

Artigo Original

# Participação esportiva e níveis de ansiedade, estado e traço em adolescentes

*Sports participation and anxiety levels, state and traits in adolescents*

Victória dos Santos Soares<sup>1</sup>  Julio Cesar Barbosa de Lima Pinto<sup>1,2</sup> 

<sup>1</sup> Centro Universitário Fatene (Unifatene), Caucaia, Brasil

<sup>2</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), Natal, Brasil

## HISTÓRICO DO ARTIGO

Recebido: 12.04.2025

Revisado: 30.09.2025

Aprovado: 30.09.2025

## PALAVRAS-CHAVE:

Adolescente;  
Saúde Mental;  
Atividade Física.

## KEYWORDS:

Adolescent;  
Mental Health;  
Physical Activity.

## PUBLICADO:

13.11.2025

## AUTOR CORRESPONDENTE:

Julio Cesar B. de Lima Pinto  
[julioduibmx@gmail.com](mailto:julioduibmx@gmail.com)

## COMO CITAR ESTE ARTIGO (HOW TO CITE):

SOARES, V. dos S.; PINTO, J. C. B. de L. Participação esportiva e níveis de ansiedade, estado e traço em adolescentes. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 23, e35234, 2025. DOI: [10.36453/cefe.2025.35234](http://10.36453/cefe.2025.35234).

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A prática esportiva contribui significativamente para a saúde, promovendo o bem-estar físico e mental. Entretanto, ainda se conhece pouco sobre os níveis de ansiedade entre adolescentes envolvidos ou não em práticas esportivas.

**OBJETIVO:** O objetivo desse trabalho foi avaliar os níveis de ansiedade, estado e traço, em adolescentes, comparando os resultados entre praticantes e não praticantes de esportes, bem como entre meninos e meninas.

**MÉTODOS:** Participaram 82 adolescentes entre 13 e 15 anos. Inicialmente, coletou-se informações para caracterização dos adolescentes e posteriormente aplicou-se o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) para avaliar a ansiedade, estado e traço. O teste t independente comparou a ansiedade entre os diferentes grupos (praticantes vs. não praticantes de esportes), adotou-se como diferenças valor de  $p < 0,05$ .

**RESULTADOS:** No geral, adolescentes apresentam nível médio de ansiedade estado ( $43,9 \pm 9,9$ ) e traço ( $46,6 \pm 10,3$ ). Observou-se que os adolescentes praticantes de esporte apresentam menores níveis de ansiedade traço (praticante  $44,4 \pm 10,8$  vs. não praticantes  $49,1 \pm 9,4$ ,  $p = 0,04$ ). Dividido entre o sexo, as meninas apresentavam uma maior prevalência (75%,  $n = 30$ ) no nível médio de ansiedade traço e estado; e ainda maiores níveis de ansiedade traço (meninas  $51,8 \pm 8,0$  vs. meninos:  $41,7 \pm 10,0$ ,  $p < 0,01$ ) e estado (meninas  $48,1 \pm 8,3$  vs. meninos  $40,0 \pm 9,8$ ,  $p < 0,01$ ).

**CONCLUSÃO:** Adolescentes que não praticam esportes apresentam maiores níveis de ansiedade traço, adicionalmente as meninas apresentam níveis maiores de ansiedade, estado e traço, mesmo com a prática de esportes. Embora a prática do esporte possa ser menor em adolescentes incluídos em práticas esportivas, deve ser levado em consideração o sexo para um olhar mais cauteloso. Assim, sugere-se futuras pesquisas para verificar o impacto de diferentes esportes em ambos os sexos para auxiliar o manejo da saúde mental de adolescentes.

## ABSTRACT

**BACKGROUND:** Sports practice contributes significantly to health, promoting physical and mental well-being. However, little is known about anxiety levels among adolescents who are or are not engaged in sports activities.

**OBJECTIVE:** The aim of this study was to assess state and trait anxiety levels in adolescents, comparing the results between those who practice sports and those who do not, as well as between boys and girls.

**METHODS:** Eighty-two adolescents aged between 13 and 15 years participated in the study. Initially, information was collected to characterize the participants, and subsequently, the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) was applied to assess state and trait anxiety. The Mann-Whitney test was used to compare anxiety levels between different groups (sports practitioners vs. non-practitioners), with a significance level set at  $p < 0.05$ .

**RESULTS:** Overall, adolescents presented moderate levels of state anxiety ( $43.9 \pm 9.9$ ) and trait anxiety ( $46.6 \pm 10.3$ ). It was observed that adolescents who practiced sports had lower levels of trait anxiety (practitioners  $44.4 \pm 10.8$  vs. non-practitioners  $49.1 \pm 9.4$ ,  $p = 0.04$ ). When analyzed by sex, girls showed a higher prevalence (75%,  $n = 30$ ) of moderate trait and state anxiety levels, as well as higher trait anxiety (girls  $51.8 \pm 8.0$  vs. boys  $41.7 \pm 10.0$ ,  $p < 0.01$ ) and state anxiety (girls  $48.1 \pm 8.3$  vs. boys  $40.0 \pm 9.8$ ,  $p < 0.01$ ).

**CONCLUSION:** Adolescents who do not practice sports exhibit higher levels of trait anxiety. Additionally, girls show higher levels of both state and trait anxiety, even when engaged in sports activities. Although sports practice may reduce anxiety in adolescents, sex should be considered for a more cautious approach. Therefore, future research is recommended to investigate the impact of different sports on both sexes to support mental health management in adolescents.



## ▼ INTRODUÇÃO

Atualmente, a ansiedade apresenta-se frequente em todas as faixas etárias, e com altos níveis em adolescentes (Nahas, 2017). No Brasil, identificou-se que transtornos mentais comuns estão presentes em um terço dos adolescentes estudados (Lopes *et al.*, 2016). Paralelamente a tais achados, o relatório Mental State of the World Report 2024 (Sapien Labs, 2024) identificou que a juventude possui o pior índice de saúde mental. A ansiedade caracteriza-se como um estado emocional negativo marcado por nervosismo, preocupação e apreensão, e ainda perturba a concentração, pois promove uma autoavaliação negativa e hipervigilância (Samulski, 2009).

Paralelamente, Weinberg e Gould (2017) acrescentam que a ansiedade se manifesta de duas formas. A primeira é o estado de ansiedade, caracterizado como uma resposta emocional imediata a um estímulo ou situação específica, e está relacionado ao humor em constante variação (Weinberg; Gould, 2017). Enquanto a outra manifestação é o traço de ansiedade, que é uma característica mais duradoura da personalidade de uma pessoa, sendo uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia o comportamento (Weinberg; Gould, 2017).

Os riscos de desenvolver transtornos de ansiedade e depressão grave dividem-se entre a interação de fatores hereditários e ambientais (Kalin, 2021). Narmandakh *et al.* (2021) examinaram diferentes fatores para o início de transtornos de ansiedade em adolescentes. Os autores identificaram que o sexo (feminino) foi consistente e fortemente associado a transtornos de ansiedade. Além disso, sintomas (ansiedade) e aspectos comportamentais dos pais aumentaram o risco de transtorno de ansiedade ao longo dos anos em adolescentes.

Dentre as diferentes possibilidades de tratamento de transtornos mentais (medicamentos e terapias cognitivas comportamentais), o exercício e a atividade física apresentam-se como uma intervenção potencial. Para Singh *et al.* (2023), a atividade física é eficaz na redução de sintomas leves a moderados de depressão, ansiedade e sofrimento psicológico, em comparação com os cuidados habituais em todas as populações. Os autores ainda acrescentam que a atividade física tem um papel importante no tratamento de sintomas leves a moderados de depressão, ansiedade e sofrimento psicológico.

A prática esportiva, recreativa na infância ou competitiva na adolescência, é um fator crucial para o crescimento pessoal e benéfica para a saúde mental. A literatura demonstra que intervenções de intensidade moderada a vigorosa e de intensidade leve podem reduzir os sintomas de ansiedade (Pascoe *et al.*, 2020). Chi e Wang (2022) observaram associações entre participação esportiva, depressão e ansiedade entre uma amostra de adolescentes chineses. Os autores encontraram que aqueles com menor participação em atividades esportivas tiveram maior probabilidade de relatar sintomas depressivos e transtornos de ansiedade.

Diante desse cenário, Rose (2009) acrescenta que, na adolescência, o esporte pode vir como um meio de aliviar ansiedades, amenizar o desenvolvimento de doenças crônicas e, em um combo, trazer consigo um misto

de bem-estar físico, mental e melhora na socialização. Sabendo dos potenciais efeitos da prática esportiva na saúde mental de adolescentes, ressalta-se que, apesar de evidências internacionais, existem poucos estudos nacionais comparando os níveis de ansiedade entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte.

Dessa forma, o objetivo do estudo é avaliar os níveis de ansiedade estado e traço em adolescentes e comparar entre aqueles praticantes e não praticantes de esportes e entre os sexos. Em hipótese, espera-se que adolescentes praticantes de esportes mostrem níveis menores de ansiedade e que o sexo influencie na ansiedade.

## ▼ MÉTODOS

O estudo caracteriza-se como descritivo, quantitativo, observacional, de caráter transversal e de natureza aplicada. A coleta ocorreu nos meses de abril a maio de 2023. A pesquisa atende às normas de pesquisa em seres humanos e obedece à Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), tendo sido aprovada pelo Comitê de Ética da Faculdade Terra Nordeste (Parecer nº 7.218.953). O estudo foi desenvolvido em uma instituição de ensino privada, localizada no município de Caucaia (CE). A instituição, na época, contava com 800 alunos matriculados e é considerada referência na educação da região. Atualmente o prédio abrange o ensino infantil até o ensino fundamental II. Na instituição são ofertadas atividades extracurriculares, com intuito competitivo e práticas voltadas para a saúde e lazer. São oferecidas práticas esportivas de voleibol, futsal e handebol.

Inicialmente solicitou-se a autorização para a realização da pesquisa junto à direção da escola por meio da carta de anuência. Em seguida, os adolescentes foram abordados em dois momentos. O primeiro foi para a assinatura do termo de assentimento e a apresentação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, a ser assinado pelos responsáveis legais. Após o consentimento dos pais ocorreu uma explicação como se daria a pesquisa, quanto a participação dos adolescentes e como o questionário funciona. Com isso, em um outro momento, o questionário foi aplicado aos adolescentes praticantes de esporte e, por fim, aos adolescentes não praticantes. Em ambos os grupos, a aplicação foi realizada de forma presencial.

A amostra do estudo foi escolhida de forma não probabilística. Participaram do estudo 82 adolescentes estudantes de ambos os sexos, praticantes e não praticantes de esportes, com a faixa etária de 13 a 15 anos. Vale ressaltar que alguns adolescentes, por motivos particulares (desconforto relacionado ao teor das perguntas relativas à ansiedade), não conseguiram responder ao questionário. Durante a pesquisa, os participantes estavam livres para interromper os questionários caso se sentissem desconfortáveis. Outro fator para a exclusão dos participantes foi a não assinatura dos pais ao Termo de Consentimento livre e Esclarecido.

Antes do questionário, havia no cabeçalho uma breve ficha de avaliação para coletar dados de caracterização dos adolescentes (idade, peso, altura, escolaridade e telefone para contato) e verificação da prática esportiva, pedindo para que informem se praticam ou não; se sim, informar

qual, o tempo de prática e frequência semanal.

Para a avaliação do estado e traço de ansiedade utilizou-se o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). O instrumento, foi desenvolvido por Spielberger, Gorsuch e Lushene (1970) e sua tradução e adaptação para o português brasileiro foi realizada por Biaggio, Natalício e Spielberger (1977). O IDATE possui duas escalas que avaliam a ansiedade estado e a ansiedade traço. Para cada condição (estado e traço) os questionários possuem 20 questões. A parte I é referente a Ansiedade Estado, que remete a como se sentem agora; enquanto a parte II é referente Ansiedade Traço e diz respeito a como geralmente se sentem. As escalas variam de "1", "quase nunca/absolutamente não" até "4", "quase sempre/muitíssimo". Logo, o escore total de cada escala pode variar de 20 a 80 unidades arbitrárias (ua), como ponto de corte, adotou-se: baixo (20-40 pontos), médio (41-60 pontos) ou alto (61-80 pontos) nível de ansiedade.

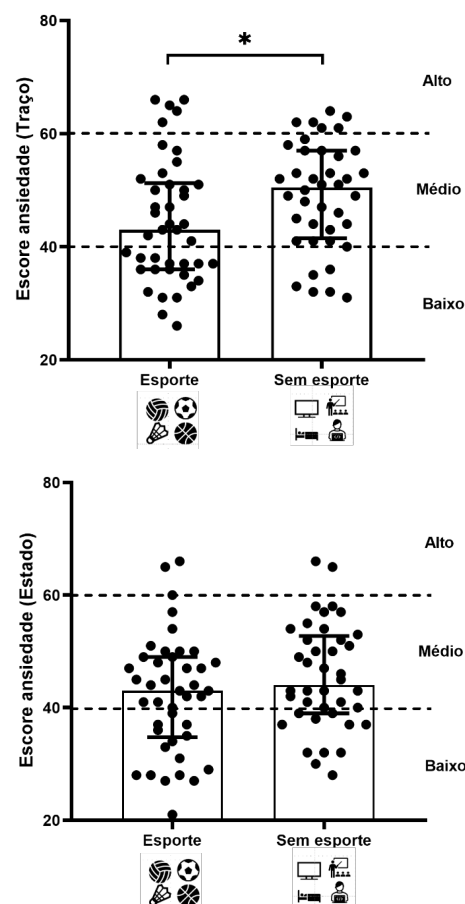
Estatística descritiva (média, desvio-padrão, diferença média DM], intervalo de confiança 95% [IC 95%], frequência e percentual) foi utilizada para demonstrar todas as variáveis. A normalidade dos dados foi aferida através do teste de Kolmogorov-Smirnov. Devido ao pressuposto de normalidade, o teste t independente comparou os escores do IDATE e a estatura, e o teste de Mann-Whitney comparou idade, massa corporal e IMC, entre os sexos. Teste t independente também comparou o IDATE entre praticantes e não praticantes (geral e dentro dos grupos meninos e meninas).

Para as comparações adotou-se como significativo valor de  $\alpha < 0,05$ . O tamanho do efeito de Cohen (d) para expressar a magnitude da diferença entre grupos, adotando valores de até 0,20 efeito muito pequeno; entre 0,21 e 0,49, efeito pequeno; entre 0,50 e 0,79, efeito moderado; e valores iguais ou superiores a 0,80 representam efeito grande. Além disso, a consistência interna do IDATE foi aferida com o teste Alfa de Cronbach ( $\alpha$ : 0,78 e 0,80 para estado e traço, respectivamente). Para as análises utilizou-se o software IBM SPSS versão 20.

## ▼ RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 apresenta os dados de caracterização dos participantes de forma geral e divididos entre meninos e meninas. Dos 82 adolescentes, observou-se que 51,2% (n=42) possuem 13 anos, 30,5% (n=25) têm 14 anos e 18,3%

(n=15) têm 15 anos. De forma geral, observou-se que o grupo total de adolescentes em média apresentam nível médio de ansiedade estado (31,7% níveis baixos [n=26], 62,2% níveis médios [n=51] e 6,1% níveis altos [n=5]), e traço (29,3% níveis baixos [n=24], 57,3% níveis médios [n=47] e 13,4% níveis altos [n=11]).



**Figura 1.** Apresentação da ansiedade traço e estado entre praticantes e não praticantes de esportes. Praticantes de esporte (●). Não praticantes de esporte (□). (\* $p < 0,05$ )

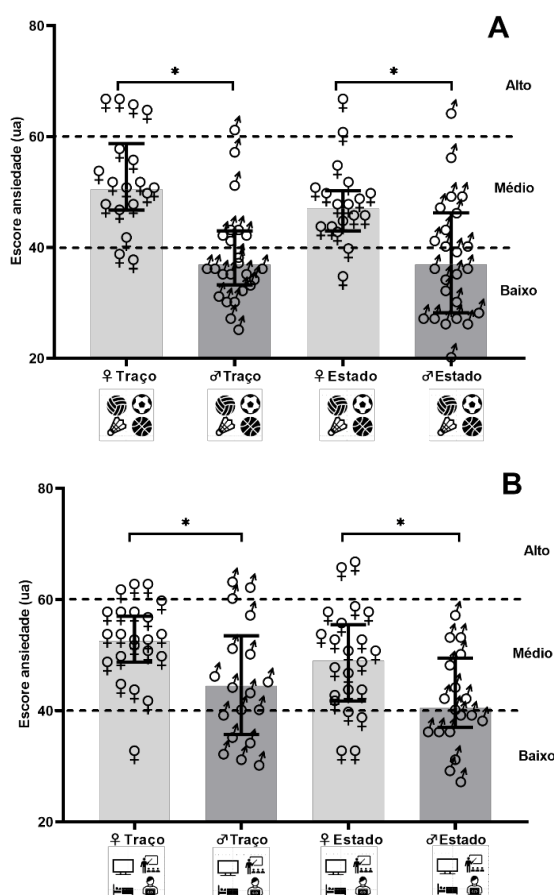
A Figura 1 apresenta os valores individuais e média da ansiedade estado e traço entre praticantes e não praticantes de esporte. Observou-se menores valores

**Tabela 1.** Dados gerais e divididos por sexo das informações de caracterização dos participantes.

| Características       | Geral (n=82) | Homem (n=42) | Mulher (n=40) | t       | p-valor |
|-----------------------|--------------|--------------|---------------|---------|---------|
| Idade (anos)          | 13,67±0,77   | 13,81±0,80   | 13,52±0,72    | -1,69 a | 0,09    |
| Massa corporal (kg)   | 56,74±11,31  | 60,34±13,17  | 52,96±7,39    | -3,15 a | 0,002   |
| Estatura (m)          | 1,63±0,08    | 1,67±0,10    | 1,59±0,01     | -4,47   | <0,01   |
| IMC (kg/m²)           | 21,02±3,08   | 21,31±3,53   | 20,72±2,56    | -0,85 a | 0,39    |
| Ansiedade Traço (UA)  | 46,68±10,38  | 41,76±10,03  | 51,85±8,03    | -4,49   | <0,01   |
| Ansiedade Estado (UA) | 43,92±9,97   | 40,00±9,86   | 48,05±8,38    | -3,75   | <0,01   |
| Prática de esporte    |              |              |               |         |         |
| Sim, % (n)            | 51,2 (42)    | 57,1 (24)    | 45 (18)       |         |         |
| Não, % (n)            | 48,8 (40)    | 42,9 (18)    | 55, (22)      | -1,09b  | 0,27    |

de ansiedade traço ( $T(80)=-2,032$ ,  $p=0,045$ ,  $d=0,44$ , DM: -4,57, IC 95%: -9,05 a -0,09) em adolescentes praticantes de esportes, com uma maior prevalência em níveis médios (42,9% níveis baixos [ $n=18$ ], 45,2% níveis médios [ $n=19$ ] e 11,9% níveis altos [ $n=5$ ]). Para a ansiedade estado não se observou diferença significativa ( $T(80)=-1,494$ ,  $p=0,139$ ,  $d=0,33$ , DM: -3,26, IC 95%: -7,61 a 1,08), e com uma maior prevalência em níveis médios (15% níveis baixos [ $n=6$ ], 70% níveis médios [ $n=28$ ] e 15% níveis altos [ $n=6$ ]).

Como observado na Tabela 1, os níveis de ansiedade traço ( $d=1,10$ , DM: 10,08, IC 95%: 6,08 a 14,09) e estado ( $d=0,87$ , DM: 8,05, IC 95%: 4,01 a 12,08) são maiores nas meninas, com maior prevalência nos níveis médios de ansiedade traço (7,5% níveis baixos [ $n=3$ ], 75% níveis médios [ $n=30$ ] e 17,5% níveis altos [ $n=7$ ]), e estado (15% níveis baixos [ $n=6$ ], 75% níveis médios [ $n=30$ ] e 10% níveis altos [ $n=4$ ]). Enquanto nos meninos uma maior prevalência nos níveis baixos foi observada para ansiedade traço (50% níveis baixos [ $n=21$ ], 40,5% níveis médios [ $n=17$ ] e 9,5% níveis altos [ $n=4$ ]), e maior prevalência em níveis médios para ansiedade estado (47,6% níveis baixos [ $n=20$ ], 50% níveis moderados [ $n=21$ ] e 2,4% níveis altos [ $n=1$ ]).

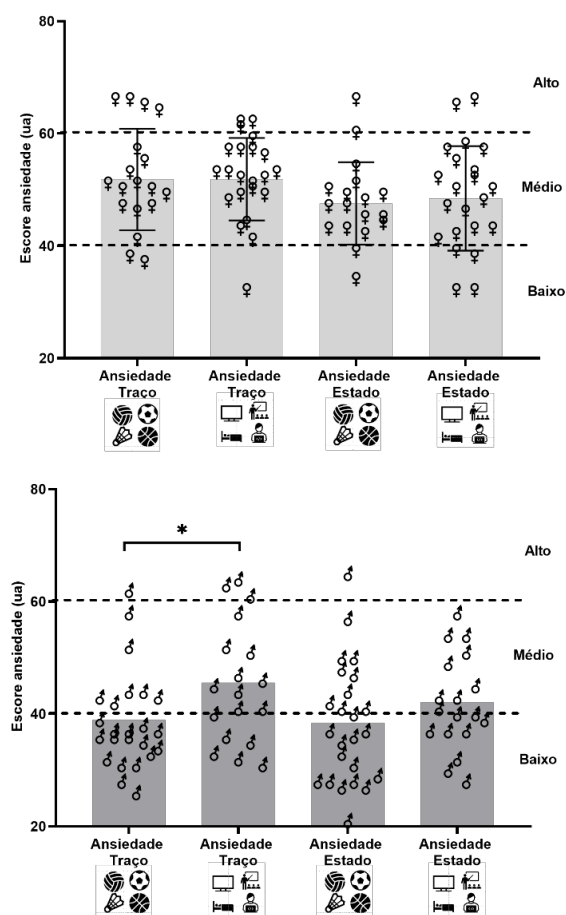


**Figura 2.** Comparativo de ansiedade traço e estado entre meninas (♀) e meninos (♂). Praticantes (A) e não praticantes de esportes (B). (\* $p<0,05$ ).

A Figura 2 apresenta os valores individuais e média da ansiedade traço e estado entre o sexo e entre os praticantes (A) e não praticantes de esportes (B). Meninas

ainda permanecem com maiores valores mesmo dividindo entre praticantes (Traço:  $T(40)=4,69$ ,  $p<0,001$ ,  $d=1,43$ , DM: 12,91, IC 95%: 7,35 a 18,48; Estado:  $T(40)=3,114$ ,  $p=0,003$ ,  $d=0,97$ , DM: 9,13, IC 95%: 3,20 a 15,07) e não praticantes de esportes (Traço:  $T(38)=3,114$ ,  $p=0,033$ ;  $d=0,70$ ; DM: 6,30, IC 95%: 0,52 a 12,09; Estado:  $T(38)=2,233$ ,  $p=0,031$ ,  $d=0,71$ ; DM: 6,34, IC 95%: 0,59 a 12,09).

A Figura 3 apresenta uma comparação dos meninos e meninas de forma separadas. Observa-se que entre as meninas praticante e não praticantes a ansiedade traço ( $T(38)=-0,12$ ,  $p=0,99$ ,  $d=-0,00$ , DM: -0,03, IC 95%: -5,26 a 5,20) e ansiedade estado ( $T(38)=-0,33$ ,  $p=0,74$ ,  $d=0,10$ , DM: -0,89, IC 95%: -6,35 a 4,55) não apresentam diferenças significativas. Enquanto nos meninos, existe um maior valor de ansiedade traço para os não praticantes de esporte ( $T(40)=-2,221$ ,  $p=0,032$ ,  $d=0,69$ , DM: -6,63, IC 95%: -12,68 a -0,59) e não houve diferença significativa para estado ( $T(40)=-1,208$ ,  $p=0,234$ ,  $d=0,37$ , DM: -3,69, IC 95%: -9,87 a 2,48).



**Figura 3.** Comparativo de ansiedade traço e estado entre meninas (♀) e meninos (♂). Praticantes de esporte (🏃) e não praticantes de esportes (📺). (\* $p<0,05$ ).

Como principal achado observou-se que adolescentes praticantes de esporte apresentam menores níveis de ansiedade, confirmando nossa hipótese inicial. Em relação ao sexo, observou-se que meninas apresentam maiores níveis de ansiedade, independentemente da prática do esporte. Estes resultados corroboram os achados na

literatura (Arent; Walker; Arent 2020; Carter *et al.*, 2021; Rosa *et al.*, 2023).

Em relação a ansiedade, de forma geral, observou-se que adolescentes praticantes tiveram menores níveis de ansiedade traço em comparação aos adolescentes não praticantes de esportes. Tais achados estão associados a resultados de estudos anteriores, os quais destacam que adolescentes a se envolverem mais em práticas de esportes possuem menor probabilidades de comprometer a saúde mental (Carter *et al.*, 2021; Chi; Wang, 2022). Embora exista uma busca notável para explicar como a atividade física melhora os resultados da ansiedade (Carter *et al.*, 2021), a literatura destaca que os exercícios físicos produzem efeitos ansiolíticos consistentes, com magnitudes semelhante aos tratamentos comuns, como terapia cognitiva comportamental e medicamentos (Arent; Walker; Arent, 2020).

Paralelamente a isso, diferentes formas de atividade física apresentam benefícios na depressão e ansiedade, decorrentes de uma combinação de mecanismos psicológicos, neurofisiológicos e sociais (Singh *et al.*, 2023). No entanto, acredita-se que exista um importante desafio de engajar o adolescente em diferentes formas de atividade física, seja escolar ou extracurricular, pois atualmente há uma alta prevalência de inatividade física de adolescentes brasileiros (Cureau *et al.*, 2016).

Especificamente, a ansiedade traço foi diferente em adolescentes praticantes de esporte. A ansiedade traço, para Weinberg e Gould (2016), predispõe o indivíduo a perceber como ameaçadoras várias circunstâncias que objetivamente podem não ser de fato perigosas. A participação esportiva fornece a oportunidades de engajamento em atividade física e, por meio dela, ocorrem interações sociais que podem reduzir os sintomas de ansiedade entre adolescentes (Chi; Wang, 2022).

O cenário de prática de esporte contribui para o gerenciamento de situações que possam ser percebidas como ameaçadoras, para isso Silverman e Deuster (2014), apresentam que o exercício regular e a atividade física são importantes fatores de proteção contra o estresse, e acrescentam que os mecanismos biológicos relacionados aos efeitos de proteção podem incluir a atenuação/otimização das respostas ao estresse neuroendócrino (em eixos para liberação de hormônios em resposta ao estresse), redução de processos inflamatórios e aumento da expressão do fator de crescimento e da plasticidade neural. A promoção de atividade esportivas apresenta-se importante para a saúde mental de adolescentes, no entanto um rastreo do nível dos transtornos de ansiedade deve ser realizado, uma vez que pessoas com altos níveis tendem a ter uma diminuição no prazer durante o exercício, o que pode levar a baixa adesão às intervenções com atividade física (Arent; Walker; Arent, 2020).

Um achado importante foi que há diferença entre os níveis de ansiedade entre meninos e meninas. Tal resultado, pode ser confirmado com o estudo de Narmandakh *et al.* (2021) os autores observaram que ao longo do tempo o sexo feminino foi o preditor mais forte para o desenvolvimento de ansiedade. Para Rosa *et al.* (2023) fatores como a exigência por padrões de beleza corporal, "corpos perfeitos", exibidos em redes sociais e na grande mídia, podem gerar uma busca intensa para

alcançar expectativas, o que não é tão simples, e promover sentimentos de tristeza, mau humor, decepção, culpa e fracasso. Além disso, situações específicas de meninas (maturação, insatisfações corporais, entre outras) podem contribuir para os maiores níveis de ansiedade observados, no estudo de Hoseini-Esfidarjani, Tanha e Negarandeh (2022) observou-se que há um percentual importante (30%) de meninas insatisfeitas com alguma situação da vida, e tal condição está associada moderadamente com níveis de ansiedade.

Paralelamente a isso, destaca-se que meninas se envolvem menos em atividades físicas, essas condições estão associadas a fatores socioeconômicos, a suporte emocional e familiar (Cureau *et al.*, 2016). Conforme destacado por Freitas e Nobre (2021) existe um alto índice de indicadores de ansiedade em crianças e adolescentes, e assim necessita de um rastreo diferentes estados brasileiros, embora apresentemos resultados por meio de instrumento diferentes, observamos que adolescentes do sexo feminino apresentam maiores valores de ansiedade.

Uma condição interessante observada em nossos achados foi o fato de meninas mesmo praticantes de esporte apresentarem níveis altos de ansiedade. Para esse comportamento Tian e Austin (2022) realizaram uma investigação com o objetivo de explorar o papel do bem-estar subjetivo na relação entre atividade física e ansiedade e se o modelo é moderado pelo gênero. Os autores observaram que a atividade física previa positivamente a ansiedade no sexo feminino, o que significa que quanto maior o nível de atividade física, mais grave a ansiedade (Tian; Austin 2022), comportamento esse semelhante ao nosso achado. Embora não tenhamos mensurado as intensidades da atividade, podemos especular uma relação com a Teoria da excitação em forma de U invertido (Yerkes; Dodson, 1908), em que a atividade de alta intensidade leva a estados de alta excitação influenciando nos níveis altos de ansiedade (Tian; Austin 2022).

Castro-Sánchez *et al.* (2022) destacam que se envolver em atividade física favorece habilidades interpessoais e intrapessoais, e consequentemente contribui para o conhecimento de si mesmo. Dessa forma, atividade física como as práticas esportivas pode ser o caminho para o desenvolvimento de habilidades emocionais nos adolescentes (Castro-Sánchez *et al.*, 2022). Em nossos resultados, observou-se que, no geral, a ansiedade traço é menor em adolescentes que praticam esportes, no entanto, esses menores níveis são consistentes somente entre os meninos.

Para tanto, pensar em abordagens esportivas, a nível escolar, que favoreças as reduções dos níveis de ansiedade em ambos os sexos é necessário. Luna *et al.* (2019) realizaram uma intervenção pedagogicamente organizada de educação físico-esportiva para adolescentes, e observaram melhorias em indicador específico de bem-estar subjetivo e traço de inteligência emocional. Para reforçar tais achados, uma revisão sistemática intervenções com atividade física são promissoras como tratamento autônomo ou complementar para ansiedade em adolescentes e adultos jovens, sendo mais eficazes quando comparadas a grupos de controle inativos ou sem tratamento (Aumer; Vögele, 2025).

O presente trabalho possui algumas limitações, primeiro destaca-se o fato de se tratar de um estudo de caso e uma amostra limitada em comparação com o número total de adolescentes no município, deve-se ter cautela na interpretação dos resultados. Adicionalmente, informações relativas a comportamento diário (alimentação, sono e trabalho) e uso de dispositivos eletrônicos, não foram investigados, o que poderia contribuir para construir associações entre os níveis de ansiedade.

Diante disso, reforça-se a necessidade de realização de futuros estudos incluído tais aspectos, para agregar novas descobertas. Embora exista as limitações aqui apresentadas, a presente pesquisa fornece informações relevantes para a saúde mental de adolescentes, reforçando a importância do cuidado com essa população.

## ▼ CONCLUSÃO

Conclui-se que adolescentes apresentam níveis moderados de ansiedade e esses níveis permanecem maiores naqueles que não praticam esportes. Assim destaca-se a importância do esporte, realizado na escola, como ferramenta complementar à saúde do adolescente no manejo da saúde mental. Além disso, as meninas tendem a ter níveis de ansiedade mais elevados do que os meninos, independentemente da prática esportiva. Para isso, ressalta-se a importância de adotar práticas esportivas que possam contemplar a saúde mental das meninas em ambientes escolares.

Propõe-se que estudos futuros ampliem a amostra e incluam participantes de diferentes instituições de ensino, a fim de obter um panorama mais abrangente dos níveis de ansiedade em adolescentes praticantes e não praticantes de esportes. Além disso, comparações com atividades físicas em geral e com estudos existentes devem contribuir para aprofundar a compreensão dos resultados obtidos.

## ► AGRADECIMENTOS

Nada a declarar.

## ► CONFLITO DE INTERESSE

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

## ► FINANCIAMENTO

Este estudo não teve apoio financeiro.

## ■ REFERÊNCIAS

- ARENT, S. M.; WALKER, A. J.; ARENT, M. A. The effects of exercise on anxiety and depression. In: TENENBAUM, G.; EKLUND, R. C. *Handbook of Sport Psychology*. Hoboken: John Wiley & Sons, 2020. p. 87290. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch42>
- AUMER, T.; VÖGELE, C. Anxiety reducing effects of physical activity in adolescents and young adults: revisiting the evidence. *European Journal of Health Psychology*, v. 32, n. 2, a000168, 2025. <https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000168>
- BIAGGIO, A. M. B.; NATALÍCIO, L.; SPIELBERGER, C. D. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. *Arquivos Brasileiros de Psicologia Aplicada*, v. 29, n. 3, p. 31-44, 1977. <https://periodicos.fgv.br/abpa/article/view/17827>
- CARTER, T.; PASCOE, M.; BASTOUNIS, A.; MORRES, I. D.; CALLAGHAN, P.; PARKER, A. G. The effect of physical activity on anxiety in children and young people: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, v. 285, p. 10-21, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.026>
- CASTRO-SÁNCHEZ, M.; RAMIRO-SÁNCHEZ, T.; GARCÍA-MÁRMOL, E., & CHACÓN-CUBEROS, R. The association of trait emotional intelligence with the levels of anxiety, stress and physical activity engagement of adolescents. *Revista Latinoamericana de Psicología*, v. 54, p. 130-9, 2022. <https://doi.org/10.14349/rlp.2022.v54.15>
- CHI, G.; WANG, L. The Association of sports participation with depressive symptoms and anxiety disorder in adolescents. *Frontiers in Public Health*, v. 10, Article 860994, 2022. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.860994>
- CUREAU, F. V.; SILVA, T. L. N. D.; BLOCH, K. V.; FUJIMORI, E.; BELFORT, D. R.; CARVALHO, K. M. B. D.; ... ; SCHAAN, B. D. ERICA: inatividade física no lazer em adolescentes brasileiros. *Revista de Saúde Pública*, v. 50, Supl. 1, p. 1-11, 2016. <https://doi.org/10.1590/S01518-8787.2016050006683>
- FREITAS, L. C.; NOBRE, M. R. High prevalence of indicators of social anxiety in children and adolescents from Maceió, Alagoas, Brazil. *Archives of Clinical Psychiatry*, v. 48, n. 2, p. 182-2, 2021. <https://doi.org/10.15761/0101-60830000000302>
- HOSEINI-ESFIDARJANI, S. S.; TANHA, K.; NEGARANDEH, R. Satisfaction with life, depression, anxiety, and stress among adolescent girls in Tehran: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, v. 22, n. 1, Article 109, 2022. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03757-x>
- KALIN, N. H. Anxiety, depression, and suicide in youth. *American Journal of Psychiatry*, v. 178, n. 4, p. 275-9, 2021. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2020.21020186>
- LOPES, C. S.; ABREU, G. D. A.; SANTOS, D. F. D.; MENEZES, P. R.; CARVALHO, K. M. B. D.; CUNHA, C. D. F.; ... ; SZKLO, M. ERICA: prevalência de transtornos mentais comuns em adolescentes brasileiros. *Revista de Saúde Pública*, v. 50, Supl. 1, p. 1-9, 2016. <https://doi.org/10.1590/S01518-8787.2016050006690>
- LUNA, P.; GUERRERO, J.; CEJUDO, J. Improving adolescents' subjective well-being, trait emotional intelligence and social anxiety through a programme based on the Sport Education Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 16, n. 10, e1821, 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101821>
- NAHAS, M. V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 7. ed. Florianópolis: Autor, 2017.
- NARMANDAKH, A.; ROEST, A. M.; JONGE, P. de; OLDEHINKEL, A. J. Psychosocial and biological risk factors of anxiety disorders in adolescents: a TRAILS report. *European Child & Adolescent Psychiatry*, v. 30, n. 12, p. 1969-82, 2021. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01669-3>
- PASCOE, M.; BAILEY, A. P.; CRAIKE, M.; CARTER, T.; PATTEN, R.; STEPTO, N.; PARKER, A. Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, v. 6, n. 1, e000677, 2020. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677>
- ROSA, S. A. S.; COSTA, M. P. S.; MEIRA CASTRO, A. de; SOUSA CORRÊA, K. de. Análise do nível de atividade física, depressão, ansiedade e estresse segundo o sexo em adolescentes escolares: estudo transversal. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 25, p. 73389, 2023. <https://doi.org/10.5216/ree.v25.73389>
- ROSE JR., D. *Esporte e atividade física na infância e na adolescência*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- SAMULSKI, D. *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas*. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.

SAPIEN LABS. **Mental State of the World Report 2024**. 2024. Disponível: [https://mentalstateoftheworld.report/2024\\_read-en/](https://mentalstateoftheworld.report/2024_read-en/). Acesso em: 20/01/2024.

SILVERMAN, M. N.; DEUSTER, P. A. Biological mechanisms underlying the role of physical fitness in health and resilience. *Interface Focus*, v. 4, n. 5, p. 20140040, 2014. <https://doi.org/10.1098/rsfs.2014.0040>

SINGH, B.; OLDS, T.; CURTIS, R.; DUMUID, D.; VIRGARA, R.; WATSON, A.; ... ; MAHER, C. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, v. 57, n. 18, p. 1203-9, 2023. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>

SPIELBERGER, C. D.; GORSUCH, R. L.; LUSHENE, R. E. **STAI Manual for the State-trait Anxiety Inventory**. Pennsylvania: Consulting Psychologists Press, 1970.

TIAN, J.; YU, H.; AUSTIN, L. The effect of physical activity on anxiety: the mediating role of subjective well-being and the moderating role

of gender. *Psychology Research and Behavior Management*, v. 15, p. 3167-78, 2022. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S384707>

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

YERKES, R. M.; DODSON, J. D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, v. 18, p. 459-82, 1908. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>

## ✉ E-MAIL DOS AUTORES

**Victória dos Santos Soares**

✉ victoriadssoares085@gmail.com

**Julio Cesar Barbosa de Lima Pinto**

✉ julioduibmx@gmail.com