

RELAÇÃO ENTRE NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E SINTOMAS DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE E ESTRESSE EM ADOLESCENTES

Evelly Mota dos Santos¹, Emily Mota dos Santos², Ramilla Aguiar Bezerra³,
Hudday Mendes da Silva⁴

Resumo: A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações físicas, cognitivas e emocionais, que podem afetar o bem-estar psicológico. Nesse contexto, sintomas de depressão, ansiedade e estresse têm se mostrado cada vez mais frequentes, comprometendo a qualidade de vida dos jovens. A prática regular de atividade física destaca-se como fator protetor, capaz de reduzir sintomas emocionais negativos e promover equilíbrio psicológico. Assim, compreender a relação entre o nível de atividade física e esses sintomas é essencial para subsidiar estratégias de promoção da saúde mental. O estudo, de caráter descritivo e exploratório, envolveu 27 adolescentes ($\bar{x}=15,3\pm3,4$ anos) participantes do projeto de extensão do Centro de Desenvolvimento de Voleibol do Cariri (CDV), vinculado ao Departamento de Educação Física da URCA. Utilizaram-se o Questionário Internacional de Atividade Física-IPAQ (Matsudo et al.,2001) e a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse para Adolescentes-EDAE-A (Rosa et al.,2023). A análise de redes utilizou o estimador pCor, com matriz de peso para avaliar relações e centralidade das variáveis no RStudio. Os resultados indicaram correlação negativa entre as variáveis de atividade física e os sintomas do EDAE-A, destacando-se a associação entre nível de atividade e sintomas de depressão (-0,875). Adolescentes com níveis mais baixos de atividade física apresentaram maiores índices depressivos. Relações semelhantes foram observadas entre atividades de baixa e moderada intensidade e sintomas de ansiedade (-0,573; -0,436), bem como entre intensidades alta, moderada e baixa e sintomas de estresse (-0,258; -0,226; -0,225). As variáveis mais influentes na rede foram o nível de atividade física e os sintomas de depressão. Conclui-se que níveis reduzidos de atividade física estão associados a maiores

¹ Universidade Regional do Cariri, email: evelly.mota@urca.br

² Universidade Regional do Cariri, email: emilly.mota@urca.br

³ Universidade Regional do Cariri, email: ramilla.aguiar@urca.br

⁴ Universidade Regional do Cariri, email: hudday.mendes@urca.br

X SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA
XXVIII SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA
10 a 14 de NOVEMBRO de 2025

Tema: "UNIVERSIDADE E SOCIEDADE NA AGENDA 2030"



sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes, reforçando a importância de incentivar práticas regulares, em diferentes intensidades, como estratégia preventiva de saúde mental.

Palavras-chave: Adolescência. Atividade Física. Ansiedade. Depressão. Estresse.

Agradecimentos:

Agradeço à Universidade Regional do Cariri (URCA), à FUNCAP/FECOP e ao Núcleo de Pesquisa em Atividade Física, Esporte e Saúde (NUPAFES) pelo apoio institucional, incentivo à pesquisa e contribuição essencial para o desenvolvimento deste trabalho.