



## 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  
Giovanni Silva Carvalho  
Neusa Maria Felix

### 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 cérebro 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.