



A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS PODE REDUZIR A ANSIEDADE E MELHORAR O DESEMPENHO ACADÊMICO? UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Acauã Lundstedt Mendonça Velloso

Universidade Estadual de Goiás - UEG/ESEFFEGO

Vítor Alves Marques

Universidade Estadual de Goiás - UEG

88

RESUMO

Introdução: a ansiedade, comum na vida humana, pode impactar o rendimento escolar dos adolescentes, afetando a concentração, a autoconfiança e o desenvolvimento socioemocional. A prática regular de atividades físicas é uma estratégia eficaz para reduzir seus efeitos, promovendo bem-estar e melhorando a capacidade cognitiva dos estudantes. Incorporar exercícios na rotina escolar pode ser fundamental para mitigar os impactos negativos da ansiedade. **Objetivo:** investigar a relação entre ansiedade, atividade física e desempenho escolar em adolescentes do ensino médio, analisando como a prática regular de exercícios físicos pode atuar como uma estratégia eficaz para mitigar os efeitos negativos da ansiedade e melhorar o rendimento acadêmico. **Metodologia:** com base em uma extensa revisão bibliográfica, foram analisados artigos que abordam o desempenho acadêmico, a ansiedade e a atividade física. **Resultados:** os achados indicam que a integração de atividades físicas no ambiente escolar pode beneficiar tanto a saúde emocional quanto o aprendizado dos adolescentes. **Considerações finais:** a inclusão de atividades esportivas no ensino médio é crucial para reduzir o estresse e melhorar o aprendizado, são necessárias estratégias educacionais que promovam o bem-estar emocional dos adolescentes para um aumento do desempenho acadêmico e controle da ansiedade.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade; Atividade Física; Desempenho Escolar.

INTRODUÇÃO

A ansiedade no ensino médio pode afetar negativamente o desempenho e o bem-estar dos estudantes, influenciando sua concentração, autoconfiança e participação em atividades escolares. Nesse cenário, a prática regular de atividades físicas se apresenta como uma estratégia eficaz para reduzir a ansiedade e melhorar o rendimento acadêmico, promovendo equilíbrio emocional e cognitivo. Por isso, é essencial investigar essa relação e considerar a inserção de práticas esportivas no ambiente escolar como forma de apoiar o desenvolvimento integral dos adolescentes.

ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA E DESEMPENHO ESCOLAR

A ansiedade é uma resposta emocional caracterizada por sentimentos de apreensão, preocupação e medo diante de situações percebidas como ameaçadoras. No contexto da adolescência, esse fenômeno é amplificado devido às mudanças biológicas, psicológicas e sociais características dessa fase (Blakemore & Mills, 2014). Essa condição afeta o bem-estar dos jovens, manifestando-se por sintomas físicos e emocionais. Grolli, Wagner e Dalbosco (2017) revelam alta prevalência de sintomas ansiosos e depressivos entre estudantes do ensino médio, evidenciando sua influência na saúde mental.

O ambiente escolar, especialmente em contextos de pressão por desempenho, contribui para a ansiedade (Benevides *et al.*, 2015). Fatores sociais e familiares também desempenham um papel crucial; adolescentes com apoio emocional dos pais apresentam níveis reduzidos de ansiedade (Macedo & Sperb, 2013). O suporte de colegas e professores é vital para minimizar a ansiedade escolar (Germain & Marcotte, 2016).

O desempenho escolar é influenciado por diversos fatores, incluindo aspectos cognitivos, emocionais e ambientais. Segundo Ribeiro, Nascimento e Coutinho (2010), a capacidade de aprendizado depende da integração eficaz de habilidades como atenção, memória e concentração, que podem ser afetadas por condições emocionais como a ansiedade. Pressões acadêmicas e expectativas futuras afetam o rendimento, onde autoconfiança e motivação são essenciais (Brito, 2011). O suporte familiar e estratégias de organização do tempo também favorecem o aprendizado (Soares & Martins, 2010).

Wagner e Oliveira (2009) ressaltam a importância do ambiente escolar na promoção do aprendizado, e atividades socioemocionais podem criar um ambiente acolhedor. Indivíduos ansiosos percebem situações escolares como ameaçadoras, prejudicando seu rendimento (Clark & Beck, 2012). Altos níveis de ansiedade estão relacionados à insatisfação escolar e comprometimento do aprendizado (Benevides *et al.*, 2015).

A ansiedade excessiva pode resultar em baixa autoestima e medo do fracasso (Brito, 2011). Estratégias como atividades físicas e técnicas de regulação emocional são eficazes para melhorar o rendimento (Wood, Beck & Silva, 2006). O suporte psicológico nas escolas é essencial para reduzir a ansiedade e promover a saúde emocional (Macedo & Sperb, 2013). Portanto, é crucial que instituições de ensino implementem medidas de apoio psicológico e programas de intervenção para mitigar os efeitos da ansiedade e favorecer o desenvolvimento acadêmico e emocional dos estudantes.



A RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, ANSIEDADE E DESEMPENHO ESCOLAR

A relação entre ansiedade, atividade física e desempenho escolar tem sido amplamente investigada, apontando que a prática regular de exercícios físicos contribui para a regulação emocional e melhora da performance acadêmica. Segundo Mavilidi *et al.* (2020), interrupções curtas de atividade física durante momentos de alta demanda cognitiva ajudam a reduzir a ansiedade relacionada a provas, favorecendo o raciocínio e a concentração. Esse efeito ocorre devido à liberação de neurotransmissores como endorfinas e dopamina, que promovem bem-estar e aumentam a disposição mental para tarefas cognitivas.

A aptidão física dos estudantes está diretamente associada a melhores resultados acadêmicos, uma vez que alunos fisicamente ativos apresentam maior capacidade de foco e memória, além de menor incidência de estresse (Ferrari *et al.*, 2014). A relação entre condicionamento físico e cognição pode ser explicada pela otimização do fluxo sanguíneo cerebral, melhorando a oxigenação e nutrição das células nervosas.

Além disso, altos níveis de estresse podem comprometer significativamente o rendimento escolar dos adolescentes, e a prática de atividades físicas é uma estratégia eficaz para mitigar seus impactos negativos (Fernandes *et al.*, 2017). A participação em esportes e exercícios regulares não apenas reduz a ansiedade, mas também contribui para a formação de hábitos saudáveis que promovem equilíbrio emocional e desenvolvimento cognitivo.

Embora a Educação Física no ensino médio não seja um fator isolado na melhoria do desempenho acadêmico, sua correta implementação pode estimular um estilo de vida ativo, reduzindo os índices de ansiedade e favorecendo um melhor rendimento escolar (Borges *et al.*, 2016). Dessa forma, a literatura sugere que a incorporação da atividade física na rotina escolar pode ser uma estratégia fundamental para a promoção do aprendizado e bem-estar dos adolescentes.

METODOLOGIA

Este estudo foi conduzido por meio de uma pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa, com o objetivo de investigar a relação entre ansiedade, atividade física e desempenho escolar em adolescentes do ensino médio, analisando como a prática regular de exercícios físicos pode atuar como uma estratégia eficaz para mitigar os efeitos negativos da ansiedade e melhorar o



rendimento acadêmico. Para isso, foram selecionados artigos científicos, a busca foi realizada nas bases de dados Adolescência e Saúde, Annual Review of Psychology, Arquivos de Ciências do Esporte, Artmed, Biomotriz, Cadernos da FUCAMP, Conexões (UNICAMP), International Journal of Environmental Research and Public Health, Journal of Educational Psychology, Paidéia, Psicologia: Ciência e Profissão, Psicologia em Estudo, Psicologia: Teoria e Pesquisa, Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación, Revista de Psicologia da IMED e Revista Portuguesa de Clínica Geral. Foram utilizados os termos de pesquisa “atividade física e desempenho escolar”, “ansiedade e desempenho escolar”, “atividade física e ansiedade”, “atividade física, ansiedade e desempenho escolar”. Foram selecionados 16 artigos após a aplicação do critério de inclusão: publicações entre 2006 e 2025.

A utilização dessa abordagem é justificada neste estudo, uma vez que, conforme afirmam Sousa, Oliveira e Alves (2021), “a pesquisa bibliográfica consiste no levantamento ou na revisão de obras publicadas sobre a teoria que orientará o trabalho científico, exigindo do pesquisador dedicação, estudo e análise para a execução desse trabalho”.

RESULTADOS

Os achados sugerem que estratégias que integram atividades físicas ao ambiente escolar podem beneficiar não apenas a saúde emocional dos adolescentes, mas também seu aprendizado. Nesse contexto, a ansiedade, intensificada por pressões escolares e expectativas futuras, compromete habilidades como concentração, autoconfiança e rendimento (Clark & Beck, 2012; Ribeiro, Nascimento & Coutinho, 2010). Além disso, pode gerar comportamentos evitativos, afetando o desenvolvimento socioemocional (Wagner & Oliveira, 2009).

A prática regular de exercícios físicos atua como estratégia eficaz para reduzir sintomas ansiosos e fortalecer funções cognitivas, por meio da liberação de neurotransmissores ligados ao bem-estar (Mavilidi *et al.*, 2020; Ferrari *et al.*, 2014). Dessa forma, o enfrentamento da ansiedade escolar exige uma abordagem multidisciplinar, combinando suporte psicológico, ajustes metodológicos e a inclusão de hábitos saudáveis no ambiente acadêmico. Ideia corroborada por Borges *et al.* (2016), que apresenta que o compromisso das instituições de ensino com essas estratégias pode promover uma experiência escolar mais equilibrada e produtiva, garantindo melhores condições para o aprendizado e o bem-estar dos adolescentes.



Segundo Ramos e Galdeano (2019), o exercício aeróbico promove alterações positivas nas concentrações de BDNF (*brain-derived neurotrophic factor*), estando diretamente relacionado à melhora do desempenho neurológico e cognitivo. Essa relação entre atividade física e aprendizado reforça a importância da inclusão de práticas esportivas no ambiente escolar, contribuindo para o desenvolvimento acadêmico dos estudantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

92

A relação entre ansiedade, atividade física e desempenho acadêmico destaca a importância de estratégias educacionais que promovam o bem-estar emocional dos adolescentes. A inclusão de práticas esportivas no ensino médio pode ser fundamental para reduzir os níveis de estresse e favorecer o aprendizado. A prática de atividades físicas no ensino médio é uma estratégia eficaz para reduzir a ansiedade, melhorar o desempenho acadêmico e fortalecer o desenvolvimento socioemocional dos adolescentes. Diante disso, é essencial que as escolas adotem abordagens multidisciplinares, incluindo atividades físicas, suporte psicológico e ajustes metodológicos, para promover um ambiente equilibrado e propício ao desenvolvimento integral dos estudantes.

REFERÊNCIAS

BENEVIDES, J.; SOUSA, M.; CARVALHO, C. B.; CALDEIRA, S. N. Sintomatologia depressiva e (in)satisfação escolar. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, Extra, A5-014, 2015.

BLAKEMORE, S. J.; MILLS, K. L. *Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing?* *Annual Review of Psychology*, v. 65, p. 187-207, 2014.

BORGES, Franciele Machado Ribeiro; MARCHESAN, Moane; ROSSATO, Vania Mari; KRUG, Rodrigo de Rosso. Relação da Educação Física com a Aptidão Física e com o Desempenho Escolar de Alunos do Ensino Médio. *Biomotriz*, v. 10, n. 2, p. 112-128, dez. 2016.

BRITO, I. Ansiedade e depressão na adolescência. *Revista Portuguesa de Clínica Geral*, v. 27, p. 208-214, 2011.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental. Porto Alegre: **Artmed**, 2012.

DE SOUSA, Angélica Silva; DE OLIVEIRA, Guilherme Saramago; ALVES, Laís Hilário. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da FUCAMP**, 2021, 20.43.



FERNANDES, Ramon Lopes; ARAÚJO, Samuel Ribeiro de; TRIGO, Ricardo Wagner de Mendonça; PUSSIELDI, Guilherme de Azambuja. Relação entre estresse, atividade física e desempenho escolar em adolescentes. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 5, n. 2, p. 37-39, 2017.

FERRARI, G. L. M.; REZENDE, L. F. M.; BEZERRA, D. R.; ARAÚJO, T. L.; MATSUDO, V. K. R. Associação da aptidão física e desempenho acadêmico de escolares. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 22, n. 4, p. 37-46, 2014.

GERMAIN, F.; MARCOTTE, D. Sintomas de depressão e ansiedade na transição do ensino secundário ao ensino médio: evolução e fatores influentes. **Adolescência e Saúde**, v. 13, p. 19-28, 2016.

GROLI, V.; WAGNER, M. F.; DALBOSCO, S. N. P. Sintomas depressivos e de ansiedade em adolescentes do ensino médio. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 9, n. 1, p. 87-103, 2017.

MACEDO, L. S. R.; SPERB, T. M. Regulação de emoções na pré-adolescência e influência da conversação familiar. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 29, p. 133-140, 2013.

MAVILIDI, Myrto F.; OUWEHAND, Kim; RILEY, Nicholas; CHANDLER, Paul; PAAS, Fred. *Effects of an Acute Physical Activity Break on Test Anxiety and Math Test Performance*. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, MDPI, v. 17, n. 1523, p. 1-13, 2020.

RAMOS, Jorge Marcos; GALDEANO, Denival Soares. Educação física e o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF) na aprendizagem escolar: estudo de revisão sistemática. **Conexões**, 2019

RIBEIRO, K. C. S.; NASCIMENTO, E. D. S.; COUTINHO, M. D. P. D. L. Depression and teenagers in a Public Education Institution. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 30, p. 448-463, 2010.

SOARES, A. B.; MARTINS, J. S. R. Ansiedade dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular. **Paidéia**, v. 20, p. 57-62, 2010.

WAGNER, M. F.; OLIVEIRA, M. S. Estudo das habilidades sociais em adolescentes usuários de maconha. **Psicologia em Estudo**, v. 14, p. 101-110, 2009.

WOOD, C.; BECK, R.; SILVA, H. F. Técnicas de regulação emocional e desempenho acadêmico. **Journal of Educational Psychology**, v. 98, p. 301-315, 2006.