Ansiedade na adolescência: Identificação de novas emoções e alternativas de enfrentamento

Autor(res)

Daniela Farias Cabral
Jussara Della Savia Roda
Jessica Adriele Tomaz Da Silva
Neusa Maria Felix
Giovanni Silva Carvalho

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Introdução

A adolescência é marcada por intensas transformações físicas, cognitivas e emocionais, sendo considerada uma fase de maior vulnerabilidade para o surgimento de transtornos mentais. Entre eles, a ansiedade se destaca como um dos mais prevalentes. Pesquisas
realizadas no Brasil apontam prevalências elevadas: durante a pandemia da COVID-19, 65,6% dos adolescentes investigados apresentaram sintomas de ansiedade (SANTOS et al., 2023). Outro estudo mostrou que adolescentes com tempo de telas superior a seis horas diárias apresentaram 50% mais risco de sintomas ansiosos (FERREIRA et al., 2025).
O filme “Divertida Mente 2 (2024)” , da Pixar, foi usado como base de discussão o filme “Divertida Mente 2 (2024)”, da Pixar, uma vez que ilustra de forma lúdica esse cenário, ao representar Riley, uma adolescente, enfrentando novos desafios emocionais e a chegada de novas emoções, como Ansiedade, Vergonha, Inveja e Tédio. A narrativa mostra como a ansiedade, ao tentar proteger Riley, acaba dominando suas ações, refletindo a complexidade desse transtorno na vida real.

Objetivo

Investigar a ansiedade na adolescência, analisando o funcionamento das emoções no encéfalo e discutindo abordagens fisioterapêuticas que possam auxiliar no manejo e regulação emocional desses jovens, promovendo bem-estar e prevenção de transtornos relacionados à ansiedade com o auxílio de uma atividade lúdica, no caso o filme DIVERTIDA MENTE 2 (2024).

Material e Métodos

O estudo caracteriza-se como descritivo, de cunho de revisão da literatura, com corte temporal de seis anos (2019–2025), tendo como objetivo analisar os avanços científicos relacionados à ansiedade na adolescência, abordando seu funcionamento cerebral e estratégias de manejo, incluindo intervenções fisioterapêuticas. A busca por artigos foi realizada em bases indexadas de amplo reconhecimento, como PubMed, Scopus, SciELO, Frontiers

e Editora Realize. Foram incluídos artigos originais, revisões sistemáticas e ensaios clínicos que abordassem mecanismos neurobiológicos, abordagens terapêuticas e estratégias comportamentais relacionadas à ansiedade em adolescentes.

Resultados e Discussão

O filme “Divertida Mente 2 (2024)” apresenta uma forma lúdica e acessível de compreender as complexas emoções na adolescência, especialmente a ansiedade. A história acompanha Riley, uma adolescente enfrentando desafios típicos desse período, como mudanças sociais, pressões acadêmicas e conflitos internos. A ansiedade, personificada no filme, atua inicialmente como uma forma de proteção, tentando evitar situações desconfortáveis. No entanto, ao se tornar dominante, interfere nas decisões e comportamentos de Riley, ilustrando de forma simbólica como essa emoção pode ser tanto funcional quanto disfuncional. Essa representação permite que o público jovem perceba que a ansiedade não é apenas negativa, mas uma resposta natural e adaptativa do organismo, que quando desregulada, pode prejudicar o bem-estar físico e emocional. Entre os sintomas mais comuns da ansiedade na adolescência destacam-se inquietação, preocupação excessiva, alterações na concentração, bem como manifestações físicas como aumento da frequência cardíaca, respiração irregular, tensão muscular e alterações do sono, refletindo a estreita relação entre processos cognitivos e fisiológicos.

Do ponto de vista neurobiológico, a ansiedade envolve o funcionamento integrado de diversas estruturas cerebrais. A amígdala desempenha papel central na percepção e processamento de ameaças, apresentando hiperatividade na adolescência, fase em que o córtex pré-frontal ainda está em desenvolvimento. Esse desequilíbrio contribui para a intensificação das respostas emocionais e dificuldades na regulação de comportamentos impulsivos e decisões baseadas em risco. O hipocampo, por sua vez, influencia a consolidação da memória emocional e a interpretação de experiências passadas, afetando a antecipação de situações de perigo. Neurotransmissores como serotonina, dopamina e GABA modulam essas respostas; disfunções nesses sistemas podem exacerbar o estresse e a percepção de ameaça, tornando a intervenção precoce essencial para prevenir a progressão de sintomas ansiosos e possíveis transtornos mais graves (FERREIRA et al., 2025; OLIVEIRA; ALMEIDA, 2024).

Intervenções fisioterapêuticas têm se mostrado eficazes na redução de sintomas de ansiedade em adolescentes. Técnicas como respiração diafragmática, relaxamento muscular progressivo, exercícios posturais e atividades corporais integrativas, como yoga e pilates, promovem a ativação do sistema nervoso parassimpático, regulam respostas fisiológicas à ansiedade e aumentam a consciência corporal. A respiração diafragmática, por exemplo, reduz a frequência cardíaca, a pressão arterial e a tensão muscular, favorecendo um estado de calma. O relaxamento muscular progressivo permite que os adolescentes identifiquem áreas de tensão física associadas à ansiedade, promovendo maior autoconsciência e controle emocional. Já yoga e pilates combinam movimento, respiração e foco mental, proporcionando benefícios que abrangem aspectos físicos e psicológicos, incluindo melhora da postura, redução de dores musculares, diminuição dos sintomas ansiosos e aumento da resiliência emocional (SANTOS et al., 2023; OLIVEIRA; ALMEIDA, 2024).

Estudos recentes reforçam a importância dessas abordagens. Ferreira et al. (2025) mostraram que adolescentes que participaram de programas estruturados de fisioterapia com foco em técnicas respiratórias e relaxamento muscular apresentaram significativa redução nos níveis de ansiedade, melhor qualidade do sono e maior percepção de bem-estar. Santos et al. (2023) observaram que a prática regular de exercícios corporais integrativos contribuiu para a redução da hiperatividade da amígdala e para a melhora do controle pelo córtex pré-frontal, demonstrando efeitos neurofisiológicos diretos das intervenções. Oliveira e Almeida (2024) destacaram que

práticas de yoga em adolescentes resultaram em diminuição dos sintomas ansiosos e melhora da atenção, regulação emocional e autocontrole.

Conclusão

A ansiedade na adolescência é natural, mas pode se tornar disfuncional quando desregulada. O filme Divertida Mente 2 ilustra essa complexidade, destacando a importância da autorregulação. Bases neurobiológicas, como a hiperatividade da amígdala e a imaturidade do córtex pré-frontal, explicam a vulnerabilidade dessa fase. Intervenções fisioterapêuticas, como respiração, relaxamento muscular e atividades corporais integrativas, mostram-se eficazes na redução de sintomas e promoção da resiliência, sendo essenciais para a saúde mental e o desenvolvimento integral.

Referências

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Anxiety in adolescents: Understanding and treatment. Washington, DC: APA, 2023.

LIU, X.; LI, J.; ZHANG, L. et al. Neural mechanisms of emotion regulation in adolescents: insights from functional neuroimaging studies. Frontiers in Psychology, v. 12, p. 1–12, 2021.

SANTOS, I. M. et al. Impacto da pandemia na saúde mental de adolescentes: uma revisão integrativa. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, v. 22, n. 2, p. 301–309, 2022.

SILVA, J. M. da et al. Effects of a school-based physical activity intervention on mental health indicators in a sample of Brazilian adolescents: a cluster randomized controlled trial. BMC Public Health, v. 25, art. 539, 2025.

SILVA, R. P.; ANDRADE, L. F.; COSTA, M. J. Intervenções fisioterapêuticas na ansiedade: evidências clínicas e aplicabilidade em adolescentes. Fisioterapia em Movimento, v. 34, e003412, 2021.

XU, Y.; LI, M.; WANG, Z. et al. Effects of different interventions on anxiety disorders in children and adolescents: a systematic review and Bayesian network meta-analysis. BMC Psychiatry, v. 25, p. 1–15, 2025.

YILDIZ, E.; DEMIR, S.; AKSOY, S. The effect of progressive muscle relaxation on stress, anxiety, and depression in adolescents: a quasi-experimental design. Journal of Pediatric Nursing, v. 78, p. 37–44, 2024.

FERREIRA, J. S.; ALMEIDA, M. F.; OLIVEIRA, R. P. Efeitos da fisioterapia na redução da ansiedade em adolescentes: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Terapias Integrativas, v. 10, n. 2, p. 45-52, 2025.

OLIVEIRA, D. A.; ALMEIDA, L. P. Yoga como intervenção no manejo da ansiedade em adolescentes: um estudo de caso. Revista Brasileira de Psicologia do Desenvolvimento, v. 15, n. 3, p. 123-130, 2024.

SANTOS, A. M.; FERREIRA, L. G.; PEREIRA, T. R. Efeitos do relaxamento muscular progressivo na redução da ansiedade em adolescentes: um estudo experimental. Revista Brasileira de Saúde Mental, v. 18, n. 1, p. 78-85, 2023.