doi.org/10.51891/rease.v12i11.32810

ASSOCIAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA, ANSIEDADE E AUTOESTIMA EM ESCOLARES

ASSOCIATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, ANXIETY, AND SELF-ESTEEM IN SCHOOL-AGED CHILDREN

ASOCIACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA, LA ANSIEDAD Y LA AUTOESTIMA EN ESCOLARES

Roberta Crepaldi Borsatto[1]
Vitória de Valois Veloso Beneli[2]
Maria Carolina Miesse[3]
Vânia de Fátima Matias[4]

RESUMO: A adolescência é marcada por transformações físicas, cognitivas e emocionais que podem influenciar a ansiedade, a autoestima e a qualidade de vida. Nesse contexto, a atividade física apresenta-se como uma importante estratégia para a promoção da saúde física e mental. O estudo teve como objetivo analisar a influência da atividade física como fator de proteção para os níveis de ansiedade e autoestima de escolares. Trata-se de uma pesquisa realizada com 138 estudantes, de ambos os sexos, com idades entre 10 e 15 anos, matriculados do 6º ao 9º ano de um Colégio Estadual de Maringá-PR. A coleta de dados ocorreu por meio de questionários sobre a prática de atividade física, da Escala de Autoestima de Rosenberg e do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e testes estatísticos. Embora não tenham sido identificadas diferenças estatisticamente significativas, observou-se maior proporção de autoestima satisfatória entre os praticantes e uma tendência a menores níveis de ansiedade. Conclui-se que a prática de atividade física pode estar associada a indicadores mais favoráveis de saúde mental entre adolescentes, reforçando a importância de incentivar hábitos ativos no ambiente escolar.

Palavras-chave: Atividade física. Problemas emocionais. Ansiedade. Escolares.

[1]Graduada em Educação Física – Licenciatura e Bacharelado pela Universidade Estadual de Maringá (UEM); mestranda em Educação Física pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PEF/UEM). Instituição: Universidade Estadual de Maringá (UEM).
[2]Graduada em Pedagogia pela Universidade Estadual de Maringá (UEM); mestranda em Educação pelo Programa de Pós-Graduação em Educação (PPE/UEM). Universidade Estadual de Maringá (UEM).
[3]Doutora em Educação pelo Programa de Pós-Graduação em Educação (PPE/UEM); professora colaboradora do Departamento de Teoria e Prática da Educação da Universidade Estadual de Maringá (DTP/UEM); professora dos cursos de Psicopedagogia, Educação Especial e Acompanhamento do Espectro Autista da Universidade Cesumar (UNICESUMAR). Universidade Estadual de Maringá (UEM).
[4]Pós-doutora em Educação pela Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT); professora orientadora de mestrado e doutorado do Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Estadual de Maringá (UEM); coordenadora do curso de Educação Física. Instituição: Universidade Estadual de Maringá (UEM).

ABSTRACT: Adolescence is marked by physical, cognitive, and emotional transformations that can influence anxiety, self-esteem, and quality of life. In this context, physical activity serves as an important strategy for promoting physical and mental health. This study aimed to analyze the influence of physical activity as a protective factor for anxiety levels and self-esteem among schoolchildren. The research involved 138 students of both genders, aged 10 to 15, enrolled in grades 6 through 9 at a state school in Maringá, Paraná (PR). Data were collected using questionnaires on physical activity participation, the Rosenberg Self-Esteem Scale, and the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). The data were analyzed using descriptive statistics and statistical tests. Although no statistically significant differences were identified, a higher proportion of satisfactory self-esteem was observed among those who engage in physical activity, along with a trend toward lower anxiety levels. It is concluded that physical activity may be associated with more favorable mental health indicators among adolescents, reinforcing the importance of encouraging active habits within the school environment.

Keywords: Physical activity. Emotional problems. Anxiety. School-aged children.

RESUMEN: La adolescencia está marcada por transformaciones físicas, cognitivas y emocionales que pueden influir en la ansiedad, la autoestima y la calidad de vida. En este contexto, la actividad física se presenta como una estrategia importante para la promoción de la salud física y mental. El estudio tuvo como objetivo analizar la influencia de la actividad física como factor de protección para los niveles de ansiedad y autoestima en escolares. Se trata de una investigación realizada con 138 estudiantes, de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 10 y los 15 años, matriculados desde el 6.º hasta el 9.º grado en un colegio estatal de Maringá (Paraná). La recolección de datos se llevó a cabo mediante cuestionarios sobre la práctica de actividad física, la Escala de Autoestima de Rosenberg y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDATE). Los datos fueron analizados utilizando estadística descriptiva y pruebas estadísticas. Aunque no se identificaron diferencias estadísticamente significativas, se observó una mayor proporción de autoestima satisfactoria entre quienes realizan actividad física, así como una tendencia a presentar niveles más bajos de ansiedad. Se concluye que la práctica de actividad física puede estar asociada a indicadores más favorables de salud mental en los adolescentes, lo que refuerza la importancia de fomentar hábitos activos en el entorno escolar.

Palabras clave: Actividad física. Problemas emocionales. Ansiedad. Escolares.

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida de um indivíduo depende de fatores diversos, desde o sedentarismo e os maus hábitos até fatores hereditários, no entanto, os níveis de estresse e ansiedade, juntamente com fatores emocionais são vistos como fatores importantes para que um indivíduo possa desenvolver uma má qualidade de vida (BEZERRA MAA, et al., 2019).

Durante a adolescência, o cérebro humano passa por mudanças substanciais para o desenvolvimento e aperfeiçoamento próprio e habitual do sujeito, além do mais, ocorrem transformações na neuroquímica e neurotransmissão, além de modificações no sistema de

recompensa do cérebro, a ansiedade, o nervosismo, o estresse, o medo e a insegurança, são os principais impasses vivenciados pelos jovens que se encontram na etapa média e final da adolescência (CAMPOS CG, et al., 2019).

A ansiedade é caracterizada como um sentimento de inquietação que pode traduzir-se em manifestações de ordem fisiológica, motora e cognitiva. No que fiz respeito à ordem fisiológica relaciona-se por exemplo ao ritmo cardíaco acelerado, de ordem motora está relacionada à agitação, hiperactividade ou movimentos precipitados e, ao tratar da ordem cognitiva, tem-se como exemplo a atenção e vigilância redobrada a determinados aspectos do meio, pensamentos acerca de possíveis "desgraças" (RIBEIRO C, 1998).

Além do mais, a autora citada anteriormente afirma ainda que a ansiedade pode andar associada a acontecimentos ou situações de natureza passageira, denominada de ansiedade-estado, ou constituir uma maneira estável e permanente de reagir, denominada de ansiedade-traço, tendo a sua intensidade variada de acordo com cada caso e podendo interferir no processo de ensino e aprendizagem.

Além das transformações biológicas características da adolescência, os adolescentes também enfrentam desafios relacionados ao ambiente escolar, às relações interpessoais e à construção da própria identidade. A necessidade de aceitação social, as cobranças acadêmicas e a comparação com outras pessoas podem influenciar a maneira como os jovens percebem a si mesmos e lidam com suas emoções (LIRA A, et al., 2016). Sendo assim, a ansiedade e a baixa autoestima podem interferir na participação em atividades cotidianas, no convívio social e no processo de ensino e aprendizagem, tornando fundamental a adoção de estratégias que favoreçam o desenvolvimento integral dos estudantes, tendo em vista que, a autoestima se relaciona diretamente com a ansiedade, uma vez que, indivíduos com baixa autoestima têm uma maior probabilidade de desenvolver perturbações como a ansiedade (PAIXÃO RF, et al., 2018; NUNES JSF, 2025)

Neste contexto, a Atividade Física (AF) apresenta grande importância proporcionando benefícios como a melhoria da aptidão cardiorrespiratória, crescimento saudável, promoção da saúde cognitiva, redução dos sintomas de ansiedade, estresse e depressão (ROSA SAS, et al. 2023). A AF pode ser compreendida como sendo qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética resultando em gasto calórico acima dos níveis de repouso (COSTA TB e NERI AL, 2011). Nesse sentido, afirma-se que a ausência de atividade física pode ser definida

por sedentarismo, sendo a falta ou a grande diminuição de atividade física, onde o indivíduo gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais (OLIVEIRA EN, et al., 2011).

A prática de atividade física na adolescência está relacionada com benefícios tanto a curto quanto a longo prazo para a saúde. Além dos efeitos diretos sobre a saúde, a atividade física na adolescência está relacionada com maior probabilidade de prática de atividade física na idade adulta, gerando um efeito indireto sobre a saúde futura (HALLAL PC, et al., 2010)

A prática regular de atividade física pode contribuir para a saúde mental dos adolescentes não apenas pelos benefícios fisiológicos, mas também pelas experiências sociais e emocionais proporcionadas (SOLIDADE VT, et al., 2021). A participação em esportes, danças, jogos e outras práticas corporais pode favorecer a interação entre os jovens, o desenvolvimento da autonomia, a percepção de competência e o fortalecimento dos vínculos sociais (LISBOA T, et al., 2018). Essas experiências podem contribuir para uma percepção mais positiva de si mesmo e para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento das situações estressantes. Entretanto, os benefícios podem variar conforme as características individuais, o tipo de atividade praticada e o contexto em que ela ocorre (SMOUTER L, et al., 2019).

Para além da atividade física, a Educação Física Escolar junto do professor de Educação Física contribuem na promoção do bem-estar mental de adolescentes (SILVA JAR, 2025). No entanto, Hallal PC, et al. (2010) afirmam que apesar do acúmulo de conhecimento científico acerca dos benefícios da atividade física na adolescência para a saúde, diversos levantamentos nacionais apontam para baixos percentuais de jovens ativos. Os autores ressaltam que ainda mais preocupantes são as evidências de que a prática de atividade física na adolescência está diminuindo com o passar do tempo, assim como a participação em aulas de educação física e a aptidão física.

Solidade VT, et al. (2021), ao realizarem uma revisão sistemática sobre adolescentes brasileiros escolarizados, identificaram associações entre a prática de atividade física e aspectos da saúde mental, destacando também a relevância da Educação Física no ambiente escolar. Nesse contexto, as aulas de Educação Física podem representar uma oportunidade de incentivo à adoção de hábitos ativos e à participação dos estudantes em práticas corporais diversificadas. A Educação Física Escolar desempenha um papel importante na promoção de hábitos saudáveis e na ampliação das oportunidades de participação em práticas corporais. O professor de Educação Física pode incentivar a participação dos estudantes por meio de atividades inclusivas, diversificadas e adequadas às diferentes habilidades, contribuindo para que os alunos

compreendam a importância do movimento corporal para a saúde e o bem-estar. Além disso, a escola constitui um espaço estratégico para a identificação de comportamentos sedentários e para o incentivo a hábitos que possam ser mantidos ao longo da vida.

Dessa forma, investigar a relação entre a prática de atividade física, a ansiedade e a autoestima de escolares, torna-se relevante para compreender como os hábitos de movimento se relacionam com aspectos da saúde mental durante a adolescência. Essa compreensão pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias educativas que valorizem a atividade física como parte da formação integral dos estudantes, sem desconsiderar a importância de outros fatores individuais, familiares e sociais que também influenciam o bem-estar psicológico (PINTO ACS, et al., 2014)

Nesse sentido, observa-se que a adoção de um estilo de vida mais ativo, através da prática da atividade física regular, tem se mostrado um fator eficaz na prevenção de doenças e na promoção da saúde tanto física quanto mental (WERNECK FZ e NAVARRO CA, 2011). Sendo assim, o presente estudo objetivou analisar a influência da atividade física como fator de proteção para os níveis de ansiedade e autoestima de escolares.

MÉTODOS

Foram convidados a participar do estudo, todos os estudantes das turmas do 6° ao 9° ano de um Colégio Estadual da cidade de Maringá-PR, com idade entre 10 e 15 anos, de ambos os sexos, sendo entregues cerca de 600 questionários para serem respondidos pelos estudantes, no entanto, apenas 131 estudantes participaram da pesquisa respondendo ao questionário, devido ao fato de que alguns acabaram esquecendo de responder e outros, os pais não autorizaram a participação. Dos 131 estudantes, 61 eram meninas e 70 meninos.

A informação sobre a prática de Atividades Físicas (AF) foi obtida por meio de um questionário respondido pelos estudantes, onde eles deviam responder se praticavam ou não alguma atividade física além da educação física escolar (por exemplo, esportes, danças, corrida, artes marciais), devendo obter participação contínua.

Para avaliar a autoestima dos estudantes, foi empregada a Escala de Autoestima de Rosenberg M (1965) considerando a adaptação brasileira realizada por Hutz CS e Zanon C (2011) O instrumento é unidimensional e composto por dez itens, dos quais seis abordam aspectos positivos da percepção que o indivíduo possui de si mesmo, enquanto quatro contemplam aspectos autodepreciativos. Seu propósito é mensurar a autoestima global e a autoaceitação dos

participantes. As respostas são registradas em uma escala do tipo Likert de quatro pontos, que varia de 1 (discordo totalmente) a 4 (concordo totalmente). Os itens de conotação negativa (3, 5, 8, 9 e 10) possuem pontuação invertida, de modo que escores mais elevados indicam uma percepção mais positiva da autoestima. A pontuação total pode variar entre 10 e 40 pontos.

A avaliação dos níveis de ansiedade dos adolescentes, foi investiga através da versão em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), desenvolvido por Spielberger CD (1970) e traduzido e adaptado para o contexto brasileiro por Biaggio AM e Natalício L (1979). O instrumento é constituído por duas escalas independentes, destinadas à avaliação da ansiedade-traço e da ansiedade-estado, cada uma composta por vinte questões. As respostas são assinaladas em uma escala de quatro pontos, com as seguintes opções: 1 (quase nunca), 2 (às vezes), 3 (frequentemente) e 4 (quase sempre). Para cada escala, o participante deve indicar a alternativa que melhor representa sua condição. A soma das respostas resulta em um escore que varia de 20 a 80 pontos, utilizado para classificar os níveis de ansiedade em baixo (20 a 40 pontos), médio (41 a 60 pontos) e alto (60 a 80 pontos).

Quanto aos procedimentos, a pesquisa foi submetida ao parecer do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (COPEP), com parecer de aprovação nº 6.421.089. Inicialmente, foi solicitada a autorização para realização da pesquisa junto da escola e dos pais e/ou responsáveis pelos estudantes. A coleta dos dados foi realizada na escola, após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, por cerca de duas semanas, tendo os estudantes a opção de responderem o questionário de forma impressa ou por meio da plataforma digital *Google Forms*. Para análise dos dados foi utilizada a análise estatística descritiva (média e desvio padrão). Tais análises foram conduzidas com o auxílio do software SPSS versão 22.0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 indica as médias e o desvio padrão de estudantes praticantes e não praticantes de atividades físicas além da educação física escolar, relacionado à ansiedade e autoestima.

Tabela 1 - Descrição em média e desvio padrão e comparação entre estudantes que praticam e estudantes que não praticam AF além da educação física escolar relacionado à ansiedade e autoestima.

	Praticantes de AF	Não praticantes de AF	P valor
	Média±DP		
Ansiedade	50,02±7,39	51,50±7,15	,74
Autoestima	28,64±5,48	26,03±5,92	,71

Fonte: As autoras, 2024.
Legenda: DP = Desvio Padrão

Estudantes praticantes de AF além da educação física escolar apresentaram uma pontuação de 50,02±7,39, relacionado à ansiedade, enquanto estudantes não praticantes de AF além da educação física escolar apresentaram 51,50±7,15. Nesse sentido, observa-se que estudantes praticantes de AF apresentam pontuações menores relacionadas à ansiedade, ou seja, apresentam menores níveis de ansiedade quando comparados a estudantes que não praticam AF. Com relação a autoestima, estudantes praticantes de AF obtiveram pontuações maiores (28,64±5,48), comparados aos estudantes não praticantes (26,03±5,92), indicando um maior nível de autoestima em estudantes praticantes de AF.

Ressalta-se que embora não tenham sido encontradas diferenças significativas, os resultados apontam que, estudantes praticantes de AF além da educação física escolar apresentam menores níveis de ansiedade e maior autoestima quando comparados aos estudantes não praticantes de AF além da educação física escolar. O estudo de Amara FC, et al. (2022) ao comparar a autoestima de adolescentes praticantes e não praticantes de atividade física, observou que o nível de atividade física praticada pelos adolescentes apresenta interferência significativa em sua autoestima. Fernandes HM (2018) ao investigar os efeitos da prática de atividade física moderada a vigorosa em distintas dimensões da saúde mental (bem-estar psicológico e ansiedade social), indica que as relações entre a prática de atividade física e as dimensões de bem-estar psicológico e ansiedade social em adolescentes são mediadas principalmente pela autoestima, além do mais, os resultados sugerem que aumentos nos níveis 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 menores níveis de ansiedade social em adolescentes.

Na tabela 2 é apresentada a ansiedade dos estudantes praticantes e não praticantes de AF, aqueles que apresentam baixo nível, médio nível e alto nível de ansiedade.

Tabela 2 - Descrição do número e percentual de estudantes com baixo, médio e alto nível de ansiedade.

	Ansiedade			
	Baixo nível	Médio nível	Alto nível	Total
	f (%)	f (%)	f (%)	
Praticantes de AF	9 (11,7)	61 (79,2)	7 (9,1)	77 (100)
Não praticantes de AF	5 (9,3)	43 (79,6)	6 (11,1)	54 (100)
Total	14 (10,7)	104 (79,4)	13 (9,9)	131 (100)

Fonte: As autoras, 2024

Observa-se um número maior de estudantes que praticam AF além da educação física escolar (77), comparado aos estudantes que não praticam AF além da educação física escolar (54). Dos 77 estudantes praticantes de AF, 9 deles, que totalizam 11,7% apresentaram baixo nível de ansiedade, 61 estudantes que totalizam 79,2% apresentam médio nível de ansiedade e 7 estudantes, o que equivale a 9,1% apresentaram alto nível de ansiedade. Por sua vez, dos 54 estudantes não praticantes de AF, 5 deles que totalizam 9,3% apresentaram baixo nível de ansiedade, 43 estudantes, ou seja, 79,6% apresentaram médio nível de ansiedade e 6 estudantes que totalizam 11,1% apresentam alto nível de ansiedade. De forma geral, observa-se que 14 estudantes, totalizando 10,7% apresentam baixo nível de ansiedade, 104 estudantes que totalizam 79,4% apresentam médio nível de ansiedade e 13 estudantes, o que equivale a 9,9% apresentam alto nível de ansiedade.

Cabe ressaltar que obteve-se um número maior de estudantes praticantes de AF com alto nível de ansiedade quando comparados aos estudantes não praticantes de AF, devido ao fato de existirem mais estudantes praticantes de AF do que os não praticantes de AF. Sendo assim, é possível observar um maior número de estudantes que praticam AF com baixos níveis de ansiedade, comparado aos não praticantes. Estudos (RODRIGUES PCO, et al., 2018; BRITO CR, 2024; Oliveira et al., 2023;) afirmam que a prática de atividade física atua como fator protetivo, reduzindo a probabilidade de sintomas de ansiedade e depressão, além de reforçarem a importância da inclusão de políticas e programas de saúde pública, incentivando a prática regular de atividade física entre os adolescentes, como uma ferramenta fundamental na promoção da saúde física e do bem-estar mental e na prevenção de transtornos psicológicos. Silva NA, et al. (2021), apontam que o sedentarismo está intimamente relacionado aos níveis de ansiedade em adolescentes e ressaltam o papel fundamental da atividade física na melhora dos níveis de sedentarismo e ansiedade.

A tabela 3 apresenta a autoestima dos estudantes praticantes e não praticantes de AF, aqueles que apresentam autoestima insatisfatória e autoestima satisfatória.

Tabela 3 - Descrição do número e percentual de estudantes com autoestima insatisfatória e autoestima satisfatória.

	Autoestima		
	Autoestima Insatisfatória	Autoestima Satisfatória	Total
	f (%)	f (%)	
Praticantes de AF	46 (59,7)	31 (40,3)	77 (100)
Não praticantes de AF	41 (75,9)	13 (24,1)	54 (100)
Total	87 (66,4)	44 (33,6)	131 (100)

Fonte: As autoras, 2024

Verifica-se que dos 77 estudantes praticantes de AF, 46 deles, o que equivale a 59,7% apresentaram autoestima insatisfatória, enquanto 31 estudantes, ou seja, 40,3% apresentaram autoestima satisfatória. Enquanto isso, dos 54 estudantes não praticantes de AF, observou-se que 41 deles, totalizando 75,9%, apresentaram autoestima insatisfatória enquanto os outros 13 estudantes que totalizam 24,1% apresentaram autoestima satisfatória. De forma geral, 87 estudantes que totalizam 66,4% apresentaram autoestima insatisfatória e 44 estudantes, totalizando 33,6% apresentaram autoestima satisfatória. Sendo assim, observa-se um número maior de estudantes praticantes de AF com autoestima satisfatória quando comparados aos estudantes não praticantes de AF.

Tais achados corroboram com os estudos (LOBO R, et al., 2015; FURTADO AR, et al., 2023; CORDEIRO D, 2013; BORBA BVA, et al., 2022), afirmando que a autoestima é um fator associado à prática de atividade física, os autores afirmam que a atividade física é vista como uma boa forma de melhorar a autoestima. Nesse sentido, justifica o fato de estudantes praticantes de AF além da educação física escolar apresentarem maior autoestima comparado aos estudantes não praticantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do presente estudo indicam que os estudantes que praticam atividade física além das aulas de Educação Física Escolar apresentam uma tendência a menores níveis de ansiedade e maior autoestima quando comparados àqueles que não realizam essas atividades. Embora não tenham sido identificadas diferenças estatisticamente significativas, os dados descritivos apontam para resultados mais favoráveis entre os praticantes, especialmente em relação à autoestima satisfatória. Dessa maneira, os achados contribuem para a discussão sobre a importância da atividade física durante a adolescência e sua possível relação com diferentes aspectos da saúde mental.

A maior proporção de estudantes com autoestima satisfatória entre os praticantes reforça a importância de proporcionar oportunidades diversificadas de participação em atividades físicas, considerando que essas experiências podem favorecer a socialização, a autonomia e a percepção positiva das próprias capacidades. Entretanto, os resultados devem ser interpretados com cautela, pois não permitem afirmar que a prática de atividade física seja a causa direta das diferenças observadas. Outros fatores, como o contexto familiar, as relações sociais, as

condições socioeconômicas e as experiências individuais, também podem influenciar a ansiedade e a autoestima dos adolescentes.

No ambiente escolar, destaca-se a importância da atuação do professor de Educação Física na valorização de práticas corporais que estimulem a participação, o respeito às diferenças e o desenvolvimento integral dos estudantes. A oferta de atividades variadas e inclusivas pode contribuir para ampliar o interesse dos jovens pelo movimento corporal e favorecer a construção de hábitos saudáveis. Além disso, a promoção da saúde mental deve ser compreendida como uma responsabilidade compartilhada entre a escola, a família e os profissionais envolvidos no cuidado dos adolescentes.

Embora o estudo apresente limitações com relação ao questionário utilizado para avaliação da atividade física, esperamos que os resultados encontrados contribuíam, sobretudo, para os professores de educação física para que deem ênfase aos estudantes acerca da importância da prática da atividade física relacionada aos problemas emocionais, além do mais, sugere-se que novas pesquisa acerca do tema sejam realizadas.

Diante disso, sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas com amostras mais amplas, diferentes instituições de ensino e instrumentos que permitam avaliar de maneira mais detalhada os níveis de atividade física. Estudos longitudinais também poderão contribuir para compreender melhor a relação entre a prática de atividades físicas, a ansiedade e a autoestima ao longo da adolescência. Por fim, espera-se que este estudo contribua para ampliar as discussões sobre a promoção da saúde física e mental no contexto escolar, incentivando iniciativas que valorizem a atividade física como parte da formação integral dos estudantes.

REFERÊNCIAS

1. AMARAL FC, et al. Autoestima de adolescentes praticantes e não praticantes de atividade física. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, p. e18211628896-e18211628896, 2022.
2. BEZERRA MAA, et al. Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares. **Revista interdisciplinar encontro das ciências**, v. 2, n. 1, 2019.
3. BIAGGIO AM, NATALÍCIO L. Manual para o inventário de ansiedade Traço-Estado (IDATE). Rio de Janeiro: CEPA. 1979.
4. BORBA BVA, et al. Os benefícios da atividade física para a autoestima dos adolescentes. **Revista de trabalhos acadêmicos–universo belo horizonte**, v. 1, n. 7, 2022.

5. BRITO CR. Atividade e exercício físico como prevenção e/ou redução de sintomas de depressão e ansiedade em adolescentes em fase escolar. 2024.

6. CAMPOS CG, et al. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 8, p. 2951-2958, 2019.

7. COSTA TB, NERI AL. Medidas de atividade física e fragilidade em idosos: dados do FIBRA Campinas, São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 27, p. 1537-1550, 2011.

8. CORDEIRO D. **Relação entre Atividade Física, Depressão, Autoestima e Satisfação com a Vida**. 2013. Tese de Doutorado.

9. FERNANDES HM. Atividade física e saúde mental em adolescentes: O efeito mediador da autoestima e da satisfacao corporal. **Revista de psicología del deporte**, v. 27, n. 1, p. 67-76, 2018.

10. FURTADO AR, et al. Fatores associados ao nível de atividade física em adolescentes. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 32, p. e20220244, 2023.

11. LOBO R, et al. Prática de atividade física como fator potenciador de variáveis psicológicas e rendimento escolar de alunos do ensino primário. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 10, n. 1, p. 85-93, 2015.

12. HALLAL PC, et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 3035-3042, 2010.

13. HUTZ CS, ZANON C. Revisão da adaptação, validação e normatização da Escala de Autoestima de Rosenberg. Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment, v. 10, n. 1, 2011.

14. LIRA A, et al. **Revista Brasileira de Psicodrama**, v. 24, n. 1, p. 24-33, 2016. Disponível em: https://doi.org/10.15329/0104-5393.20160004. Acesso em: 10 Nov. 2025.

15. LISBOA T, et al. Suporte social da família e amigos para a prática de atividade física de adolescentes: uma revisão sistemática. Cadernos Saúde Coletiva, v. 26, n. 4, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1414-462X201800040463. Acesso em: 11 Nov. 2025.

16. NUNES JSF. Ansiedade, qualidade do sono e autoestima em estudantes universitários. 2025. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e de Aconselhamento) – Lisboa, 2025. Disponível em: https://hdl.handle.net/11144/7505. Acesso em: 15 Nov. 2025.

17. OLIVEIRA CELR, et al. Atividade física e saúde mental em adolescentes: uma breve revisão de literatura. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 15, n. 3, p. 11-11, 2023.

18. OLIVEIRA EN, et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

19. PAIXÃO RF, et al. Autoestima e sintomas de transtornos mentais na adolescência: variáveis associadas. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Brasília, v. 34, 2018. Disponível em: https://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e34436. Acesso em: 13 Nov. 2025.

20. PINTO ACS, et al. Fatores de risco associados a problemas de saúde mental em adolescentes: revisão integrativa. **Rev. esc. enferm**. USP, v. 48, n. 03, 2014. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0080-623420140000300022. Acesso em: 01 Dez. 2025.

21. RIBEIRO C. Ansiedade em contexto escolar. **Máthesis**, n. 7, p. 351-358, 1998.

22. RODRIGUES PCO, et al. Praticar atividade física reduz ansiedade e depressão em estudantes universitários. In: **Cuba Salud 2018**. 2018.

23. ROSA SAS, et al. Análise do nível de atividade física, depressão, ansiedade e estresse segundo o sexo em adolescentes escolares: estudo transversal. **Rev. Eletr. Enferm.**, v. 25, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.5216/ree.v25.73389. Acesso em: 02 Dez. 2025.

24. ROSENBERG M. Escala de autoestima de Rosenberg. Jornal de Religião e Saúde, v. 61, n. 52, 1965

25. SILVA JAR. Contribuições da atividade física para a redução dos sintomas de ansiedade em adolescente. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, Sousa, 2025.

26. SILVA NA, et al. As mudanças nos níveis de ansiedade e sedentarismo em adolescentes. 2021.

27. SOLIDADE VT, et al. Atividade física e saúde mental em adolescentes brasileiros escolarizados: uma revisão sistemática. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.**, v. 23, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1980-0037.2021v23e82866. Acesso em: 23 Nov. 2025.

28. SPIELBERGER CD et al. Manual for the state-trait anxiety inventory. Palo Alto: Consulting Psychologist Press; 1970.

29. SMOUTER L, et al. Associação entre nível de atividade física e autoconceito de autoestima de adolescentes. **Ciência e saúde coletiva**, v. 24, n. 2, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232018242.34962016. Acesso em: 23 Nov. 2025.

30. WERNECK FZ, NAVARRO CA. Nível de atividade física e estado de humor em adolescentes. Psicologia: teoria e pesquisa, v. 27, p. 189-193, 2011.