depressão, estresse e sentimentos de isolamento, evidenciando que os efeitos da pandemia ultrapassaram os aspectos físicos e alcançaram profundamente o bemestar psicológico da população jovem.

Nesse cenário, a atividade física emergiu como um importante fator de proteção. Okuyama *et al*. (2021) verificaram que adolescentes que mantiveram níveis adequados de atividade física durante o período pandêmico apresentaram melhores indicadores de saúde mental do que aqueles que reduziram ou interromperam a prática de exercícios. Segundo os autores, a manutenção de hábitos fisicamente ativos contribuiu para preservar o equilíbrio emocional e minimizar os impactos negativos decorrentes das restrições sociais impostas pela pandemia.

Resultados semelhantes foram descritos por Abbas, Athar e Jilani (2023), que identificaram uma associação entre a diminuição da atividade física e o agravamento dos sintomas emocionais em escolares. Os autores argumentam que a redução das oportunidades de movimento, lazer e socialização favoreceu o aumento do comportamento sedentário e do sofrimento psicológico.

A promoção da resiliência constitui outro aspecto amplamente relacionado à atividade física. A resiliência pode ser compreendida como a capacidade de enfrentar adversidades, adaptar-se a situações difíceis e recuperar-se diante de experiências potencialmente estressantes. Li *et al.* (2024) ressaltam que a participação regular em atividades físicas favorece o desenvolvimento de competências emocionais, como autocontrole, perseverança, disciplina e autoconfiança, características que fortalecem a capacidade de enfrentamento dos adolescentes diante dos desafios cotidianos. Dessa maneira, o exercício físico contribui para a construção de mecanismos protetivos que auxiliam na prevenção de agravos psicológicos.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 02/06/2026 | aceito: 05/06/2026 | publicação: 08/06/2026

A influência do contexto familiar também merece destaque nessa discussão. Ben Brik *et al*. (2022) observaram que a saúde mental dos pais esteve diretamente relacionada aos níveis de ansiedade observados em crianças e adolescentes durante a pandemia. Esse resultado demonstra que situações de vulnerabilidade emocional no âmbito familiar podem agravar o sofrimento psicológico dos jovens. Nesse sentido, a atividade física realizada em ambientes escolares, comunitários ou familiares pode representar uma importante ferramenta para o fortalecimento dos vínculos sociais e a promoção do suporte emocional, fatores reconhecidamente associados à melhoria da saúde mental.

Além disso, a qualidade de vida constitui um dos principais benefícios associados à prática regular de atividade física. Fu *et al.* (2025) evidenciam que adolescentes fisicamente ativos apresentam melhores indicadores de bem-estar psicológico, de funcionamento social e de satisfação com a vida. Os autores destacam que os efeitos positivos do exercício físico são observados em múltiplas dimensões da saúde, abrangendo aspectos físicos, emocionais e relacionais. Tais benefícios assumem especial relevância em populações expostas a condições de vulnerabilidade social, nas quais os fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais tendem a ser mais frequentes.

Outro aspecto relevante refere-se à importância da alfabetização em saúde mental como elemento complementar às estratégias de promoção da saúde. Yani *et al*. (2025) destacam que adolescentes com maior conhecimento sobre saúde mental apresentam maior capacidade de reconhecer sintomas emocionais e de buscar formas adequadas de enfrentamento. Quando associada à prática regular de atividade física, essa conscientização potencializa os efeitos protetivos sobre o bem-estar psicológico, favorecendo a adoção de estilos de vida mais saudáveis e sustentáveis.

Por fim, os resultados de Graziano et al. (2022) demonstram que, mesmo após o período mais crítico da pandemia, persistem desafios importantes relacionados ao estresse e ao sofrimento emocional entre adolescentes e jovens adultos. Tal evidência reforça a necessidade de intervenções contínuas voltadas à promoção da saúde mental. Nesse contexto, a atividade física destaca-se como uma estratégia acessível, segura e eficaz para fortalecer a resiliência, melhorar a qualidade de vida e promover o bem-estar mental. Em conjunto, os estudos analisados convergem para demonstrar que a incorporação de práticas corporais regulares deve ser incentivada por escolas, famílias e políticas públicas, constituindo uma importante

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 02/06/2026 | aceito: 05/06/2026 | publicação: 08/06/2026

ferramenta para a construção de ambientes mais saudáveis e favoráveis ao desenvolvimento integral dos adolescentes.

Considerações Finais

A presente revisão integrativa permitiu compreender a relevância da atividade física como estratégia de promoção da saúde mental na adolescência, evidenciando seus impactos positivos sobre a ansiedade, a depressão e o estresse. Em resposta à pergunta norteadora deste estudo, os resultados demonstraram que a prática regular de atividade física está consistentemente associada à redução de sintomas emocionais negativos, ao fortalecimento do bem-estar psicológico e à melhoria da qualidade de vida dos adolescentes.

O objetivo proposto de analisar os impactos da atividade física sobre a saúde mental na adolescência foi alcançado, uma vez que os estudos selecionados evidenciaram benefícios significativos em diferentes dimensões da saúde mental. Os achados indicaram que a atividade física favorece mecanismos neuropsicológicos relacionados à regulação emocional, ao controle do estresse e à redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, foram identificados efeitos positivos sobre a autoestima, a socialização, a qualidade do sono, a percepção de bemestar e a capacidade de enfrentar situações adversas, o que demonstra que o exercício físico constitui um importante fator protetor da saúde mental dos jovens.

Outro aspecto relevante observado foi o papel da atividade física em contextos de vulnerabilidade social e no período pós-pandemia. A literatura analisada revelou que adolescentes expostos a fatores como isolamento social, estresse acadêmico, dificuldades familiares e impactos decorrentes da COVID-19 apresentaram maior risco de sofrimento psicológico. Entretanto, aqueles que mantiveram níveis adequados de atividade física apresentaram melhores indicadores de saúde mental, maior resiliência e maior capacidade de adaptação às adversidades. Dessa forma, os resultados reforçam a necessidade de incentivar a prática regular de atividades físicas por meio de ações escolares, familiares e políticas públicas voltadas à promoção da saúde integral dos adolescentes.

Por fim, sugere-se a realização de estudos longitudinais que investiguem os efeitos de diferentes modalidades, intensidades e frequências de atividade física sobre a saúde mental de adolescentes em distintos contextos socioculturais. Pesquisas futuras também poderão explorar os mecanismos biológicos e psicossociais envolvidos nessa relação, contribuindo para o

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 02/06/2026 | aceito: 05/06/2026 | publicação: 08/06/2026

desenvolvimento de intervenções mais específicas e eficazes. Assim, conclui-se que a atividade física representa uma estratégia acessível, segura e relevante para a promoção do bem-estar psicológico, a prevenção de transtornos mentais e o fortalecimento da qualidade de vida durante a adolescência.

Referências

ABBAS, S. A.; ATHAR, S.; JILANI, N. Z. The impact of the COVID-19 pandemic on the physical and mental health of school-aged children. **HCA Healthcare Journal of Medicine**, v. 4, n. 3, p. 223-228, 2023.

ANNAM, S. *et al*. The impact of COVID-19 on the behaviors and attitudes of children and adolescents: a cross-sectional study. **Cureus**, v. 14, n. 9, 2022.

BEN BRIK, A. *et al*. Parental mental health and child anxiety during the COVID-19 pandemic in Latin America. **Journal of Social Issues**, 2022.

BOAKYE, S. K.; DANQUAH, L.; ANTWI, M. Maternal mental health improvement in Ghana: role of green spaces exposure. **BMC Women's Health**, v. 25, n. 1, p. 328, 2025.

BUCKO, A. G. *et al*. The association between meeting physical activity guidelines and mental health among high-school students in the United States during the COVID-19 pandemic. **Journal of Adolescent Health**, v. 75, n. 3, p. 399-403, 2024.

CANAVAN, R. F. *et al*. Well-being, mental health, and sleep in children and young people with vision impairment: a narrative review—Progress **in Brain Research**, v. 292, p. 231–263, 2025.

CISNEROS-VÁSQUEZ, E. *et al*. Beyond hunger: uncovering the link between food insecurity and depression, anxiety, and stress in adolescents. **Current Developments in Nutrition**, v. 9, n. 6, 2025.

DAIMER, S. *et al.* Investigating the relationship of COVID-19-related stress and media consumption with schizotypy, depression, and anxiety in cross-sectional surveys repeated throughout the pandemic in Germany and the UK. **eLife**, v. 11, 2022.

FU, Q.; LI, L.; LI, Q.; WANG, J. The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. **BMC Public Health**, v. 25, n. 1, p. 1514, 2025.

GAO, R. *et al*. Mental well-being and sleep quality among vocational college students in Sichuan, China, during standardized COVID-19 management measures—Frontiers **in Public Health**, v. 12, 2024.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 02/06/2026 | aceito: 05/06/2026 | publicação: 08/06/2026

GRAZIANO, S. *et al*. Stress and mental health in adolescents and young adults with cystic fibrosis 1 year after the COVID pandemic: findings from an Italian sample. **Pediatric Pulmonology**, v. 57, n. 11, p. 2707–2714, 2022.

HAILE, S. R. *et al*. Determinants of health-related quality of life in healthy children and adolescents during the COVID-19 pandemic: results from a prospective longitudinal cohort study—European **Journal of Pediatrics**, v. 183, n. 5, p. 2273–2283, 2024.

KIM, Y.; SHIM, J. Relevance of self-rated health level and mental health in Korean adolescents. **Frontiers in Public Health**, v. 13, 2025.

KRAUSE, K. R. *et al*. International consensus on a standard set of outcome measures for child and youth anxiety, depression, obsessive-compulsive disorder, and post-traumatic stress disorder. **The Lancet Psychiatry**, v. 8, n. 1, p. 76–86, 2021.

LI, Z. *et al*. Adolescent mental health interventions: a narrative review of the positive effects of physical activity and implementation strategies. **Frontiers in Psychology**, v. 15, 2024.

MAGKLARA, K.; KYRIAKOPOULOS, M. The impact of the COVID-19 pandemic on children and young people. **Psychiatriki**, v. 34, n. 4, p. 265–268, 2023.

MZADI, A. E.; *et al*. Mental health profiles in a sample of Moroccan high school students: comparison before and during the COVID-19 pandemic. **Frontiers in Psychiatry**, v. 12, 2022.

OKUYAMA, J. *et al*. Mental health and physical activity among children and adolescents during the COVID-19 pandemic. **Tohoku Journal of Experimental Medicine**, v. 253, n. 3, p. 203–215, 2021.

PASCOE, M. C. *et al*. Single-session and short-term exercise for mental health promotion among tertiary students: a scoping review. **Sports Medicine - Open**, v. 7, n. 1, p. 72, 2021.

PASQUERELLA, L. *et al*. The benefits of chronic sport participation and acute exercise on mental health and executive functioning in adolescents—Scientific **Reports**, v. 15, n. 1, 2025.

POON, K. Effects of aerobic exercise and high-intensity interval training on the mental health of adolescents living in poverty: protocol for a randomized controlled trial. **JMIR Research Protocols**, v. 11, n. 1, 2022.

SAYED, A. A. *et al*. The effects of COVID-19 on the mental health of children and adolescents: a review. **Cureus**, v. 16, n. 3, 2024.

STEWART, T. M. *et al*. Rates, perceptions, and predictors of depression, anxiety, and posttraumatic stress disorder (PTSD)-like symptoms about COVID-19 in adolescents. **PLoS One**, v. 17, n. 4, 2022.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 02/06/2026 | aceito: 05/06/2026 | publicação: 08/06/2026

VANCAMPFORT, D. *et al*. A culturally sensitive act-belong-commit-based school intervention reduces the burden of anxiety and depression in adolescents: a pilot clusterrandomized trial from Uganda—Journal **of Affective Disorders**, v. 382, p. 399–406, 2025.

VAN HEIJNINGEN, C. J. M. *et al*. Long-term effects of experiencing childhood parental death on mental and physical health: a NESDA study. **Stress and Health**, v. 40, n. 3, 2024.

WALKER, C. G. *et al*. Prenatal determinants of anxiety symptoms in middle childhood: evidence from Growing Up in New Zealand. **Journal of Affective Disorders**, v. 363, p. 653661, 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior**. Geneva: World Health Organization, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: web annex evidence profiles**. Geneva: World Health Organization, 2020.

YANI, D. I. *et al*. Factors associated with mental health literacy, depression, and anxiety amongst Indonesian adolescents—Journal **of Advanced Nursing**, v. 81, n. 9, p. 5937–5962, 2025.

ZHANG, A.; SHAO, Y.; WU, J. The impact of physical exercise on depression and anxiety among junior high school students in Sichuan, China: a cross-sectional study. **Medicine**, v. 104, n. 42, 2025.

ZHU, X.; *et al*. Academic stress, physical activity, sleep, and mental health among Chinese adolescents. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 14, p. 7257, 2021.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.