



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO – UFRPE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEFIS
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MAURÍCIO DE LIMA MONTENEGRO CORREIA DE MELO

A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA SOBRE A
ANSIEDADE DOS JOVENS

RECIFE

2025

MAURÍCIO DE LIMA MONTENEGRO CORREIA DE MELO

**A influência do treinamento de força sobre a
ansiedade dos jovens**

**Monografia apresentada como requisito parcial
para a obtenção do título de licenciada em
Educação Física pela Universidade Federal
Rural de Pernambuco- UFRPE. Orientador Prof.
Me. Marcelo Oliveira**

RECIFE

2025

MAURÍCIO DE LIMA MONTENEGRO CORREIA DE MELO

Aprovado em de de 2025.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Me. Marcelo de Santana Oliveira

Prof.^a Dr.^a Natália Barros Beltrão Pirauá

Prof. Examinador I

Prof. Anderson Cavalcante

Prof. Examinador II

RESUMO

A ansiedade configura-se como um dos transtornos mentais mais prevalentes entre jovens, especialmente durante a adolescência e o início da vida adulta, fase marcada por intensas transformações biológicas, psicológicas e sociais. Diante desse cenário, tornam-se relevantes estratégias não farmacológicas de prevenção e intervenção em saúde mental. O presente estudo teve como objetivo responder se o treinamento de força influencia sobre a ansiedade dos jovens, buscando compreender seus efeitos na saúde mental e identificar os benefícios dessa prática na redução dos sintomas da ansiedade. Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter narrativo, realizada a partir de buscas nas bases de dados CAPES Periódicos e PubMed, contemplando estudos publicados entre 2015 e 2025, nos idiomas português e inglês. Foram incluídas pesquisas que abordaram a relação entre treinamento de força e ansiedade em populações jovens. Os resultados evidenciam que o treinamento de força, quando realizado de forma regular e com intensidade moderada a alta, apresenta efeitos positivos na redução dos sintomas de ansiedade, tanto em indivíduos mentalmente saudáveis quanto naqueles com transtornos mentais. Conclui-se que o treinamento de força constitui uma estratégia eficaz e acessível para a promoção da saúde mental de jovens, contribuindo para a diminuição dos níveis de ansiedade, embora sejam necessários mais estudos específicos sobre o treinamento de força, referente à saúde mental, especialmente à ansiedade dessa população para fortalecer as evidências existentes.

Palavras chaves: Treinamento de força. Ansiedade. Jovens.

ABSTRACT

Anxiety is one of the most prevalent mental disorders among young people, especially during adolescence and early adulthood, a period marked by intense biological, psychological, and social changes. In this context, non-pharmacological strategies for the prevention and intervention of mental health problems become particularly relevant. The present study aimed to investigate whether strength training influences anxiety levels in young people, seeking to understand its effects on mental health and to identify the benefits of this practice in reducing anxiety symptoms. This is a narrative literature review conducted through searches in the CAPES Periodicals Portal and PubMed databases, including studies published between 2015 and 2025 in Portuguese and English. Studies addressing the relationship between strength training and anxiety in young populations were included. The results indicate that strength training, when performed regularly and at moderate to high intensity, has positive effects on reducing anxiety symptoms in both mentally healthy individuals and those with mental disorders. It is concluded that strength training represents an effective and accessible strategy for promoting mental health among young people, contributing to the reduction of anxiety levels. However, further studies specifically focused on strength training and mental health, particularly anxiety, in this population are needed to strengthen the existing evidence.

Keywords: Strength training. Anxiety. Young people.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Resultados da pesquisa	21
---	----

LISTA DE SIGLAS

AGAD – *Analogue Generalized Anxiety Disorder*

APA – *American Psychiatric Association*

CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior

COVID-19 – *Coronavirus Disease 2019*

DSM-5 – *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5ª edição

IGF-1 – *Insulin-like Growth Factor 1*

IMC – Índice de Massa Corporal

OMS – Organização Mundial da Saúde

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde

RET – *Resistance Exercise Training*

TAG – Transtorno de Ansiedade Generalizada

TF – Treinamento de Força

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	9
2. REFERENCIAIS TEÓRICOS.....	12
2.1.1 Saúde mental.....	12
2.1.2 Atividade física e saúde mental.....	14
2.1.3 Treinamento de força e saúde mental.....	17
3. METODOLOGIA DA PESQUISA.....	20
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	21
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	27
6. REFERÊNCIAS.....	27

1.INTRODUÇÃO

A saúde mental é um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com o estresse da vida, desenvolver suas habilidades, aprender e trabalhar bem e contribuir para a comunidade (OMS, 2025). Em 2019, 970 milhões de pessoas no mundo viviam com algum transtorno mental, sendo ansiedade e depressão os mais comuns (OMS, 2025).

Dentre os transtornos mentais estão a depressão, ansiedade (incluindo o pânico), esquizofrenia, transtorno afetivo bipolar e transtorno alimentar (OWD, 2023), bem como demência, deficiência intelectual e transtornos de desenvolvimento, incluindo o autismo (OPAS, 2025).

Os problemas de saúde mental podem causar dificuldades em todos os aspectos da vida, incluindo relacionamentos com a família, amigos e comunidade, podendo ocasionar problemas na escola e no trabalho (OMS, 2025).

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), a saúde mental é influenciada por diferentes fatores, sejam eles individuais, familiares, comunitários e estruturais que podem se combinar para proteger ou prejudicá-la. Pessoas expostas a circunstâncias adversas como pobreza, violência, deficiência e desigualdade correm maior risco de desenvolver um problema de saúde mental. Desta forma, saúde mental não é algo isolado, sendo também influenciada pelo ambiente ao nosso redor. Isso significa que deve-se considerar que a saúde mental resulta da interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Pode-se afirmar que a saúde mental tem características biopsicossociais (Ministério da saúde, 2025).

Os transtornos de ansiedade são os transtornos mentais mais comuns no mundo, afetando 359 milhões de pessoas em 2021 (OMS, 2025),

estima-se que 4,4% da população mundial sofra atualmente de um transtorno de ansiedade (OMS, 2025).

Os transtornos de ansiedade interferem nas atividades diárias e podem prejudicar a vida familiar, social, escolar ou profissional de uma pessoa, entretanto, apenas cerca de 1 em cada 4 pessoas necessitadas (27,6%) recebe algum tratamento, isso ocorre por alguns fatores, como falta de conscientização de que se trata de uma condição de saúde tratável, a falta de investimento em serviços de saúde mental, a falta de profissionais de saúde qualificados e o estigma social (OMS, 2025).

Pessoas com transtorno de ansiedade frequentemente sentem medo ou preocupação intensos e excessivos, outros sintomas podem incluir: dificuldade de concentração ou de tomar decisões, sentir-se irritado, tenso ou inquieto, palpitações cardíacas, suor, inquietação ou tremedeira, dificuldade para dormir, sensação de perigo iminente ou pânico (OMS, 2025).

Os sintomas de ansiedade geralmente surgem durante a infância ou adolescência. Transtornos de ansiedade são os mais prevalentes nessa faixa etária e são mais comuns entre adolescentes mais velhos do que entre os mais jovens. Estima-se que 4,1% dos jovens de 10 a 14 anos e 5,3% dos jovens de 15 a 19 anos sofrem de um transtorno de ansiedade (OMS, 2025).

Dessa forma, é crucial atender às necessidades de adolescentes com problemas de saúde mental. Evitar a institucionalização e a medicalização excessiva, priorizar abordagens não farmacológicas e respeitar os direitos das crianças, em consonância com a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança e outros instrumentos de direitos humanos, são fundamentais para a saúde mental dos adolescentes (OMS, 2025).

Nessa linha, compreende-se que são necessárias outras formas de intervenção para a população que necessita de cuidados por decorrência dos transtornos mentais. E não pensando apenas no combate à doença, devemos buscar formas de prevenção da mesma. Pensando nisso, identificamos a atividade física, que é indicada para manter a qualidade da saúde física e mental (COSTA et al., 2023).

A força muscular é uma combinação de diversos fatores morfológicos e neurais, incluindo área de secção transversal e arquitetura muscular, rigidez musculotendínea, recrutamento de unidades motoras, codificação da taxa de disparo, sincronização de unidades motoras e inibição neuromuscular (SUCHOMEL et al., 2018). A força muscular está altamente associada ao desempenho físico atlético, gerando melhores características força-tempo, aprimorando capacidades físicas como saltos, corridas e mudanças de direções (SUCHOMEL et al., 2016). Devido ao grande número de variáveis ou condições envolvidas, a força de um músculo ou de um grupo muscular é definida pela força máxima gerada em uma velocidade definida, e para movimentos específicos com peso livre, ela é medida pelo máximo de carga levantada do movimento completo (KNUTTGEN e KOMI, 2003).

O treinamento de força tem como objetivo o aumento da produção da força máxima e do poder dos músculos ao mover cargas de forças opostas (KNUTTGEN e KOMI, 2003).

À vista disso, buscamos avaliar se o envolvimento dos jovens em atividades físicas, em especial o treinamento de força, contribui para melhorar os sintomas de ansiedade e incentivar interações sociais saudáveis, especialmente em ambientes escolares ou universitários. O treinamento de força pode incentivar um estilo de vida mais ativo, trazendo benefícios físicos e psicológicos, podendo atuar como uma estratégia acessível e prática para melhorar o bem-estar emocional destes. Espera-se que ao evidenciar os benefícios do treinamento de força, possamos contribuir para a ampliação e compreensão sobre sua relevância na promoção da saúde mental de jovens. Acredita-se que esta pesquisa possa inspirar indivíduos que enfrentam dificuldades semelhantes a considerarem o treinamento de força como parte de suas estratégias de autocuidado.

Nesse contexto, como forma de tratamento e prevenção dos sintomas de ansiedade em jovens, buscamos saber: o treinamento de força influencia sobre a ansiedade dos jovens? Para responder a essa pergunta, iremos identificar a influência do treinamento de força sobre a ansiedade dos jovens,

buscando compreender os efeitos do treinamento de força na saúde física e mental, assim como identificar os benefícios do treinamento de força na diminuição dos sintomas de ansiedade.

2. REFERENCIAIS TEÓRICOS

2.1.1 Saúde mental

A saúde mental deve ser concebida de forma ampliada, integrando dimensões individuais, sociais e culturais. Assim, ela envolve bem-estar subjetivo, participação social, qualidade de vida, condições de existência dignas, trabalho significativo, lazer, redes sociais saudáveis e equidade (ALMEIDA FILHO, COELHO E PERES, 1999).

Para Freitas e colaboradores (2024) a importância da saúde mental é significativa, tanto para o indivíduo quanto para a sociedade, pois influencia diretamente o bem-estar, o funcionamento diário, a convivência social e até indicadores econômicos. Entretanto, a sociedade atual enfrenta um grande crescimento dos transtornos mentais, principalmente dos transtornos de ansiedade, tornando-se um sério desafio para a saúde pública.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os transtornos mentais incluem: transtornos de ansiedade, depressão, transtorno bipolar, transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), esquizofrenia, transtornos alimentares, comportamento disruptivo e transtornos dissociais, transtornos do neurodesenvolvimento. A definição de transtorno mental segundo o Manual de Diagnóstico Estatísticos de Transtornos mentais DMS-5, é:

Um transtorno mental é uma síndrome caracterizada por perturbação clinicamente significativa na cognição, na regulação emocional ou no comportamento de um indivíduo que reflete uma disfunção nos processos psicológicos, biológicos ou de desenvolvimento subjacentes ao funcionamento mental. Transtornos mentais estão frequentemente associados a sofrimento ou incapacidade significativos que afetam atividades sociais, profissionais ou outras atividades importantes. Uma resposta esperada ou aprovada culturalmente a um estressor ou perda comum, como a morte de um ente querido, não constitui transtorno mental. Desvios sociais de comportamento (p. ex., de natureza política, religiosa ou sexual) e conflitos que são basicamente referentes ao indivíduo e à sociedade não são transtornos mentais a menos que o desvio ou conflito seja o resultado de uma disfunção no indivíduo, conforme descrito. (DSM-V, 2013, p.20)

Os transtornos mentais mais comuns são a depressão, ansiedade e o estresse, que atingem aproximadamente 350 milhões de pessoas, isto corresponde a 5% da população mundial (REBOUÇAS et al., 2022). No Brasil, cerca de 9% da população brasileira sofre de transtornos de ansiedade, enquanto aproximadamente 6% lidam com depressão (FREITAS, 2024).

A ansiedade é uma emoção humana fundamental e adaptativa, caracterizada por um estado de antecipação de uma ameaça futura, funcionando como um mecanismo de alerta que prepara o organismo para reagir a perigos potenciais (FONSECA et al., 2025). É considerada normal e adaptativa para a sobrevivência. O indivíduo se sente ansioso apenas por ter participação ativa na sociedade, uma vez que, o movimento diário constante nos tempos atuais é atravessado por esse sentimento. Por outro lado, quando esse sentimento é excessivo ou persistente além de períodos apropriados, transcendendo a normalidade, ele é denominado como transtorno de ansiedade (OLIVEIRA, SILVA E SENA, 2023).

Segundo o Manual de Diagnóstico Estatísticos de Transtornos Mentais DMS-5 (2013), os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas. Os transtornos de ansiedade se diferenciam do medo ou da ansiedade adaptativa por serem excessivos ou persistirem além de períodos apropriados ao nível de desenvolvimento.

Para Clark e Beck (2012), a ansiedade é uma sensação difusa, desagradável e vaga de apreensão (medo, preocupação), com sintomas físicos. O transtorno de ansiedade afeta o pensamento, o tornando mais acelerado, assim, ocorre uma percepção distorcida do ambiente, tempo, pessoas e acontecimentos, podendo deixar o tempo muito rápido ou muito lento. Alguns dos sintomas físicos incluem: palpitações, batimentos cardíacos fortes, taquicardia, sudorese, boca seca, tremor, dificuldade de respirar, sensação de sufocação, dor ou desconforto torácico, náusea ou desconforto abdominal, aumento do peristaltismo (diarréia), sentimentos de atordoação, apreensão, sensação de que algo terrível está para acontecer, dificuldade de concentração, medo de perder o controle, medo de ficar louco ou desmaiar, medo de morrer.

Do ponto de vista biológico, o transtorno de ansiedade causa aumento do tônus simpático mantendo o tônus simpático sempre hiperativado, todavia, muita adrenalina causa lesão coronariana e nas demais artérias, causando risco

aumentado de infarto e de AVC. Já na amígdala, que é a parte do cérebro relacionada ao medo, e se conecta a todo o córtex, por várias vias. Também causa desequilíbrio a neurotransmissores, principalmente na noradrenalina afetando a palpitação, taquicardia, dispneia, serotonina (5-HT) e gaba (sistema gabaérgico), que é o sistema inibitório do cérebro, assim, quando o indivíduo está hiperexcitado, aparecem os sintomas da ansiedade (CLARK E BECK, 2012).

Os principais transtornos de ansiedade listados pelo Manual de Diagnóstico Estatísticos de Transtornos Mentais DMS-5 (2013) são: Transtorno de pânico, agorafobia, transtorno de ansiedade generalizada, fobias específicas, transtorno de ansiedade social (fobia social), transtorno de ansiedade de separação, mutismo seletivo, transtorno de ansiedade induzido por substância/medicamento.

A prevalência da ansiedade e depressão na sociedade brasileira é alarmante, os fatores que explicam esta alta prevalência se mostram complexos e multifacetados. Os resultados mostram que os principais determinantes da ansiedade e da depressão na sociedade brasileira são a desigualdade social, que gera estresse crônico, insegurança e condições de vida precárias; a violência urbana, que expõe indivíduos a situações de medo constante e trauma psicológico, em principal em crianças e adolescentes; a falta de acesso a serviços adequados de saúde mental, marcada pela escassez de profissionais e recursos, resultando em diagnósticos tardios e tratamentos insuficientes; e, por fim, os impactos da pandemia de COVID-19, que intensificaram os níveis de estresse devido ao isolamento social, ao medo do contágio, ao luto e às dificuldades econômicas, além de dificultarem o acesso ao suporte psicológico, contribuindo para uma “segunda onda” de adoecimento mental no país (Freitas et al., 2024).

2.1.2 Atividade física e saúde mental

A atividade física relacionada à saúde mental vem sendo amplamente estudada pelos seus efeitos positivos na saúde mental, seja como prevenção ou tratamento para redução dos sintomas de transtornos mentais como depressão, ansiedade e estresse (SANTOS et al., 2023).

A produtividade é uma das áreas mais afetadas pela ansiedade e depressão, esses transtornos podem levar a absenteísmo, presenteísmo e até mesmo à incapacidade de trabalhar. Essa perda de produtividade tem implicações econômicas

significativas, impactando financeiramente tanto os indivíduos, quanto as empresas e a economia nacional (FREITAS et al, 2024).

Os transtornos mentais representam uma carga significativa para os sistemas de saúde e para a economia global, gerando custos diretos e indiretos que comprometem o desenvolvimento social e econômico. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013; 2017), os custos diretos estão associados ao uso dos serviços de saúde, incluindo consultas médicas, internações, terapias especializadas e tratamentos farmacológicos, o que produz um aumento substancial nos gastos públicos e privados. Para Andrade e colaboradores (2012), tais custos pressionam especialmente regiões de baixa e média renda, onde a oferta de serviços especializados é insuficiente, ampliando desigualdades no acesso ao cuidado.

Dados os problemas econômicos demonstrados, o interesse global em formas de intervenção não farmacológica e de prevenção dos sintomas de transtornos mentais, em principal de ansiedade, depressão e estresse, tem aumentado. A atividade física, por sua acessibilidade e natureza multifacetada, emergiu como uma intervenção potencialmente benéfica no manejo dos sintomas relacionados à saúde mental, como depressão, ansiedade e estresse (SANTOS et al., 2023).

A associação entre atividade física e saúde mental durante a pandemia de COVID-19, os resultados mostraram que pessoas com baixo nível de atividade física tinham quatro vezes mais chances de ter sintomas graves de ansiedade, e três vezes mais chances de terem sintomas moderados de depressão quando comparados com aquelas que tem alto nível de atividade (BRITO et al., 2023).

De acordo com Santos e colaboradores (2023), os praticantes de atividades físicas apresentam índices menores de desenvolver algum tipo de transtorno mental, enquanto os menos ativos possuem maiores chances de desenvolver sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

Tokumoto e colaboradores (2024), destaca a disparidade entre os gêneros, com as mulheres apresentando pontuações significativamente mais altas de ansiedade e depressão. Assim como a relação significativa entre IMC elevado e piores resultados de saúde mental, especialmente entre as mulheres. Esse achado mostra a importância de cuidar da saúde física e mental como algo interrelacionado, entendendo que elas estão diretamente ligadas e influenciam uma à outra. Ainda Tokumoto e colaboradores (2024), observou que a prática regular de atividade física

exerce um efeito positivo sobre o estado mental, ressaltando o potencial das intervenções baseadas em exercícios físicos na promoção do bem-estar psicológico.

Faria e Viana (2024) estudaram o papel da atividade física na saúde mental durante a pandemia da COVID-19, e concluíram que a adesão a práticas de atividade física vem demonstrando, ao longo do tempo, exercer importantíssimo papel na melhoria e manutenção da saúde física e mental dos indivíduos, atuando na prevenção de inúmeras doenças e de seu agravamento, bem como na recuperação e reabilitação mais céleres. Sendo recomendada mesmo para pacientes hospitalizados.

O efeito da atividade física em adolescentes foi estudado por Oliveira e colaboradores (2023), que afirmam:

Estudos têm demonstrado que a prática de diversos tipos de atividades físicas contribui para a melhora do estado de saúde mental em crianças e adolescentes. Dessa forma, a atividade física surge como uma alternativa eficaz para controlar e prevenir problemas de saúde mental nesse grupo etário, especialmente durante a fase escolar. A participação em atividades esportivas, a educação física escolar e a prática de atividades físicas no tempo de lazer, mesmo que não atinjam as recomendações atuais, estão associadas a uma boa saúde mental entre os jovens. (Oliveira et al., 2023, p. 7)

Dados os resultados dos estudos apresentados, podemos afirmar que a atividade física está diretamente ligada à saúde, não apenas física, mas também à saúde mental. Ela pode proporcionar benefícios para a saúde mental e o bem-estar por meio de diversos mecanismos, incluindo alterações neurobiológicas, psicossociais e comportamentais. A prática regular de atividade física pode influenciar a estrutura e função cerebrais, como mudanças na atividade do cortisol e melhoria da vascularização cerebral. Além disso, a atividade física está associada a melhorias na autoestima e autoeficácia, refletindo positivamente na saúde mental. A conexão social também é fortalecida pela atividade física, contribuindo para o bem-estar mental (OLIVEIRA et al., 2023).

Mikkelsen e colaboradores (2017), nos apresenta a amplitude dos efeitos do exercício físico sobre estados de humor como ansiedade, estresse e depressão nas áreas de fisiologia, psicologia e nos processos inflamatórios do corpo:

Existe um crescente corpo de literatura que reconhece os efeitos positivos do exercício físico sobre estados de humor como ansiedade, estresse e depressão, por meio de mecanismos fisiológicos e bioquímicos, incluindo endorfinas, mitocôndrias, alvo da rapamicina em mamíferos (mTOR), neurotransmissores e o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, e através da

hipótese termogênica. Além disso, mecanismos psicológicos influenciam os efeitos do exercício sobre o humor, como sugerido tanto pela hipótese da distração quanto pela hipótese da autoeficácia. O exercício também demonstrou reduzir a inflamação por meio de diversos processos (inflamação, citocinas, receptores Toll-like, tecido adiposo e tônus vagal), o que pode contribuir para melhores resultados de saúde em pessoas que sofrem de transtornos de humor. (Mikkelsen et al., 2017, p. 1)

Assim, percebemos que a atividade física exerce efeitos positivos em diferentes sistemas do organismo, atuando sobre processos fisiológicos e psicológicos que contribuem para a redução dos sintomas relacionados aos transtornos mentais.

Uma variável determinante destacada por vários autores é a intensidade do exercício, sendo recomendadas as intensidades moderada e alta/vigorosa como sendo de maior efetividade contra os sintomas da ansiedade e depressão (ALMADA et al., 2021; BRITO et al., 2023; COSTA et al., 2023; FARIA e VIANA, 2024; GORDON et al., 2020; KOVACEVIC et al., 2018; LIRA et al., 2023; MARINELLI et al., 2024; MARTINS e SOEIRO, 2021; MIKKELSEN et al., 2017; SINGH et al., 2023; TIAN et al., 2024).

Com estas informações, tendo conhecimento da eficácia das atividades físicas na prevenção e tratamento dos transtornos mentais, em principal, da depressão e ansiedade, e seus sintomas. Assim como, determinamos após o estudo dos autores acima citados, que a intensidade do exercício é fundamental para a sua eficiência no que diz respeito à saúde mental. Propõe-se o Treinamento de Força, dadas suas características de intensidade, como objeto de estudo, usando-o como ferramenta para o tratamento da ansiedade dos jovens.

2.1.3 Treinamento de força e saúde mental

Diferentemente da atividade física de modo geral no contexto da saúde mental, os estudos específicos sobre o Treinamento de Força (TF) e sua relação com a saúde mental ainda são escassos, principalmente quando o foco recai sobre populações jovens.

Com o intuito de responder às questões supracitadas, foram selecionadas publicações que dialogassem de maneira mais direta possível com os objetos de estudo.

Lira e colaboradores (2023) em revisão sistemática, mostra que o TF com intensidade moderadas a alta com sessões frequentes (1 a 3 sessões/semana) e de maior duração (60 minutos/sessão) mostraram benefícios não apenas na redução da

ansiedade, mas também da depressão. E continua, a frequência de exercícios diminuiu significativamente a ansiedade e a depressão. Mostrou também que tanto a intensidade do treino, quanto a frequência do treino reduzem os sintomas de ansiedade e depressão, entretanto, a intensidade do exercício teve maior efeito benéfico em relação à frequência.

O TF também pode obter um efeito antidepressivo por meio de mecanismos diretos e indiretos, incluindo neurotrofinas e fatores de crescimento, como o fator de crescimento insulina-like, fator de crescimento insulina-like tipo 1 (IGF1). O IGF-1 é um fator importante na sinalização de cascatas da hipertrofia muscular via treinamento de resistência (LIRA et al., 2023). Para concluir, Lira et al. enaltece: a realização do TF, em especial considerando a intensidade do treinamento, com frequência mínima de duas vezes semanais reduz a ansiedade e a depressão de jovens, melhorando a qualidade do sono.

Souza e colaboradores (2024) diz que o TF, quando realizado de maneira adequada, demonstra uma série de benefícios significativos para o desenvolvimento físico, psicológico e social de crianças e adolescentes. A musculação não apenas promove o aumento da força muscular, mas também contribui para melhorias na composição corporal e na saúde óssea, fatores essenciais durante o crescimento e desenvolvimento. Sobre TF em jovens, os benefícios incluem o aprimoramento da força, resistência muscular e coordenação motora, que são fundamentais para o desempenho em diversas atividades físicas e esportes. Além disso, a prática regular de musculação pode reduzir o risco de lesões e melhorar a performance atlética, além de promover um estilo de vida ativo, o que é crucial em uma era marcada pelo sedentarismo. Por fim, observou-se que o TF pode influenciar positivamente a saúde mental das crianças e adolescentes. O treinamento de força é associado à redução de sintomas de ansiedade e depressão, o que pode estar relacionado ao aumento da autoestima e à melhora na imagem corporal.

Gordon e colaboradores (2021), fez um ensaio clínico randomizado controlado (RCT) para quantificar os efeitos de oito semanas seguindo as diretrizes de treinamento de exercícios de força (RET) da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM) em participantes que atendiam aos critérios para transtorno de ansiedade generalizada subclínico ou análogo (AGAD), concluindo que, as diretrizes de treinamento de exercício de força (RET) melhoraram significativamente o estado de AGAD, resultando em melhorias

de magnitude de moderada a grande, clinicamente significativas, nos sintomas de preocupação e ansiedade entre jovens adultos com níveis elevados de preocupação indicativos de AGAD.

Marinelli e colaboradores (2024) trás o Treinamento de força e treinamento combinado de força e aeróbico juntos como tratamento para sintomas de depressão e ansiedade em jovens. Segundo o estudo, tanto o TF sozinho quanto o treinamento combinado de força e aeróbico podem reduzir significativamente os sintomas de ansiedade e depressão em indivíduos de 26 anos ou menos que apresentam níveis clinicamente elevados de sintomas da depressão e ansiedade. Propõe-se que o treinamento de força pode modular positivamente os níveis de cortisol. O treinamento de força também pode estimular diferentes efeitos neurobiológicos; por exemplo, o fator de crescimento insulina-like tipo 1 (IGF-1) é significativamente aumentado. Assim, estando de acordo com Lira et al. (2023). Nesta mesma meta-análise Marinelli et al. (2024) vai além, mostrando que diferente do treino aeróbico, no qual já existem vários estudos de como acontece sua influência no cérebro, temos menos evidências sobre o TF e os seus mecanismos específicos. Isso ocorre pela grande abrangência de tipos de treinamento de força em nível de sistema neuromuscular para as características do treino, algumas delas são, a ativação muscular e neural, a carga relativa em relação à capacidade dos músculos, o tempo total sob tensão, a velocidade da contração, os períodos de descanso, a amplitude de movimento e a ocorrência de fadiga volitiva. Portanto, pode haver uma ampla variedade de possíveis adaptações neurofisiológicas que diferem do treinamento aeróbico.

Gordon e colaboradores (2017) busca medir o tamanho do efeito do treinamento de exercícios de força (RET) na ansiedade da população. Com uma amostra de 922 participantes, ele conclui que o RET tem um pequeno a moderado, ainda que estatisticamente significativo, efeito positivo nos sintomas de ansiedade de ambos pacientes saudáveis e que já apresentam alguma doença seja física ou mental. Os efeitos do RET nos sintomas de ansiedade também não se limitam ao sexo, sendo tão efetivo em mulheres quanto nos homens.

LeBouthillier e Asmundson (2017) também buscaram comparar os efeitos do exercício aeróbico e do treinamento de força nos transtornos de ansiedade. Os resultados da pesquisa mostraram que o exercício aeróbico aparece afetando os maiores ganhos em ansiedade, sensibilidade à ansiedade, tolerância ao sofrimento e

intolerância à incerteza, enquanto melhorias significativas, porém mais modestas, também foram observadas nos sintomas específicos do transtorno.

Comparado ao exercício aeróbico, o treinamento de força foi eficaz para um número maior de construtos. O exercício aeróbico melhorou o sofrimento psicológico geral, a ansiedade e o estresse; enquanto o treinamento de força melhorou os sintomas específicos do transtorno, o sofrimento psicológico geral, a sensibilidade à ansiedade, a tolerância ao sofrimento e a intolerância à incerteza (LEBOUTHILLIER e ASMUNDSON, 2017). Esses resultados sugerem que o exercício aeróbico e o treinamento de força não são equivalentes na redução dos sintomas e construtos das desordens relacionadas à ansiedade. Pesquisas sugerem que exercícios que aumentam a autoeficácia (por exemplo, artes marciais) produzem reduções maiores na ansiedade quando comparados a exercícios que apenas a mantêm.

O exercício de força, quando usado de forma aguda, buscando benefícios na ansiedade em adolescentes e jovens adultos, não apresenta melhoras significativas, ficando atrás de exercícios mente-corpo (Yoga) e exercícios aeróbicos (TIAN et al., 2024). Nessa perspectiva, conclui-se que o treinamento de força, aplicado de forma crônica, é o meio mais recomendado para usufruir dos seus benefícios na saúde mental, especialmente na ansiedade.

Parecido com Lira e colaboradores (2023), Kovacevic e colaboradores (2018) também investigou os efeitos do treinamento de força e seus efeitos no sono. Assim como Tian e colaboradores (2024), Kovacevic percebeu que o exercício de força agudo não tem melhora significativa dos sintomas de ansiedade e depressão. Por outro lado, o treinamento de força melhora o sono e, por consequência, a ansiedade e depressão. Desta forma, o TF melhora todos os aspectos do sono tanto em quantidade quanto em qualidade. Esses benefícios do TF isolado são atenuados quando o TF é combinado com o exercício aeróbico. Os resultados sugerem que o treinamento de força pode ser uma opção de intervenção efetiva para a melhora da qualidade do sono.

3. METODOLOGIA DA PESQUISA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de caráter narrativo, cujo objetivo é analisar a produção científica relacionada à influência do treinamento de força na ansiedade de estudantes do ensino médio. A revisão bibliográfica

consiste na análise de publicações já existentes sobre determinado tema, permitindo a compreensão do estado atual do conhecimento e a identificação de lacunas na literatura (GIL, 2019).

A busca pelas fontes foi realizada entre os meses de setembro/novembro de 2025, nas seguintes bases de dados: CAPES Periódicos e PubMed. Foram utilizados descritores nos idiomas português e inglês, tais como: “*ansiedade*”, “*treinamento de força*”, “*jovens*”, “*strength training*”, “*resistance training*”, “*resisted exercise*”, “*anxiety*”, “*anxiety symptoms*”, “*teenager*”, “*young adults*”, “*student*”, “*adolescents*”, “*adolescence*” e “*youth*”. As combinações foram estruturadas com operadores booleanos (AND e OR) para maior precisão na busca.

Foram incluídos estudos publicados entre 2015 a 2025, disponíveis na íntegra e que abordassem a relação entre treinamento de força e ansiedade em populações jovens. Foram excluídos artigos duplicados, estudos com foco em população adulta ou idosa, pesquisas com patologias específicas não relacionadas ao objetivo deste estudo, além de textos sem metodologia claramente definida.

Após a seleção, os artigos foram organizados e analisados de forma descritiva, buscando identificar convergências, resultados principais e contribuições para o tema.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com a pesquisa descrita na metodologia, foram obtidos dois estudos no Portal de Periódicos da CAPES e treze no PubMed, os quais foram selecionados 8 estudos ao todo. Os resultados obtidos estão aqui descritos em forma de tabela.

Tabela 1. Resultados da pesquisa.

AUTOR	ANO	TÍTULO	OBJETIVO	RESULTADOS
LIRA et al.	2023	TREINAMENTO DE FORÇA, SONO E SAÚDE MENTAL EM JOVENS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA	Realizar uma revisão sistemática sobre os efeitos do treinamento de força (TF) sobre o sono e saúde	O TF em jovens pode melhorar a saúde mental sem afetar a qualidade do sono.

			mental em jovens	
SOUZA et al.	2024	O impacto da prática de musculação no desenvolvimento infantojuvenil: uma revisão da literatura	Revisar a literatura sobre a prática de musculação e seus efeitos positivos no desenvolvimento físico e psicológico dos jovens	A musculação não apenas promove o aumento da força muscular e melhorias na composição corporal, mas também traz benefícios para a saúde mental, como a redução de sintomas de ansiedade e depressão e o aumento da autoestima.
LEBOUTHILLIER, D. M. e ASMUNDSON, G. J. G.	2017	The efficacy of aerobic exercise and resistance training as transdiagnostic interventions for anxiety-related disorders and constructs: A randomized controlled trial	(1) quantificar os efeitos do exercício aeróbico e do treinamento de força sobre o estado, os sintomas e os construtos de transtornos relacionados à ansiedade (incluindo transtornos de ansiedade, transtorno obsessivo-compulsivo e transtorno de estresse pós-traumático), (2) avaliar se ambas as modalidades de exercício foram equivalentes e (3) determinar se o prazer com o exercício e o condicionamento físico estão	Ambas as modalidades de exercício foram eficazes na melhora do transtorno. O exercício aeróbico melhorou o sofrimento psicológico geral e a ansiedade, enquanto o treinamento de força melhorou os sintomas específicos do transtorno, a sensibilidade à ansiedade, a tolerância ao sofrimento e a intolerância à incerteza.

			associados à redução dos sintomas.	
GORDON et al.	2017	The Effects of Resistance Exercise Training on Anxiety: A Meta-Analysis and Meta-Regression Analysis of Randomized Controlled Trials	Estimar o tamanho do efeito do treinamento de exercícios de força (RET) na ansiedade da população e determinar se variáveis com relações lógicas, teóricas e/ou empiricamente prévias com a ansiedade moderam o efeito geral.	O RET melhora significativamente os sintomas de ansiedade tanto entre participantes saudáveis quanto entre aqueles com alguma doença física ou mental. As melhorias não foram moderadas pelo sexo nem pelas características do RET.
GORDON et al.	2020	Resistance exercise training for anxiety and worry symptoms among young adults: a randomized controlled trial	Quantificar os efeitos de um treinamento de exercícios de força ecologicamente válido (RET) sobre os sintomas de ansiedade e preocupação em adultos jovens.	O RET reduziu significativamente os sintomas de ansiedade do início ao pós-intervenção. Não foi encontrada interação significativa para preocupação. O RET melhora significativamente os sintomas de ansiedade em adultos jovens.
GORDON et al.	2021	Resistance exercise training among young adults with analogue generalized anxiety disorder	O objetivo deste ensaio clínico randomizado foi quantificar os efeitos de oito semanas de treinamento de exercícios de	O RET melhorou significativamente a gravidade do AGAD e produziu melhorias grandes e

			força (RET), baseado nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde e do Colégio Americano de Medicina do Esporte, em participantes que atendiam aos critérios para transtorno de ansiedade generalizada subclínico, ou análogo ao TAG (AGAD).	cl clinicamente significativas nos sintomas de preocupação e ansiedade entre adultos jovens com AGAD.
TIAN et al.	2024	Comparative Efficacy of Acute Exercise Intervention on Anxiety in Adolescents and Young Adults: A Network Meta-Analysis	Este estudo tem como objetivo realizar uma metanálise em rede para comparar a eficácia de diversas intervenções de exercícios de forma aguda na melhora da ansiedade em adolescentes e adultos jovens.	Os resultados mostram que o exercício mente-corpo de forma aguda foi a intervenção mais eficaz para reduzir a ansiedade em adolescentes e jovens adultos. O exercício aeróbico agudo apresentou redução significativa na ansiedade, enquanto o exercício de força agudo e o exercício multicomponente e agudo não apresentaram redução significativa na ansiedade.
MARINELLI et al.	2024	Resistance training and combined	Determinar o efeito do	O treinamento de força foi

		resistance and aerobic training as a treatment of depression and anxiety symptoms in young people: A systematic review and meta-analysis	treinamento de força no tratamento da ansiedade e da depressão em jovens.	associado a uma redução significativa nos sintomas de depressão e ansiedade. O treinamento de força é uma intervenção eficaz na redução dos sintomas de depressão e ansiedade em jovens, quando aplicado em diversos contextos.
--	--	--	---	---

Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

O presente estudo buscou responder se o treinamento de força influencia sobre a ansiedade dos jovens buscando compreender os efeitos do treinamento de força na saúde mental e identificar os seus benefícios na diminuição dos sintomas de ansiedade.

Os achados identificam que o treinamento de força exerce influência positiva sobre a ansiedade, não apenas entre jovens, mas também em diferentes faixas etárias e perfis populacionais, abrangendo tanto indivíduos mentalmente saudáveis quanto aqueles que convivem com um ou mais transtornos mentais (GORDON et al., 2021; 2017; LEBOUTHILLIER e ASMUNDSON, 2017). Sobre os benefícios que o treinamento de força gera na saúde mental de indivíduos que já possuem algum tipo de transtorno mental, o treinamento de força melhora os sintomas específicos do transtorno, a sensibilidade à ansiedade, a tolerância ao sofrimento e a intolerância à incerteza (LEBOUTHILLIER e ASMUNDSON, 2017).

A influência do treinamento de força sobre a ansiedade manifesta-se

por meio de múltiplos efeitos fisiológicos e psicológicos. No âmbito fisiológico, sua prática está associada a efeitos antidepressivos decorrentes de mecanismos diretos e indiretos, envolvendo a liberação de neurotrofinas e fatores de crescimento, como o fator de crescimento insulina-like tipo 1 (IGF-1) (LIRA et al., 2023). Além disso, o treinamento de força contribui para o aumento da força muscular, a melhoria da composição corporal e da saúde óssea, bem como para ganhos em resistência muscular e coordenação motora. Também se observa a redução no risco de lesões, melhora no desempenho físico e diminuição de comportamentos sedentários (SOUZA et al., 2024).

No campo psicológico, destaca-se a relação entre o treinamento de força e o aumento da autoestima e do bem-estar geral (SOUZA et al., 2024; MARINELLI et al., 2024). Entre os subcomponentes envolvidos, ressaltam-se a autoestima física, a imagem corporal, entendida como a percepção do indivíduo acerca de sua aparência ou força muscular, e a autoeficácia física, os quais tendem a apresentar melhora significativa com a prática regular do treinamento de força (MARINELLI et al., 2024).

Como um dos efeitos positivos do treinamento de força, está a melhora do sono, assumindo que a relação entre problemas psicológicos e o sono é bidirecional, onde quem sofre de transtornos de saúde mental também são privadas de sono, o treinamento de força, ao diminuir os sintomas de ansiedade e depressão dos jovens, também demonstra melhora na qualidade do sono (LIRA et al., 2023).

Esses efeitos e benefícios foram identificados nos estudos acima citados, os quais tiveram duração de treino de no mínimo 8 semanas como requisito. Por outro lado, quando o objeto de estudo foi o Exercício de força isolado e agudo (uma única vez), este não obteve os mesmos resultados esperados, sendo classificado como não apresentando redução significativa na ansiedade (TIAN et al., 2024). Dito isto, devemos supor que os benefícios do treinamento de força para a ansiedade, estão ligados não apenas à sua intensidade, mas à constância do treinamento. Assim como, a melhora na saúde mental pode ser potencializada ao se adicionar o treinamento aeróbico

na rotina de treinos (LEBOUTHILLIER e ASMUNDSON, 2017).

Dessa forma, os aspectos apresentados possibilitam responder ao objetivo proposto de identificar os benefícios do treinamento de força na redução dos sintomas de ansiedade. Assim, os resultados da revisão bibliográfica oferecem suporte para a hipótese inicial de que o treinamento de força exerce influência benéfica na vida de jovens, contribuindo para a diminuição de níveis de ansiedade.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo buscou responder se o treinamento de força influencia sobre a ansiedade dos jovens, buscando compreender seus efeitos sobre a saúde mental e identificar benefícios na redução dos sintomas de ansiedade. Os resultados mostram que o treinamento de força exerce impacto positivo tanto em indivíduos saudáveis quanto naqueles com transtornos mentais. Essa influência se manifesta por mecanismos fisiológicos e psicológicos. Os estudos analisados mostram que o treinamento de força de forma regular é indicado, assim como a intensidade de moderada a alta. Assim, os achados confirmam a hipótese de que o treinamento de força apresenta benefícios significativos na redução da ansiedade, especialmente entre jovens, reforçando sua relevância como estratégia de promoção da saúde mental.

Todavia, apesar dos resultados positivos encontrados, a prática do treinamento de força como prevenção e/ou tratamento, visando benefícios na saúde mental, é ainda uma área recente e escassa de publicações, sendo assim, mais estudos podem vir a fortalecer a imagem do treinamento de força sob a luz dos benefícios trazidos à saúde mental, especialmente na ansiedade.

6. REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, Taís; LOPES, Alda. Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo. *Contradição – Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais*, v. 3, 2022. DOI: 10.33872/revcontrad.v3n1.e028.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANDRADE, L. H. et al. Mental disorders in megacities: findings from the São Paulo Megacity Mental Health Survey, Brazil. *PLoS ONE*, v. 7, n. 2, e31879, 2012. DOI: 10.1371/journal.pone.0031879.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 4 dez. 2025.

BRITO, Ana Tereza de Sousa et al. Associação entre atividade física e saúde mental durante a pandemia da COVID-19: um estudo transversal. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 28, p. 1–8, 2023. DOI: 10.12820/rbafs.27e0298.

CLARK, David A.; BECK, Aaron T. *Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade*. Porto Alegre: Artmed, 2012.

COSTA, K. L. P. et al. A importância do exercício físico para a saúde mental: uma análise no período crítico da pandemia. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, v. 16, n. 9, p. 15957–15976, 2023. DOI: 10.55905/revconv.16n.9-130.

DATTANI, Saloni et al. Mental health. *Our World in Data*, 2023. Disponível em: <https://ourworldindata.org/mental-health>. Acesso em: 4 dez. 2025.

FARIA, A. P. A.; VIANA, M. C. O papel da atividade física na saúde mental durante a pandemia da COVID-19. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 24, n. 9, p. e17207, 2024.

FILHO, Naomar de Almeida; COELHO, Maria Thereza Ávila; PERES, Maria

Fernanda Tourinho. O conceito de saúde mental. *Revista USP*, n. 43, p. 100–125, 1999. DOI: 10.11606/issn.2316-9036.v0i43p100-125.

FONSECA, Mauro Vitor de Siqueira et al. O aumento dos transtornos de ansiedade na sociedade contemporânea. *Revista de Geopolítica*, v. 16, n. 5, e858, 2025. DOI: 10.56238/revgeov16n5-074.

FREITAS, André Alves da Silva et al. Compreendendo a prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira. *Periódicos Brasil: Pesquisa Científica*, v. 3, n. 2, p. 647–657, 2024. DOI: 10.36557/pbpc.v3i2.79.

GIL, Antonio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GORDON, B. R. et al. The effects of resistance exercise training on anxiety: a meta-analysis. *Sports Medicine*, v. 47, n. 12, p. 2521–2532, 2017.

GORDON, B. R. et al. Resistance exercise training for anxiety and worry symptoms among young adults. *Scientific Reports*, v. 10, n. 1, p. 17548, 2020.

GORDON, B. R. et al. Resistance exercise training among young adults with analogue generalized anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders*, v. 281, p. 153–159, 2021.

INSTITUTO CACTUS. Panorama da saúde mental: terceira coleta. Disponível em: <https://institutocactus.org.br/panorama-da-saude-mental-terceira-coleta/>. Acesso em: 4 dez. 2025.

KNUTTGEN, H. G.; KOMI, P. V. Basic considerations for exercise. In: KOMI, P. V. (ed.). *Strength and power in sport*. 2. ed. Oxford: Blackwell Science Ltd, 2003. p. 3–7. DOI: 10.1002/9780470757215.ch1.

KOVACEVIC, Ana et al. The effect of resistance exercise on sleep: a systematic review of randomized controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, v. 39, p. 52–68, 2018. DOI: 10.1016/j.smr.2017.07.002.

LEBOUTHILLIER, D. M.; ASMUNDSON, G. J. G. The efficacy of aerobic exercise and resistance training as transdiagnostic interventions. *Journal of Anxiety Disorders*, v. 52, p. 43–52, 2017.

LIRA, C. T. C. et al. Treinamento de força, sono e saúde mental em jovens: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 30, p. e2023_0258, 2023.

MARINELLI, R. et al. Resistance training and combined training as treatment of depression and anxiety in young people. *Early Intervention in Psychiatry*, v. 18, n. 8, p. 585–598, 2024.

MIKKELSEN, K. et al. Exercise and mental health. *Maturitas*, v. 106, p. 48–56, 2017.

OLIVEIRA, Carlos Eduardo Lima Rocha de et al. Atividade física e saúde mental em adolescentes: uma breve revisão. *Revista CPAQV*, v. 15, n. 3, p. 11, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Mental Health Action Plan 2013–2020*. Geneva: WHO, 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Depression and other common mental disorders: global health estimates*. Geneva: WHO, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Anxiety disorders. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>. Acesso em: 4 dez. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Adolescent mental health. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 4 dez. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Mental health. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/mental-health>. Acesso em: 4 dez. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). Transtornos mentais. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>. Acesso em: 4 dez. 2025.

SANTOS, Henriky Santana et al. Avaliação dos efeitos da atividade física na saúde mental: uma revisão sistemática. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 9, n. 7, p. 1770–1779, 2023.

SANTOS, Keylla Matos Rocha; AZEVEDO, Raphael Alves; LIMA, Rosane Araújo Silva. Transtornos depressivos e de ansiedade em estudantes do ensino médio. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, v. 12, n. 5, e8912541539, 2023.

SANTOS, L. J. A. M. dos et al. La importancia de la actividad física en la salud mental de estudiantes de educación superior. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, v. 28, n. 305, p. 130–144, 2023.

SINGH, B. et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress. *British Journal of Sports Medicine*, v. 57, n. 18, p. 1203–1209, 2023.

SOUZA, A. M. D. Q. de et al. O impacto da prática de musculação no desenvolvimento infantojuvenil: uma revisão da literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 7, n. 9, e75845, 2024.

SUCHOMEL, T. J. et al. The importance of muscular strength: training considerations. *Sports Medicine*, Auckland, v. 48, n. 4, p. 765–785, 2018. DOI: 10.1007/s40279-018-0862-z.

SUCHOMEL, T. J.; NIMPHIUS, S.; STONE, M. H. The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*, v. 46, n. 10, p. 1419–1449, 2016. DOI: 10.1007/s40279-016-0486-0.

TIAN, J. et al. Comparative efficacy of acute exercise intervention on anxiety. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, v. 34, n. 10, e14735, 2024.

TOKUMOTO, Thais et al. Saúde mental na universidade pública. *Journal of Media Critiques*, v. 10, n. 26, e60, 2024.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE
Bibliotecário(a): Suely Manzi – CRB-4 809

M528i Melo, Mauricio de Lima Montenegro Correia de.
A influência do treinamento de força sobre a ansiedade
dos jovens / Mauricio de Lima Montenegro Correia de Melo.
– Recife, 2025.
32 f.

Orientador(a): Marcelo de Santana Oliveira.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) –
Universidade Federal Rural de Pernambuco, Licenciatura
em Educação Física, Recife, BR-PE, 2026.

Inclui referências.

1. Treinamento de força. 2. Ansiedade. 3. Jovens. 4.
Educação física - Estudo e ensino I. Oliveira, Marcelo de
Santana, orient. II. Título

CDD 613.7