

AS MUDANÇAS NOS NÍVEIS DE ANSIEDADE E SEDENTARISMO EM ADOLESCENTES

Resumo

O objetivo desse artigo foi identificar as mudanças nos níveis de ansiedade e sedentarismo em adolescentes. Foi realizada uma revisão narrativa da literatura onde foram feitas buscas nas bases de dados, SCIELO, LILACS e PUBMED. Foram incluídos como arcabouço teórico da pesquisa, artigos voltados ao tema, publicados até agosto de 2021, tanto em língua portuguesa quanto em língua inglesa. Ao todo foram encontrados 11 artigos sobre exposição aos níveis de ansiedade e sedentarismo em adolescentes. Conclui-se que o presente trabalho identifica que o sedentarismo está ligado aos níveis de ansiedade em adolescentes. Além disso, o aumento tecnológico relacionado ao comportamento sedentário e diminuição dos níveis de atividade física tem contribuído para esses dados.

Palavras-chave: Ansiedade. Sedentarismo. Adolescente.

CHANGES IN ANXIETY LEVELS AND SEDENTARISM IN ADOLESCENTS

Abstract

The aim of this article was to identify changes in levels of anxiety and sedentary lifestyle in adolescents. A narrative review of the literature was carried out where searches were made in the databases, SCIELO, LILACS and PUBMED. Articles focused on the topic, published until August 2021, both in Portuguese and in English, were included as a theoretical framework for the research. Altogether, 11 articles were found on exposure to levels of anxiety and sedentary lifestyle in adolescents. It is concluded that the present work identifies that sedentary lifestyle is linked to levels of anxiety in adolescents. In addition, the technological increase related to sedentary behavior and decreased levels of physical activity has contributed to these data.

Keywords: Anxiety. Sedentary lifestyle. Adolescent.

CAMBIO EN LOS NIVELES DE ANSIEDAD Y SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES

Resumen

El objetivo de este artículo fue identificar cambios en los niveles de ansiedad y sedentarismo en adolescentes. Se realizó una revisión narrativa de la literatura, donde se realizaron búsquedas en las bases de datos, SCIELO, LILACS y PUBMED. Como marco teórico de la investigación se incluyeron artículos centrados en el tema, publicados hasta agosto de 2021, tanto en portugués como en inglés. En total, se encontraron 11 artículos sobre exposición a niveles de ansiedad y sedentarismo en adolescentes. Se concluye que el presente trabajo identifica que el sedentarismo está relacionado con los niveles de ansiedad en los adolescentes. Además, el incremento tecnológico relacionado con el comportamiento sedentario y la disminución de los niveles de actividad física ha contribuido a estos datos.

Palabras clave: Ansiedad. Estilo de vida sedentario. Adolescente.

INTRODUÇÃO

A sociedade atual tem vivenciado uma mudança de hábitos que nem sempre oferece resultados positivos para a saúde física e mental dos indivíduos. Isso pode ser percebido na prática de atividades físicas, a qual tem sido cada vez menos realizada pelos seres humanos, favorecendo os índices de sedentarismo e ansiedade, especialmente entre os adolescentes (GUALANO; TINUCCI, 2011).

Na concepção de Campos et al., (2019) a fase da adolescência se estende dos 10 aos 19 anos de idade e se caracteriza por ser uma fase de várias transformações estruturais e funcionais, onde o organismo necessita de estímulos para não sofrer com danos futuros, como no caso dos transtornos psíquicos. Assim sendo, o exercício físico é uma via segura e capaz de promover plasticidade adaptativa no âmbito do sistema nervoso, reduzindo a possibilidade de patologias psiquiátricas (GUALANO; TINUCCI, 2011).

Entende-se assim que o organismo humano necessita de atividades físicas para se manter saudável, ainda mais da fase da infância e adolescência, quando está em formação e transformação (ALENCAR, 2010). No entanto, o estilo de vida imposto pela sociedade moderna fez da atividade física uma prática cansativa e típica de pessoas que não possuem recursos financeiros, onde as pessoas fazem uso da força física para obter aquilo que deseja, como no caso do trabalho braçal.

Com o avanço da tecnologia, atividades como caminhada e corrida foram substituídas pelo uso de automóveis para percorrer curtas e longas distâncias, dando origem assim a uma geração de pessoas obesas e ansiosas (MARCONDELLI; COSTA; SCHIMITZ, 2008; CAMPOS et al, 2019). Segundo Gualano, Tinucci (2011), na sua essência, este estilo de vida busca eliminar toda forma de cansaço e fadiga mental, para que o ser humano esteja apto a exercer as suas atividades laborais. Para Marcondelli, Costa, Schmitz (2008), o estilo sedentário e ansioso também se repete nas refeições, onde a busca por comodidade levou muitas pessoas a fazerem uso de uma alimentação repleta de *fastfoods*, pobre em vitaminas e com muitas calorias.

Ao eliminar os fatores que supostamente originam o cansaço, os indivíduos abrem espaço para uma vida sem movimento e exercícios físicos, perdem saúde e passam a ter crises de ansiedade, compensando muitos destes momentos com alimentação inadequada, dando início a obesidade e outras doenças. Em síntese, o estilo de vida é adquirido ao longo da vida, sendo a adolescência o momento onde ele se consolida (CAMPOS et al, 2019; ANDRADE, 2010). Adolescentes sedentários provavelmente se tornarão adultos adoecidos devido aos hábitos que aprenderam na fase inicial da vida, ou, porque quando estavam com idade entre 10 e 19 anos não foram estimulados a praticar algum tipo de esporte (ANDRADE, 2010).

Por isso, este estudo busca identificar as mudanças nos níveis de ansiedade e sedentarismo ocorridos na adolescência, período onde os indivíduos passam por transformações físicas e neurais, as quais causam um estado de inquietação que altera seu comportamento (COSTELLO et al., 2005). Acredita-se que nesta fase o sedentarismo pode ser pilar de crises de ansiedade e, caso não seja corretamente eliminado, pode se tornar em um estilo de vida sedentário, causando danos à saúde dos adultos. Diante de tal perspectiva, se faz necessário estudos de revisão que identifiquem os caminhos apontados pela literatura científica no que diz respeito as mudanças nos níveis de ansiedade e do sedentarismo a fim de que possa contribuir para pesquisas e intervenções na área e entender as evoluções nesses comportamentos que afetam a saúde dos adolescentes. Nesse sentido, o objetivo desse artigo foi identificar as mudanças nos níveis de ansiedade e sedentarismo em adolescentes.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa da literatura, também conhecida como fundamentação teórica, onde o pesquisador apresenta um levantamento de estudos e as diferentes correntes teóricas já desenvolvidas por autores sobre o tema investigado. Este tipo de pesquisa permite a familiarização em profundidade com o assunto (ZANELLA, 2013).

Foram incluídos como arcabouço teórico da pesquisa, artigos voltados ao tema, publicados até agosto de 2021, tanto em língua portuguesa quanto em língua inglesa, que tiveram por finalidade identificar a dinâmica e repercussão da relação existente entre os níveis de sedentarismo e ansiedade na adolescência.

Foram excluídos estudos que não contenham resultados originais de investigação como revisões, posicionamentos e resumos publicados em anais de congressos. Além disso, foi excluído os artigos que não estiverem disponíveis na íntegra. Caso houve-se alguma discordância com relação à inclusão de qualquer estudo, uma discussão foi iniciada e um terceiro pesquisador foi consultado.

Todos os processos de busca, seleção e avaliação dos artigos foi realizado por pares através dos termos Booleanos, onde as publicações que preencherem os critérios de inclusão serão analisadas integralmente e independentemente pelos autores do artigo de acordo com a relevância do conteúdo para a presente pesquisa.

As bases de dados consultadas foram Lilacs (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Scielo (Scientific Electronic Library Online) e *PUBMED - MEDLINE* (National Library of Medicine's). Quanto aos descritores para as buscas, estes foram escolhidos pelo título do trabalho e seus objetivos, a saber: adolescência, sedentarismo, ansiedade.

Para melhor visualização dos processos e operações realizadas foi elaborado um quadro explicativo (Figura 01) que demonstra todo o processo metodológico da pesquisa.

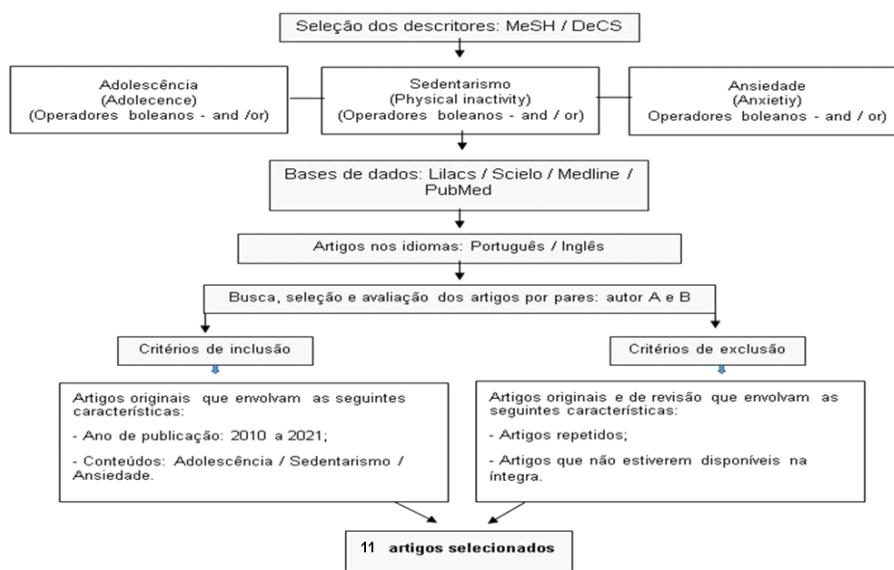


Figura 01: Fluxograma de operacionalização da busca dos artigos.

Todos os estudos encontrados foram importados para o Endnote versão 7.0 online para posterior triagem. A seleção dos artigos e suas respectivas análises ocorrerá em etapas: Na primeira etapa, foram realizadas as leituras dos títulos/resumos e, em seguida, aqueles estudos que pareciam atender aos critérios de inclusão foram lidos na íntegra. Quando houve alguma discordância com relação à inclusão do estudo, uma discussão foi iniciada e um terceiro pesquisador foi consultado.

A principal informação extraída dos estudos incluídos foi a identificação da exposição aos níveis de ansiedade e sedentarismo em adolescentes e sua mudança ao longo dos anos. Os dados foram digitados em planilha Excel, que teve as seguintes informações: autores, país, tipo de estudo, prevalências de ansiedade e sedentarismo. Os estudos foram distribuídos de forma decrescente, segundo ano de publicação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao todo foram encontrados 11 artigos sobre exposição aos níveis de ansiedade e sedentarismo em adolescentes. Com relação aos países onde os estudos foram publicados foi observado que a maioria foram realizados com amostra oriundas de países como China, Canadá e Estados Unidos. O Quadro 1 apresenta os artigos sobre prevalências de ansiedade e sedentarismo nos adolescentes e suas principais conclusões, além disso podemos observar as mudanças de prevalências desses comportamentos na última década.

Quadro 1 – Principais achados referentes a níveis de ansiedade e sedentarismo em adolescentes.

Autores	País	Tipo de estudo	Prevalências de ansiedade e sedentarismo	Principal conclusão do estudo
Wang et al., (2020)	Dados mundiais	Transversal	Prevalência de ansiedade (10,3%) Exposição a comportamento sedentário (32,7%)	O estudo fornece evidências multinacionais do efeito perigoso do comportamento sedentário sobre os sintomas de ansiedade entre os jovens.
Chunping Lu et al., (2020)	China	Transversal	Não contém dados	O estudo mostrou que medo relacionado ao COVID-19 foi um fator de risco para o desenvolvimento de sintomas de insônia, depressão e ansiedade entre adolescentes chineses. Porém a prática de atividade física trouxe uma melhora para o sono e a saúde mental dos adolescentes.
Liu et al., (2019)	China	Transversal	Não contém dados	O estudo mostrou que os alunos com baixo nível de atividade física e alto

				comportamento sedentário baseado em tela estava em risco de suportar depressão, ansiedade e comportamento autolesivo, com os meninos correndo mais risco do que as meninas.
Zink et al., (2019)	Estados Unidos	Longitudinal	Não contém dados	O presente estudo descobriu que as associações entre diferentes tipos de comportamentos sedentários baseados na tela e sintomas de transtorno emocional.
Taheri et al., (2019)	Irã	Transversal	Não contém dados	O aumento da atividade física e a redução do tempo de tela devem ser considerados para melhorar o estado de saúde mental de crianças e adolescentes.
Bélair et al., (2018)	Canadá	Pesquisa Nacional Longitudinal de Crianças e Jovens do Statistics Canada.	Exposição a comportamento sedentário (45,4%)	Os entrevistados que relataram sintomas mais elevados de depressão e ansiedade eram menos propensos a serem fisicamente ativos, mas não diferiram em seu nível de atividade sedentária.
Hrafnkelsdottir et al., (2018)	Islândia	Transversal	Não contém dados	O grupo que relatou menos tempo de tela e atividade física vigorosa mais frequente teve o menor risco de relatar sintomas de depressão, ansiedade, baixa autoestima e insatisfação com a vida.
Gunnell et al., (2016)	Canadá	Logitudinal	Não contém dados	Intervenções direcionadas à depressão por volta dos 13 anos podem ser úteis para prevenir futuros declínios na atividade física. Da mesma forma, as intervenções para reduzir o comportamento sedentário podem ser

				benéficas para reduções simultâneas nos sintomas de depressão e ansiedade, independentemente da atividade física
Helgadóttir et al., (2015)	Estados Unidos da América	Transversal	Não contém dados	Os resultados sugerem que em vez de exercícios de alta intensidade, melhor seria a diminuição do tempo sedentário e aumento de atividade física leve.
Wu et al., (2015)		Transversal	Prevalência de ansiedade (16,3%)	Os dados mostraram que a atividade física elevada é associada de forma negativa com ansiedade. Mas são necessárias intervenções para reduzir o tempo de tela e aumentar a atividade física no estilo de vida dos jovens.
Wang et al., (2014)	China	Transversal	Não contém dados	A inatividade física e o sobrepeso/obesidade apresentaram associação negativa com a saúde mental dos adolescentes, respectivamente. Enquanto isso, explorar os efeitos combinados de sedentarismo e obesidade aumentaria o risco de ansiedade e depressão em adolescentes.

Observa-se uma diversidade na metodologia dos estudos analisados, que implica de forma subjetiva na liquidação dos resultados, como, por exemplo, análises baseadas tanto em efeitos da atividade física aguda (estudos transversais) (TABERI et al., 2019; HRAFNKELLSDOTTIN et al., 2018; HELGADÓTTIR et al., 2015; WU et al., 2015; WANG et al., 2014; WANG et al., 2020; CHUNPING et al., 2020; LIU et al., 2019), como de atividades físicas crônicas (estudos longitudinais) (ZINK et al., 2019; BÉLAIR et al., 2018; GUNNELL et al., 2016), além da variedade dos dados no que se refere a relação aos tipos de instrumentos para avaliar ansiedade e níveis de atividade física ou comportamento sedentário.

Com relação a relação entre o sedentarismo e a ansiedade os estudos de Bélair et al., (2018) e Hrafnkelsdottir et al., (2018) observaram-se curiosamente que entrevistados que relataram sintomas mais elevados de depressão e ansiedade eram moças, por terem uma saúde crônica em condição mais pressionada, devido a recentes eventos estressantes na vida. Já o estudo de Wang et al., (2020) realizado na China com adolescentes verificou resultados contrários, as análises de subgrupos indicam que o

alto tempo de sedentarismo foi significativamente associado a um risco aumentado de sintomas de ansiedade, independentemente do sexo. Na literatura, são descritas outras variáveis, como por exemplo, série, condição de filho único, integridade do casamento dos pais, nível de paternidade, educação materna e renda familiar entre outros.

Alguns estudos analisaram uma correlação entre tempo de tela e atividade física. Gunnell et al., (2016) observou que, a ansiedade e depressão dos jovens inicialmente mais alta foi associada com o tempo de tela inicialmente mais alto. Assim como o estudo de Taheri et al., (2019), que também observou o paralelismo entre esses dados. O efeito combinado de atividade física e de tempo de tela mostrou que os alunos com um alto tempo de prática de atividade física e baixo tempo de exposição a tela tiveram a menor prevalência de sofrimento psiquiátrico. O que se torna um dado importante em futuros estudos há necessidade de se avaliar esses comportamentos de forma separada.

O estudo de Bélair et al., (2018) utilizou dois questionários, um para quantificar as implicações da ansiedade e depressão (com base em 7 itens retirados do Ontario Child Health Study) e o outro para sistematizar a inatividade física da amostra (com base de quanto cada entrevistado é ativo fisicamente durante a semana, utilizando atividades físicas de lazer como predominância: dança, artes marciais, esportes), assim correlacionando os dados dos testes e denominando a implicação do sedentarismo no aumento da ansiedade e depressão. O estudo de Zink et al., (2019) utilizou de uma associação entre um questionário relacionado ao tempo de tela (TV, computador e videogames) e, de forma mais subjetiva, com a atividade física praticada semanalmente dos entrevistados (atividades de forma mais generalizada).

Chunping Lu et al., (2020), fizeram um estudo relacionado ao COVID-19, o estudo foi realizado através de questionários com 956 adolescentes chineses, associou o medo do COVID-19 como um fator de risco para o desenvolvimento de ansiedade, insônia e sintomas depressivos. Observou-se que o tempo de atividade física foi associado a menor chance de insônia e sintomas depressivos, enquanto o tempo sentado foi associado a maior chance desses três sintomas (ansiedade, má qualidade de sono e depressão).

Em relação à ansiedade, apenas o grupo com alta prática de atividade física e baixa exposição ao tempo de tela relatou menor chance de sintomas. Baseado em estudos prévios, Hrafnreldottir et al., (2018) sugeriu que, a atividade física vigorosa mais frequente (igual ou maior que 4x/semana) foi associada a relatar menos sintomas de depressão, ansiedade, baixa autoestima e insatisfação com a vida. Já Wang et al., (2020), com base de dados na Pesquisa Global da Saúde do Estudante (GSHS), analisou 5.9587 jovens com idade entre 12-15 anos. Seu estudo demonstrou que o comportamento sedentário de > 2 h / dia foi associado a um risco aumentado de sintomas de ansiedade.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o presente trabalho identifica que o sedentarismo está ligado aos níveis de ansiedade em adolescentes. Além disso, o aumento tecnológico relacionado ao comportamento sedentário e diminuição dos níveis de atividade física tem contribuído para esses dados. Com tudo foi identificado que a atividade física é de suma importância para melhorar os níveis de sedentarismo e ansiedade. Considerando a importância do tema sugere-se que seja feito mais estudos sobre o tema, para ampliar as amostras e análises, sendo assim ajudando no avanço das pesquisas.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, C.V. **Por que me comporto assim? Transformações cerebrais na adolescência.** 2010 Dissertação (Mestrado) - Universidade Tuiuti do Paraná. Curitiba, 2010.

ANDRADE, Allan Gomes. **Sedentarismo x atividade física.** 2010. 37 fl. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.

BATISTA, Daniele Costa. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Revista Brasileira de Saúde Materno-Infantil**, Recife, v. 3, n. 2, abr./jun. 2003.

BÉLAIR, Marc-André et al. Relationship between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: evidence from a population-based sample of Canadian adolescents. **BMJ open**, v. 8, n. 10, p. e021119, 2018.

CAMPOS, Cezenário Gonçalves, et al. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciênc. Saúde Coletiva** 24 (8) 05 Ago 2019.

CARVALHO, I. Fatores de risco. IN. **Brasil. Ministério da saúde. Atividade física e saúde.** Brasília, Ministério da saúde/MEC, 1995.

COSTELLO, E. J. EGGER, H. ANGOLD, A. 10-year research update review: the epidemiology of child and adolescent psychiatric disorders: I. Methods and public health burden. **Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**, v. 44, n. 10, p. 972-986, 2005.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.25, p.37-43, dez. 2011 N. esp. 37.

GUEDES, Dartagnan Pinto, et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Rev. Bras. Med. Esporte**, vol.7, n°6, Nov/Dez, 2001.

GUIMARÃES et al. Efeitos de um programa de atividade física sobre o nível de autonomia de idosos participantes do programa saúde da família. **Fitness Performance Jornal**, Rio de Janeiro, v.7, n.1, dez. 2008.

GUNNELL, Katie E. et al. Examining the bidirectional relationship between physical activity, screen time, and symptoms of anxiety and depression over time during adolescence. **Preventive Medicine**, v. 88, p. 147-152, 2016.

HARDEN, S.M, et al. Adolescent Maturity and the Brain: The promise and pitfalls of neuroscience research in adolescent health policy. **J Adolesc. Health** 2009; 45(3):216-221.

HERCULANO, H.S. **O cérebro em transformação.** Rio de Janeiro: Objetiva; 2005.

HELGADÓTTIR, Björg; FORSELL, Yvonne; EKBLÖM, Örjan. Physical activity patterns of people affected by depressive and anxiety disorders as measured by accelerometers: a cross-sectional study. **PloS one**, v. 10, n. 1, p. e0115894, 2015.

HRAFINKELSDÓTTIR, Soffia M. et al. Less screen time and more frequent vigorous physical activity is associated with lower risk of reporting negative mental health symptoms among Icelandic adolescents. **PloS one**, v. 13, n. 4, p. e0196286, 2018.

LIU, Mingli et al. Combined patterns of physical activity and screen-related sedentary behavior among Chinese adolescents and their correlations with depression, anxiety and self-injurious behaviors. **Psychology research and behavior management**, v. 12, p. 1041, 2019.

LU, Chunping et al. Moving more and Sitting less as healthy lifestyle behaviors are protective factors for insomnia, depression, and anxiety among adolescents during the COVID-19 pandemic. **Psychology research and behavior management**, v. 13, p. 1223, 2020.

MARCONDELLI, P.; COSTA, T.H.M; SCHIMITZ, B.A.S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Rev. nutr.** **2008**; 21(1):39-47.

OERTER, R.; DREHER, E. **A adolescência**. IN: OERTER R.; MONTADA, L. Psicologia do desenvolvimento. 5ª Ed., Capítulo 7, São Paulo: Editora Beltz, 2002.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/-handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 30 mar. 2021.

RODRIGUES, A. C. F. et al. **Depressão no idoso**. Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, 2005. Disponível em: www.infomed19.famerp.br

SANTOS, Rafaela Gomes dos, MEDEIROS Jéssica Cristina, Comportamento Sedentário em Idosos: Uma Revisão Sistemática. **Motricidade** 2015, vol. 11, n. 3, pp. 171-186

SILVA, M.C.A. The role of the school in preventive actions related to the use of alcohol and other drugs by Elementary School students. **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog** 2016; 12(1):30-39.

SOUZA, E.F. **Cultura e juventude: análise das práticas esportivas e de lazer de adolescentes da cidade de Curitiba**. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2007.

TAHERI, Ehsaneh et al. Association of physical activity and screen time with psychiatric distress in children and adolescents: CASPIAN-IV study. **Journal of tropical pediatrics**, v. 65, n. 4, p. 361-372, 2019.

VOSER, R.C. e CAMPANI, M.M. **Fatores determinantes de ansiedade em competições de iniciação esportiva**. IN: VOSER, R.C. (org.) Futsal: princípios técnicos e táticos. Cap. 04, 02 edição, Canoas: Editora Ulbra, 2003.

WANG, H. et al. Physical activity, body mass index and mental health in Chinese adolescents: a population based study. **The Journal of sports medicine and physical fitness**, v. 54, n. 4, p. 518-525, 2014.

WANG, Ming-Hui et al. Relationship between sedentary behaviour and anxiety symptoms among youth in 24 low-and middle-income countries. **Plos one**, v. 15, n. 10, p. e0241303, 2020.

WU, Xiaoyan et al. Low physical activity and high screen time can increase the risks of mental health problems and poor sleep quality among Chinese college students. **Plos one**, v. 10, n. 3, p. e0119607, 2015.

ZAITUNE, Maria Paula do Amaral. et al. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.23, n.6, p.1329-1328, jun.2007.

ZANELLA, Liane Carly Hermes. **Metodologia de pesquisa**. 2. ed. Florianópolis: Departamento de Ciências da Administração/UFSC, 2013.

ZINK, Jennifer et al. Reciprocal associations between screen time and emotional disorder symptoms during adolescence. **Preventive medicine reports**, v. 13, p. 281-288, 2019.