



**UEPB**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JENIFER DE LIMA SOARES**

**OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADOLESCENTES COM  
TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS: UMA REVISÃO**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2021**

JENIFER DE LIMA SOARES

**OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADOLESCENTES COM  
TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS: UMA REVISÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso formato de artigo, apresentado ao Departamento do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

**Área de concentração:** Epidemiologia da Atividade Física

**Orientador:** Prof. Esp. João Paulo Clemente da Silva

**CAMPINA GRANDE - PB  
2021**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S676e Soares, Jenifer de Lima.

Os efeitos do exercício físico em adolescentes com transtornos mentais comuns [manuscrito] : uma revisão / Jenifer de Lima Soares. - 2021.

32 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Prof. Esp. João Paulo Clemente da Silva, Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física - CCBS."

1. Atividade física. 2. Adolescentes. 3. Ansiedade. 4. Depressão. I. Título

21. ed. CDD 613.704 3

JENIFER DE LIMA SOARES

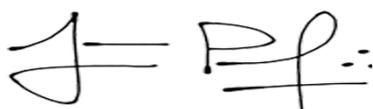
OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADOLESCENTES COM TRANSTORNOS  
MENTAIS COMUNS: UMA REVISÃO

Trabalho de Conclusão de Curso em formato de Artigo, apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de licenciatura em Educação Física

Área de concentração: Epidemiologia da Atividade Física

Aprovada em: 29/09/2021

**BANCA EXAMINADORA**



---

Prof. Esp. João Paulo Clemente da Silva (Orientador)



---

Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



---

Prof. Dr. Waldemir Roberto Dos Santos  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico este trabalho Primeiramente a Deus, por me dar forças e coragem todos os dias e aos meus pais por todo apoio necessário durante todo o processo.

## AGRADECIMENTOS

A Deus, por me guiar todos os dias iluminando meus passos, durante todos os momentos fáceis e difíceis me incentivando a prosseguir.

Agradeço aos meus pais, Vera Lúcia De Lima e Geraldo Marques Soares que com muito Amor, honestidade e humildade me ajudaram a chegar até aqui. A vocês todo meu amor e gratidão.

As minhas irmãs Jéssica Laura e Valdênia por me ensinarem a compartilhar, dividir e amar. Sou grata por todos os conselhos que recebi.

Ao meu Noivo John Maia por todo apoio, paciência e incentivo. Obrigada por acreditar em mim.

A minha amiga Carol Dias especialmente, por todos os momentos que podemos compartilhar juntas, por toda força parceria e conselhos que me foi dado.

Ao meu orientador João Paulo que além de Professor e orientador foi também um amigo, sendo compreensível em todos os momentos necessários, incentivando novas leituras e pelos desafios necessários para a concretização deste trabalho.

A minha amiga Raquel Belarmino, por me inspirar na temática deste trabalho, através da sua história de vida e superação.

Por fim queria agradecer a todos que fizeram parte da minha formação. Todos os professores pelos debates em sala de aula, aos colegas pelos aprendizados que foram compartilhados aos amigos e amigas que sempre estiveram ao meu lado, como também a todos os meus familiares que foram meu apoio quando mais precisei.

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

Figura 1 – Fluxograma estrutural da pesquisa .....	15
Figura 2 – PRISMA Fluxograma da seleção dos artigos revisados .....	17

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela1- Síntese dos artigos .....	18
------------------------------------	----

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

a.C	Antes de Cristo
min.	Minutos
ONU	Organização das Nações Unidas
OMS	Organização Mundial da Saúde
RASPS	Rede de Atenção Psicossocial
USP	Universidade de São Paulo

## SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO .....	10
2.	REFERENCIAL TEÓRICO .....	13
2.1	Transtornos Depressivos .....	13
2.1.1	Transtorno Depressivo maior/ Episódio Depressivo .....	14
2.1.2	Distímia .....	14
2.2	Transtorno de Ansiedade .....	14
2.2.1	A Origem .....	14
2.2.2	Sintomas .....	14
2.3	Os Efeitos do Exercício físico .....	14
2.3.1	Definição .....	14
2.3.2	O Exercício físico e sua Importância .....	14
3.	METODOLOGIA .....	15
4.	RESULTADOS .....	18
5.	DISCUSSÃO .....	24
6.	CONCLUSÃO .....	27
	REFERENCIAS .....	28

## **OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADOLESCENTES COM TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS: UMA REVISÃO**

### **RESUMO**

O presente trabalho se trata de uma análise de produção científica sobre os efeitos do exercício físico em adolescentes com algum transtorno mental comum, sendo limitado apenas a dois deles, ansiedade ou depressão. Estudos estes que foram realizados nos últimos cinco anos (2016-2021). As discussões sobre este assunto envolvem conhecimentos biológicos, fisiológicos e psicológicos e a identificação desses conhecimentos é essencial para uma intervenção individual ou social eficaz para o indivíduo. Para isso, foi realizada uma revisão narrativa de literatura tendo como referência as bases de dados Scholar, Scieloe Periódicos Capes no acesso cafe. Após a análise foi possível observar a relação entre os efeitos do exercício físico em adolescentes com algum transtorno mental comum sendo ansiedade ou depressão. Que por resposta obteve-se a unanimidade de todos os estudos em que apresentaram reações positivas quanto às práticas dos exercícios físicos levando a crer que possuem sim influência para a redução ou prevenção dos dois transtornos mentais mais comuns. Sendo assim, foi possível observar que o maior número de adolescentes ativos fisicamente era do sexo masculino e a maior probabilidade do desenvolvimento de algum transtorno mental seria entre o sexo feminino e que esses dados podem estar associados a fatores culturais, como também se faz importante o nível e frequência destas atividades pois quanto maiores, menores serão os sintomas e as chances de desenvolver estes transtornos. Portanto, podemos concluir que os exercícios físicos realizados pelos adolescentes de maneira moderada a vigorosa diariamente é fator determinante para prevenção ou redução da ansiedade e depressão, além de ideações suicidas, bem como a ausência de conhecimento e o sedentarismo atrelado à prática irregular dos exercícios podem aumentar as chances de desenvolvê-los.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Depressão. Exercício Físico. Adolescentes.

## **THE EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISE ON ADOLESCENTS WITH COMMON MENTAL DISORDERS: A REVIEW**

### **ABSTRACT**

The present work is an analysis of scientific production on the effects of physical exercise on adolescents with some common mental disorder, being limited to just two of them, anxiety or depression. These studies were carried out in the last five years (2016-2021). Discussions on this subject involve biological, physiological and psychological knowledge and the identification of this knowledge is essential for an effective individual or social intervention for the individual. For this, a narrative literature review was carried out using the Scholar, Scieloe Periódicos Capes databases in the cafe access as a reference. After the analysis, it was possible to observe the relationship between the effects of physical exercise in adolescents with some common mental disorder being anxiety or depression. That the answer was unanimous in all studies in which they showed positive reactions to the practices of physical exercise leading to believe

that they do have an influence on the reduction or prevention of the two most common mental disorders. Thus, it was possible to observe that the largest number of physically active adolescents was male and the higher probability of developing some mental disorder would be among females and that these data may be associated with cultural factors, as well as the importance of level and frequency of these activities because the greater, the lower the symptoms and chances of developing these disorders. Therefore, we can conclude that physical exercise performed by adolescents in a moderate to vigorous way on a daily basis is a determining factor for the prevention or reduction of anxiety and depression, in addition to suicidal ideation, as well as the lack of knowledge and sedentary lifestyle linked to the irregular practice of exercises can increase the chances of developing them.

**Keywords:** Anxiety. Depression. Physical exercise. Teenagers.

## 1. INTRODUÇÃO

Sabe-se que a saúde mental é o equilíbrio emocional, entre o bem estar físico e psicológico. A ausência deste equilíbrio pode acarretar em diversas doenças e transtornos, por isso é de extrema importância a busca por estratégias que mantenham este equilíbrio, sendo assim o indivíduo pode garantir a execução de atividades diárias, sejam elas de interesse pessoal ou profissional. O conceito de saúde é o completo bem-estar físico, mental e social, não só a ausência de doenças segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) isso implica dizer que, vários fatores podem influenciar neste bem estar, sejam eles pessoais ou não. “Na adolescência, a ansiedade, o nervosismo, o estresse, o medo e a insegurança, são os principais impasses vivenciados pelos jovens que se encontram na etapa média e final da adolescência.” (BELO 2019).

Qualquer pessoa pode ser acometida de algum transtorno mental e a depressão pode ser causada por diversos fatores sejam eles, biológicos, genéticos e psicológicos em alguma fase da vida o indivíduo pode apresentar tristeza profunda, angústia, perda de interesse por atividades antes prazerosas e em casos mais graves sentimento de culpa atrelados a pensamentos de morte e ideações suicidas, mas na atual sociedade moderna alguns deles têm sido cada vez mais cedo e mais frequente como a ansiedade que por sua vez é uma reação natural do corpo mas quando ocorre de maneira intensa e frequente afeta a saúde emocional podendo interferir no cotidiano pois o que é preocupante é o seu excesso, que pode se desenvolver e tornar-se um quadro depressivo e desenvolver a depressão, estes são considerados os dois dos mais comuns, principalmente entre adolescentes e jovens. “A depressão também é o principal contribuinte para o suicídio as mortes, que chegam a quase 800 mil por ano”(OMS, 2017).

O Brasil é o país que lidera com o maior índice de pessoas ansiosas em todo o mundo, sendo o segundo com o maior número de depressivos nas Américas e também ocupa o segundo lugar em prevalência de estresse. Diante de todos esses dados vale ressaltar que a terceira causa de suicídio de jovens entre 15 - 29 anos, 90% dos casos havia alguma doença mental relacionada e na sua grande maioria o diagnóstico associado era a depressão sendo, cerca de 800 mil mortes por ano. Ainda afirma a OMS (2017): “Brasil também teve uma crescente de 24% de suicídio de jovens de 10-19 anos de idade.” Por isso a RAPS (Rede de Atenção Psicossocial) se faz tão importante nas unidades básicas de saúde pois sua função é preconizar o atendimento a pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e outras drogas.

Cada vez mais esses transtornos têm se tornado presente na nossa realidade, com a pandemia da Covid-19 infecção respiratória causada pelo novo coronavírus *Sars-CoV-2*, esses dados tiveram uma crescente muito pois, as medidas restritivas de isolamento bem como as constantes informações sobre as mortes produziram situações de depressão, um estudo publicado pela na revista *JAMA Pediatrics*(2021), da Associação Médica Americana que tiveram como líderes cientistas do Canadá comprovaram o dobro no número destes transtornos com relação ao período que antecede a pandemia pois uma a cada quatro crianças ou adolescentes apresentam sintomas depressivos e uma a cada cinco de ansiedade, foram realizadas cerca de 29 pesquisas com uma amostra de 80 mil crianças e adolescentes durante a pandemia. A adolescência é o período que começa aos 10 anos de idade e encerra aos 19 anos nesse momento em que ocorrem várias mudanças pois é a passagem para a vida adulta, com ela são trazidas várias inseguranças, medos e dúvidas para alguns é emocionante, já para outros pode ser um momento de estresse e apreensão. “É conceituada como uma fase de várias transformações estruturais e comportamentais, sobretudo nos aspectos psíquicos, físicos, biológicos e sociais.” (BELO 2019)

Na geração atual o uso de aparelhos tecnológicos muita das vezes se torna excessivos principalmente entre os adolescentes, pois o acesso direto às informações como desastres, conflitos ou epidemias têm seus impactos e o indivíduo por sua vez levará consigo e poderá desenvolver algum distúrbio mental futuramente na sua vida adulta e acabam se tornando cada vez mais sedentários, além da importância de um olhar mais atento pois alguns sinais podem ser percebidos como a automutilação, fenômeno que atualmente vem ocorrendo com maior frequência entre os adolescentes e jovens, essa auto lesão não suicida normalmente está ligada com algum fator psicológico e esses sinais não podem ser passados despercebidos. Como

também, os jovens tendem a trabalhar mais cedo e até mesmo conciliar estudos com trabalho gerando cargas excessivas de estresse muito altas, com a rotina conflitante por isso, sabendo identificar esses fatores se torna mais fácil a compressão das mesmas e a busca pela prevenção, tratamento bem como a manutenção de uma saúde mental equilibrada. Um levantamento realizado pela *TIC KIDSONLINE BRASIL* (2019) afirmou que as atividades multimídia, de educação e de comunicação estão entre as mais realizadas por crianças e adolescentes no país, fazendo parte da sua realidade diária. Considerando o total de usuários de 9 a 17 anos, 83% assistiram a vídeos, programas, filmes ou séries na Internet, 76% pesquisaram na Internet para trabalhos escolares e 68% utilizaram redes sociais. O contato com conteúdo sensível demonstrou que formas de cometer suicídio e como machucar a si mesmo estariam na lista de pesquisa entre adolescentes de 9-17 anos de idade com maior prevalência no sexo feminino.

Com isso podemos analisar o impacto dos exercícios físicos durante esses processos uma vez que, regularmente tem efeito positivo para a função cerebral na aprendizagem e memória, como também proporciona sentimentos de alegria satisfação e bem estar reduzindo os sintomas da depressão e ansiedade, o exercício físico por sua vez não possui apenas benefício físico e estético, estudos comprovam que a prática regular promove maior disposição diária, durante o sono, na memória e traz a sensação de relaxamento e positividade, sobre si e sobre sua vida pessoal, além de ser utilizado como tratamento para depressão de leve a moderada por ser tão eficaz quanto uma medicação antidepressiva. “o exercício físico pode ser usado como uma possível terapêutica, para o tratamento de alguns casos de patologias mentais. Podendo substituir ou diminuir o uso de medicamentos e promover a saúde mental” (BELO 2019).

De acordo com o Jornal da USP (Universidade de São Paulo) do Portal da USP matéria publicada em (20-04-2021) por Vitória Pierri, algumas reações do exercício físico poderiam ser confundidas com um ataque de pânico, para aqueles que sofrem de transtorno de ansiedade, mas, na verdade passaram a entender que são apenas respostas fisiológicas o coração acelera e a frequência respiratória aumenta, ocorrendo assim à oxigenação dos músculos, contribuindo para o autoconhecimento, pois o indivíduo passa a entender que tudo faz parte de uma reação normal do corpo e não uma crise de pânico desenvolvendo seu autocontrole emocional, destacando também que ocorre a liberação de endorfinas que estão atreladas ao bem estar e que também em casos de estresse, ansiedade e depressão em que ocorre o desequilíbrio dos neurotransmissores o exercício promove o equilíbrio dos mesmos e o benefício fisiológico. No site psicólogo e terapia, psicólogos Thaianaf.Brotto destacou uma matéria “o exercício físico

e o bem estar emocional” em que ressalta algumas descobertas que vêm sendo feitas ao longo do tempo e uma delas é sobre a endorfina que é um hormônio natural e que durante a prática de atividade física promove sensação de bem estar, alegria e conforto é conhecido como o "hormônio da alegria” o qual vem sendo um aliado no tratamento de questões psicológicas, ressaltando que pessoas sedentárias têm maiores chances de desenvolver depressão, e aqueles que possuem depressão o tratamento somado ao exercício físico possui maiores chances de resultados melhores e mais rápidos, possui efeito calmante e estimula o bom humor logo após a prática além disso reduz estresse e ansiedade, retira da mente pensamentos preocupantes e alivia as tensões do dia a dia, aumenta a auto estima, estimula superação de obstáculos, aumenta a confiança, melhora o físico, memória e o raciocínio.

Portanto, este trabalho tem como objetivo, por meio de uma revisão sistemática, analisar a relação entre o exercício físico e a saúde mental e seus aspectos na prevenção, tratamento ou manutenção do bem-estar mental, tendo em vista sua relação com dois dos transtornos mentais mais comuns, depressão e ansiedade entre adolescentes .

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

Podemos entender que o transtorno mental é um funcionamento anormal do cérebro que pode afetar o comportamento, o humor, raciocínio, aprendizado e a comunicação.

Os transtornos mentais comuns referem-se a duas categorias principais de diagnóstico: transtornos depressivos e transtornos de ansiedade. Esses distúrbios são altamente prevalentes na população (daí por que são considerados 'comuns') e têm impacto no humor ou nos sentimentos das pessoas afetadas; os sintomas variam em termos de gravidade (de leve a grave) e duração (de meses a anos). Esses distúrbios são condições de saúde diagnosticadas e são distintos dos sentimentos de tristeza, estresse ou medo que qualquer pessoa pode experimentar de vez em quando em suas vidas (OMS 2017).

### 2.1 TRANSTORNOS DEPRESSIVOS

A depressão por sua vez, etimologicamente é uma palavra que vem do latim *depressio*, de *deprimere* que significa apertar firmemente. o indivíduo possui sintomas depressivos, o qual fica extremamente aterrorizado, repressivo e negativo, é conhecido como o mal do século. O primeiro a organizar as ocorrências melancólicas foi Hipócrates no século IV a.C a qual foi designada como *Melankholia*, que no grego *melês* = negro *ekholê* = bile, que significa “bile negra” ele desenvolveu a teoria dos quatro humores de Hipócrates a melancolia, bile amarela, sangue e fleuma. Em seguida Aristóteles intitulou a melancolia como um estado proveniente da bile negra. Mas só no Século XIX com a instauração do saber psiquiátrico que a melancolia é relacionada a doença mental mas foram os estudos de Esquirol de (1805 - 1838) que intitulou

a distinção entre a melancolia e a depressão, a melancolia estava ligada a ausência de desejo sexual e a depressão a um evento traumático e real.

De acordo com a OMS (2017) A depressão se divide em duas subcategorias que são:

- 2.1.1 Transtorno depressivo maior / episódio depressivo: envolve humor deprimido, diminuição da energia, perda de prazer e interesse. Dependendo do período pode ser classificada como leve, moderada ou grave.
- 2.1.2 Distímia: que é uma forma persistente ou crônica de depressão leve possui sintomas que tendem a ser semelhantes aos do episódio. No entanto, são mais leves, mas permanecem por mais tempo.

## 2.2 TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

2.2.1 A Origem: a palavra ansiedade deriva do grego *Ansheim* que significa estrangular, sufocar, oprimir. O primeiro termo de ansiedade foi dado no século XIX descrito como disfunção da atividade mental por Augustin-Jacob e Landré-Beauvois, mas foi em 1813 que a ansiedade foi descrita como uma síndrome composta de fatores emocionais e respostas fisiológicas.

2.2.3 Sintomas: A ansiedade e os transtornos de ansiedade são marcados pela preocupação excessiva de que algo negativo vai acontecer, durante as crises é comum alta tensão, sudorese e arritmia. De acordo com a OMS (2017), assim como a depressão os transtornos de ansiedade diz respeito a um grupo de transtornos mentais que inclui medo e a ansiedade que são transtornos de ansiedade generalizada, transtorno de pânico, fobias, transtorno de ansiedade social, transtorno obsessivo-compulsivo e transtorno de estresse pós traumático. Assim com a depressão varia de leve, moderada e grave e dependendo da duração dos sintomas se qualifica como episódico ou crônico.

## 2.3 EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

2.3.1 Definição: Podemos dizer que o exercício físico é uma atividade física planejada a fim de alcançar algum objetivo que por sua vez possui inúmeros benefícios à saúde e estando associado a diversos métodos promove um bem estar físico e mental.

2.3.2 O Exercício físico e sua Importância: Um estudo realizado pela ONU (organização das nações unidas) em 2008 mostrou como a ausência de atividade física na infância e adolescência pode afetar a vida adulta pois a cada dez adolescentes no mundo oito deles não praticam atividade física, com isso foi lançado uma plano de aumentar

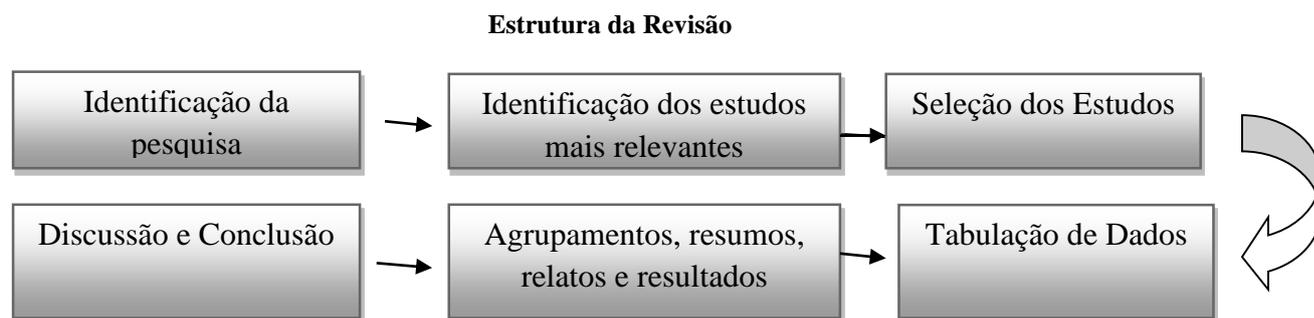
essas práticas em 15% até o ano de 2030, destacando também que a média para crianças e adolescentes deve ser de 60 min. diários por pelo menos três vezes na semana, no Brasil a educação física mesmo sendo obrigatória nas escolas ainda é pouco incentivada e o sedentarismo contribui para vários tipos de doença às quais também são responsáveis por até 71% das mortes.

### 3. METODOLOGIA

Esta revisão sistemática teve como propósito avaliar os benefícios do exercício físico com relação a ansiedade e depressão em adolescentes tendo em vista os fatores fisiológicos para manter o bem estar mental, a pesquisa foi limitada a busca por periódicos dos últimos 5 anos. Ao total foram encontrados 1.834 artigos. Somando as bases de dados Scholar 1.340, Scielo 9, Periódicos Capes no acesso cafe 485. Usando o prisma destes 7 foram excluídos pois estavam em outro idioma que não inclui na pesquisa. Foram considerados critérios de inclusão os estudos que estivessem disponíveis de forma completa, fossem caso-controle, transversal e/ou longitudinais e de coorte, sendo limitada apenas a três idiomas português, inglês e espanhol foram incluídos 1.827, destes 1.173 foram eliminados por título, pois não se referia aos critérios de busca, 353 foram excluídos por em seu contexto se referir a outras linhas de pesquisa que não se refere ao tema exigido, totalizando 301 artigos que foram organizados pela inclusão e deles foram extraídos os artigos selecionados para a esta revisão.

Esta pesquisa teve como embasamento algumas perguntas tais como: Como identificar um indivíduo depressivo ou ansioso e quais suas características? e como os fatores fisiológicos do exercício físico influí sobre eles ? Tendo em vista que, o conhecimento a respeito dos seus benefícios e efeitos podem despertar adolescentes a manterem uma saúde mental equilibrada. Esses questionamentos são essenciais para a interpretação do tema, demonstrando a sua importância no decorrer da pesquisa, após a avaliação dos resultados.

A metodologia segue na estrutura de *scoping review* ou revisão de escopo, em que foi determinada em seis etapas. (De acordo com a figura 1)



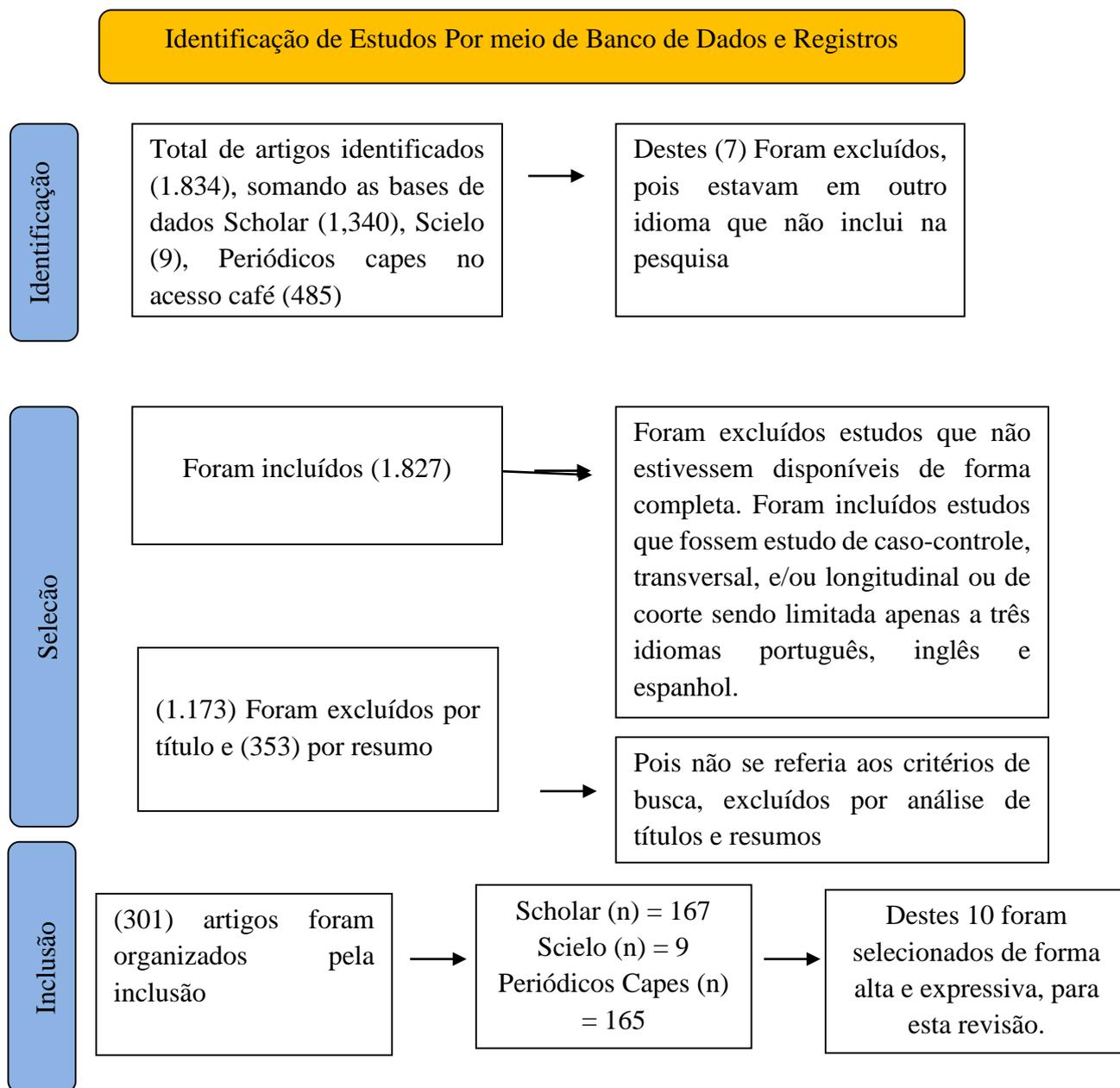
**Figura 1:** Fluxograma estrutural da pesquisa **Fonte:** Dados da pesquisa (2021)

Tendo como descritores as palavras chaves e seus sinônimos (doença psiquiátrica OR transtorno mental AND exercício OR atividade física AND adolescência OR adolescentes) OR (*psychiatricillness* OR *mental disorder* AND *exercise* OR *physicalactivity* AND *adolescence* OR *adolescents*) OR (enfermedad psiquiátrica OR trastorno mental AND ejercicio OR *actividad* física AND *adolescencia* OR *adolescentes*), no scholar foi localizado um total de 1.340 resultados o qual foi realizada uma pesquisa avançada realizada com todas as palavras ou no mínimo uma Distúrbio mental, Doença Psiquiátrica, Exercício, atividade física, adolescente, adolescentes, e sem as palavras idosos, crianças, adultos, distúrbio alimentar, *elderly, children, adults, eatingdisorder*, niños, ancianos, adultos, transtorno alimentario em qualquer parte do artigo total de resultando um total de 167 ou seja de 1340 foram eliminados 1173 por não terem o conteúdo compatível com os critérios da pesquisa, no scielo foi registrado um total de 59 Resultados, essa busca realizada de acordo com os descritores [*psychiatricillness*OR *mental disorder* AND *exercise* OR *physicalactivity* AND *adolescence*OR *adolescents*] ao limitar a busca nos últimos 5 anos foram identificados 11 registros e destes só 9 eram artigos, no periódicos capes acesso cafe foi utilizado dos descritores [(*psychiatricillness*) AND *exercise* AND (*adolescence* OR *mental disorder*) AND (*physicalactivity*) AND *adolescents*] em que foi identificado 485 registros destes foram excluídos 7 pois estavam em outros idiomas que não se limita ao da pesquisa -2 alemão,-2 norueguês,-2 chinês,-1 eslavo. Incluídos foram 478 refinando a busca, apenas 125 artigos falavam sobre adolescentes. Critérios de inclusão: Artigos de forma completa; que abordaram apenas os dois transtornos mentais mais comuns depressão ou ansiedade, idiomas que se limitam em português, inglês e espanhol; conteúdo de acordo com o objetivo da pesquisa; Artigos com acesso grátis e nos últimos 5 anos .

Critérios de exclusão: Artigos de forma incompleta, estudos com crianças, adultos ou idosos; Título que não convém com a pesquisa, artigos com acesso privado ou pago; Artigos com conteúdo diferentes do objetivo da pesquisa; outros idiomas que não fossem inglês português ou espanhol. Foram incluídos 1.827 estudos envolvendo dois dos transtornos mentais mais comuns, a ansiedade e depressão em adolescentes e exercício físico.

Contudo 301 artigos foram analisados. No entanto, apenas 10 foram selecionados para esta revisão, foi tido como caráter qualitativo da análise daqueles que o título e o conteúdo tivessem relação com a temática abordada de forma completa e está sintetizado as principais características dos estudos selecionados. De acordo com a figura 2, como está sendo

demonstrado abaixo é possível analisar como foi dada a identificação, seleção e inclusão destes estudos nos bancos de dados.



**Figura 2.** PRISMA fluxograma da seleção dos artigos revisados.

**Fonte:** Dados da pesquisa (2021)

#### 4.RESULTADOS

Na tabela 1, como está sendo apresentada abaixo é possível observar a distribuição seletiva e estável na amostra dos dez artigos selecionados, tendo como exceção dos últimos cinco anos que foram identificados de forma alta e expressiva, demonstrando um aumento do interesse na investigação de intervenções destinadas à prevenção ou enfrentamento dos dois transtornos mentais mais comuns que é a depressão e ansiedade em adolescentes juntamente com o exercício físico tendo em vista seus efeitos tanto fisiológicos como psíquicos.

**Tabela 1. Síntese dos artigos**

AUTORES E ANO	TÍTULOS	RESULTADOS	BASES
<p>MCGRANE, et.al (2020)</p>	<p>PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS PARTICIPATION IN IRISH ADOLESCENTS AND ASSOCIATIONS WITH ANXIETY, DEPRESSION AND MENTAL WELLBEING. FINDINGS FROM THE PHYSICAL ACTIVITY AND WELLBEING (PAWS) STUDY</p> <p>(ATIVIDADE FÍSICA E PARTICIPAÇÃO ESPORTIVA EM ADOLESCENTES IRLANDESES E ASSOCIAÇÕES COM ANSIEDADE, DEPRESSÃO E BEM-ESTAR MENTAL. DESCOBERTAS DO (ESTUDO DE ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR - PASTAS)</p>	<p>A frequência de atividade foi positivamente associada ao bem-estar e negativamente associada com sintomas de ansiedade e depressão. Os homens tinham níveis mais altos de bem-estar e níveis mais baixos de ansiedade e sintomas depressivos em todos os subgrupos. Adolescentes que praticam esportes foram encontrados para ter níveis mais elevados de bem-estar e sintomas mais baixos de ansiedade e depressão com o esporte de equipe conferindo um benefício adicional.</p>	<p>Periódicos Capes (acesso cafe)</p>

<p>OLIVEIRA, et.al (2018)</p>	<p>O ESPORTE COLETIVO COMO FATOR DE PROTEÇÃO PARA PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL E IDEACÃO SUICIDA EM ADOLESCENTES</p>	<p>Observou-se que dentro o exercício físico sistematizado, entre a modalidade coletiva e individual, apenas a modalidade esportiva coletiva foi tida como fator de proteção para problemas relacionados à saúde mental e à ideação suicida em adolescentes, e tal associação foi encontrada somente entre os rapazes.</p>	<p>Google Scholar</p>
<p>FERREIRA, et. al (2020)</p>	<p>INATIVIDADE FÍSICA NO LAZER E NA ESCOLA ESTÁ ASSOCIADA À PRESENÇA DE TRANSTORNOS MENTAIS COMUNS NA ADOLESCÊNCIA</p>	<p>A chance de transtornos mentais comuns foi maior no grupo que relatou ser inativo. A prevalência de transtornos mentais comuns foi maior entre jovens que não praticam esportes e não participaram das aulas de educação física na escola. Praticar atividade física no lazer, independentemente da duração e frequência semanal, reduziu em 26% as chances de transtornos mentais comuns nessa população</p>	<p>Scielo</p>

BELO, et. al (2019)	<p>CONHECIMENTO DE ADOLESCENTES ACERCA DOS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A SAÚDE MENTAL</p>	<p>Verificou-se que indivíduos mais ativos possuíam maior conhecimento acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental em relação aos indivíduos sedentários. Assim, o conhecimento pode ser um fator protetor contra o sedentarismo e a inatividade física, melhorando significativamente o aspecto relacionado à qualidade de vida do adolescente.</p>	Scielo
CHAPLA, et.al (2016)	<p>CORRELAÇÃO ENTRE COMPORTAMENTOS DE RISCO À SAÚDE, ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES</p>	<p>Houve associações negativas entre participação em atividade física moderada e vigorosa e risco de ansiedade. Adolescentes com maior consumo de álcool apresentaram associação positiva com risco de depressão e adolescentes que fazem uso frequente de bebidas alcoólicas, possuem baixos níveis de atividade física e</p>	Google Scholar

		apresentam elevadas taxas de ansiedade	
M;Elaine, et. al (2016)	<p>PHYSICALACTIVITY IN EUROPEAN ADOLESCENTS AND ASSOCIATIONS WITH ANXIETY, DEPRESSION AND WELL-BEING</p> <p>(ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES EUROPEUS E ASSOCIAÇÕES COM ANSIEDADE, DEPRESSÃO E BEM ESTAR)</p>	<p>A frequência de atividade foi positivamente correlacionado com o bem-estar e negativamente correlacionado com Sintomas de ansiedade e depressão, até um limite de frequência moderada de atividade. Em uma mistura de vários níveis Efeitos modelam atividade física mais frequente e participação no esporte foram encontrados para contribuir de forma independente para um maior bem-estar e níveis mais baixos de ansiedade e sintomas depressivos em ambos os sexos.</p>	Periódicos capes (acesso cafe)
PAKSARIAN, et. al (2018)	PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL DISORDER AMONG ADOLESCENTS IN	A atividade física mostrou associações favoráveis para a maioria dos transtornos mentais ao longo da	Periódicos capes (acesso cafe)

	<p>THE UNITED STATES</p> <p>(ATIVIDADE FÍSICA E TRANSTORNO MENTAL ENTRE ADOLESCENTES NOS ESTADOS UNIDOS)</p>	<p>vida em adolescentes, algumas associações parecem que variam por esportes organizados e participação.</p>	
<p>KANDOLA, et. al (2020)</p>	<p>DEPRESSIVE SYMPTOMS AND OBJECTIVELY MEASURED PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR THROUGHOUT ADOLESCENCE: A PROSPECTIVE COHORT STUDY</p> <p>(SINTOMAS DEPRESSIVOS E MEDIDAS FÍSICAS OBJETIVAS ATIVIDADE E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO AO LONGO DA ADOLESCÊNCIA: UM ESTUDO DE COORTE PROSPECTIVO)</p>	<p>As pontuações de depressão foram maiores naqueles com persistência comportamento sedentário alto e persistentemente médio em comparação com aqueles com níveis persistentemente de Moderado a vigoroso de atividade física. Sendo negativamente associados com sintomas depressivos.</p>	<p>Google Scholar</p>
<p>HRAFNKELSDOTTIR, et. al (2018)</p>	<p>LESS SCREEN TIME AND MORE FREQUENT VIGOROUS PHYSICAL</p>	<p>Relatos de menos tempo de tela e atividade física vigorosa mais</p>	<p>Periódicos Capes (acesso cafe)</p>

	<p>ACTIVITY IS ASSOCIATED WITH LOWER RISK OF REPORTING NEGATIVE MENTAL HEALTH SYMPTOMS AMONG ICELANDIC ADOLESCENTS (MENOS TEMPO DE TELA E VIGOROSO MAIS FREQUENTE ATIVIDADE FÍSICA ESTÁ ASSOCIADA A MENOR RISCO DE RELATAR SAÚDE MENTAL NEGATIVA SINTOMAS ENTRE ADOLESCENTES ISLANDESES)</p>	<p>frequente foram associados com menor risco de relatar problemas de saúde mental entre os adolescentes islandeses. Aqueles que relatou uma combinação de envolvimento em menos tempo de tela e atividade física teve o menor risco, sugerindo uma relação sinérgica entre os dois.</p>	
<p>FARREN, et. al (2017)</p>	<p>PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS PARTICIPATION IN IRISH ADOLESCENTS AND ASSOCIATIONS WITH ANXIETY, DEPRESSION AND MENTAL WELLBEING. FINDINGS FROM THE PHYSICAL ACTIVITY AND WELLBEING (PAWS) STUDY</p> <p>(COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E ATIVIDADE FÍSICA PREDIZENDO SINTOMAS DEPRESSIVOS EM</p>	<p>A atividade de intensidade moderada e vigorosa predisse significativamente à depressão a atividade de intensidade moderada e atividade de intensidade vigorosa foram substancialmente correlacionados com a variável de critério; portanto, eles foram os mais fortes preditores de depressão.</p>	<p>Google Scholar</p>

	ADOLESCENTES ALÉM DE ATRIBUTOS DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE)		
--	--	--	--

Fonte: Dados da pesquisa (2021).

Alguns fatores referente aos níveis de intensidade dos exercícios, se destacaram pela quantidade de vezes que foram enfatizados nos resultados, todos eles apresentaram respostas negativas quanto aos sintomas dos transtornos mentais comuns, associados às práticas de atividades físicas de modo frequente. Como vem a ser descrito nas discussões sequenciais.

## 5. DISCUSSÃO

Os Estudos foram realizados com adolescentes de 11 a 19 anos de idade, destacando-se pequeno o número de adolescentes que atendiam às expectativas da OMS de praticar atividade física por no mínimo 60 min. diários por no mínimo três vezes na semana. Por unanimidade todos apresentaram reações positivas quanto às práticas de atividade física levando a crer que possuem influência para a redução ou prevenção dos transtornos mentais comuns.

Na maioria deles o maior público para a coleta de dados da pesquisa eram de meninas no entanto, os meninos mostraram-se ser mais ativos fisicamente, em cinco dos estudos foram destacados a diferença entre os sexos em que o masculino tende a ter um maior índice de atividade física elevado já o sexo feminino possuem menores além disso, elas também possuem maiores chances de desenvolver algum transtorno mental comum, um fator importante foram os esportes coletivos os mesmos apresentaram maiores relevância para diminuição ou prevenção da ansiedade ou depressão comparado a outros esportes, por ter caráter competitivo estimula a resolução de problemas durante a prática como também a redução de sintomas ansiosos ou depressivos e ideação suicida atrelados ao bem estar, que também demonstrou maior prevalência entre os meninos. Como afirma (MCGRANE 2020) “ Os homens tinham níveis mais altos de bem-estar e níveis mais baixos de ansiedade e sintomas depressivos em todos os subgrupos.”

De acordo com OLIVEIRA (2018) essa diferença pode estar relacionada ao fator cultural em que alguns esportes são estereotipados como masculino e normalmente não são estimulados por familiares para as meninas e que elas tendem a realizar esportes individuais e

demonstram ser mais frágeis diante de problemáticas, diferentemente dos meninos e que esses relacionamentos sejam familiares ou não, tem influência na saúde mental e ideação suicida que por sua vez é mais provável nas meninas elas tendem a ser mais vulneráveis. No entanto, nas meninas os esportes coletivos demonstraram uma maior relevância à saúde mental com menores níveis de ansiedade em esportes de equipe do que individualmente.

Para FERREIRA (2020) os adolescentes inativos fisicamente (0 min / semana) não participavam de esportes ou aulas de educação física apresentaram maiores chances de desenvolver algum transtorno mental comum se comparado aos ativos e que a prática no lazer reduz as chances de desenvolver algum transtorno e independe da duração ou frequência e que os transtornos mentais comuns na adolescência estão associados a inatividade no lazer ou nas aulas de educação física, Como mostra BELO (2019) outro fator determinante foi o conhecimento acerca dos benefícios pois aqueles que demonstram maiores níveis de prática possuíam maior conhecimento ou seja o conhecimento influencia positivamente nos hábitos saudáveis e estilo de vida, de acordo com CHAPLA (2016) e M.Elaine (2016) foram enfatizados o uso de drogas como álcool e tabaco e os meninos tendem a usar o álcool e meninas o tabaco, porém o uso de álcool foi tido como risco para o desenvolvimento da depressão. Além disso, os transtornos mentais comuns estão associados à ideação suicida como também sofrimento psicológico e exercitar-se de forma irregular aumenta as chances de obtê-los, o comportamento sedentário quando atrelado a redução das atividades físicas leves entre 12 e 16 anos de idade podem aumentar as chances de desenvolver depressão aos 18, outro ponto importante é a atentar a redução no tempo de telas pois quando associadas a uma atividade física de moderada a vigorosa reduz sintomas de ansiedade, depressão melhorando a auto estima e satisfação com a vida confirma FARREN (2017) e KANDOLA (2020).

Algumas questões ficaram em aberto por não fazerem parte do estudo como a influência questões sociais e culturais atrelado aos gêneros e estereótipo na pratica esportes, além dos motivos que levam uso de drogas como tabaco e álcool pelos adolescentes já que não deveriam ainda ter acesso às mesmas ou que poderia levar ao sedentarismo como o abuso no uso de telas durante a adolescência entre outras.

Sendo assim, o estudo servirá de suporte para futuras pesquisas, como orientação para professores ou pesquisadores interessados na temática que poderão agregar posteriormente, analisar os pontos já enfatizados e também pesquisar e discutir novas estratégias.

Tendo em vista os objetivos determinantes para o estudo foi possível analisar que a prática dos exercícios físicos foi tido como caráter determinante em todos os estudos a frequência e o nível de atividade física de moderada a vigorosa pelos adolescentes aqueles que possuíam maiores níveis e frequência da prática, possuíam elevadas reduções nos sintomas de ansiedade ou depressão como também menores chances de desenvolvê-los.

## 6. CONCLUSÃO

O presente estudo sugere que a prática de exercícios físicos realizados pelos adolescentes de maneira moderada a vigorosa diariamente é fator determinante para prevenção ou redução da ansiedade e depressão além de ideações suicidas, porém a prática dos exercícios que são determinados pela OMS realizada pelos adolescentes ainda é relativamente baixa uma vez que determina 60 min. diários por no mínimo três vezes na semana, e essa baixa prática pode estar associada a um baixo conhecimento a respeito dos benefícios do exercício físico, pois foi possível perceber que o conhecimento é crucial para o incentivo no aumento dos níveis de práticas de atividades físicas bem como a hábitos de vida saudáveis. Além disso, existe uma maior predominância para práticas esportivas no sexo masculino e maior prevalência para desenvolvimento de transtornos mentais comuns entre o sexo feminino e que o sedentarismo e a pratica irregular de exercícios possui influência para o desenvolvimento destes transtornos.

**REFERÊNCIAS:**

BARROS; Mauro V.G,FRANCALACCI; Vanessa, NANHAS; Markus V..**Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Vol .5, número 02 (2000 )

BELO; Vinícius Silva,CAMPOS; CezárioGonçalves,LIMA; Maira de Castro,ROMANO; Márcia Christina Caetano.**conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental** .2019. Programa de Residência Multiprofissional em Saúde do Adolescente, Universidade Federal de São João del-Rei, Campus Centro-Oeste Dona Lindu. Divinópolis MG. Brasil.

BLOG SECAD ARTMED. SECADARTMED.COM.BR/BLOG. **Como a falta de atividade física na adolescência pode afetar a vida adulta**. Disponível em <<https://secad.artmed.com.br/blog/educacao-fisica/atividade-fisica-na-adolescencia/>> acesso em 15/07/2021 às 18:21

CHAPLA Alan L., GOMES Sabrina R. W., SAMPAIO Adelar A., SILLVA Michael P. , MAZZARDO Oldemar. **correlação entre comportamentos de risco à saúde, ansiedade e depressão em adolescentes**.2016.Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon, v. 14, n. 2, p. 29-36, jul./dez.. 2016.1 Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNOESTE) 2 Universidade Federal do Paraná (UFPR).Brasil.

FARREN;Gene L. ,ZHANG;Tao ,GU;Xiangli , ,TOMA:Katherine T. **physicalactivityandsportsparticipation in irishadolescentsandassociationswithanxiety, depressionand mental wellbeing. findingsfromthephysicalactivityandwellbeing (paws) study**.2017. DepartmentofKinesiology, Health Promotion, andRecreation, Universityof North Texas, Denton, TX 76203, USA.

FERREIRA; Vanessa Roriz, JARDIM; Paulo César Veiga,JARDIM; Thiago Veiga POVOAL; Thaís InacioRolim,SOUSA; Ana Luiza Lima. VIANA; Ricardo Borges. **inatividade física no lazer e na escola está associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência**.2020.Universidade Estadual de Goiás. Laboratório de Fisiologia do Exercício da Faculdade do Esporte ESEFFEGO. Goiânia, GO, Brasil.DOI:<https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001888>

HOJE EM DIA. HOJEEMDIA.COM.BR. **Com mais de 12 milhões de doentes, o Brasil é o País mais deprimido da América Latina, aponta OMS 20/082019**. Disponível em<<https://www.hojeemdia.com.br/horizontes/com-mais-de-12-milh%C3%B5es-de-doentes-brasil-%C3%A9-o-pa%C3%ADs-mais-deprimido-da-am%C3%A9rica-latina-aponta-oms-1.738504>> acesso em 20/08/2021 às 22:29

HRAFNKELSDOTTIR; SoffiaM.,BRYCHTA; Robert J. ROGNVALDSDOTTIR; Vaka,GESTSDOTTIR; Sunna, CHEN; Kong Y.,JOHANNSSON; Erlingur, GUÐMUNDSOTTIR; Sigridur L., ARNGRIMSSON;SigurbjornA.**lessscreen time and more frequentvigorousphysicalactivityisassociatedwithlowerriskofreporting negative mental healthsymptomsamongicelandic adolescents**.2018. PLOS ONE | <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196286> 26 de abril de 2018.The studywasfundedby The UniversityofIcelandResearch Fund. Icelandic Centre for research (RANNIS).

KANDOLA;Aron, LEWIS;Gemma, OSBORN;David PJ, STUBBS;Brendon,HAYES;JosephF.

**depressivesymptomsandobjectivelymeasuredphysicalactivityandsedentarybehaviourthroughoutadolescence: a prospectivecohort study.**2020 Divisão da Psiquiatria, facultadeuniversitária. Londres, Londres W1T 7NF, ReinoUnido

M;Elaine, CORCORAN;McMahon Paul, O'REGAN;Grace,O'KELLEY; Helen, CANNON;Mary, CARLI;Vladimir, WASSERMAN;Camilla, HADLACZKY;Gergö, SARCHIAPONE;Marco, APTER;Alan;BALAZS;Judith, BALINT;Maria, BOBES; Julio Bobes, BRUNNER;Romuald, COZMAN;Doina, HARING;Christian, ISOUE;Miriam, KAESS;Michael, KAHN;Jean-Pierre, NEMES;Bogdan, PODLOGAR;Tina, POSTUVAN;Vita, SÁIZ;Pilar, SISASK;Merike,TUBIANA;AlexandraVÄRNIK;Peeter, HOVEN;Christina W, WASSERMAN;Danuta. **physicalactivity in europeanadolescentsandassociationswithanxiety, depressionand well-being.**2016 received: 5 November 2015 / Accepted: 30 May 2016 / Published online: 9 June 2016 © Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016.Eur ChildAdolescPsychiatry (2017) 26:111–122 DOI 10.1007/s00787-016-0875-9

MINISTÉRIO DA SAÚDE. CONSELHO NACIONAL DO MINISTÉRIO PÚBLICO. **Atenção Psicossocial a Crianças e Adolescentes no SUS Tecendo Redes para Garantir Direitos 2014.** Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Atenção Estratégica e Temática Coordenação-Geral de Saúde Mental, Álcool e Outras Drogas SAF Sul, Quadra 2, lotes 5/6, bloco II, Edifício Premium, sala 8, Auditório

MURPHY,J.,SWEENEY

,MR,&MCGRANE,B.(2020)**Physicalactivityandsportsparticipation in Irish adolescentsandassociationswithanxiety, depressionand mental wellbeing. findingsfromthephysicalactivityandwellbeing (paws) study.**Atividade Física e Saúde,4(1),107-119. DOI:<http://doi.org/10,5334/paah.58>

OLIVEIRA; Luciano Machado F. **T.o esporte coletivo como fator de proteção para problemas de saúde mental e ideação suicida em adolescentes.**2018.Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento, do Centro de Ciências da Saúde, da Universidade Federal de Pernambuco. Universidade Federal de Pernambuco. Recife.Brasil.

PAKSARIAN M.Sc.Diana, M.P.H., Ph.D., MERIKANGAS Kathleen R., Ph.D.**physicalactivityand mental disorderamongadolescents in the United stateS.**2018. , GeneticEpidemiologyBranch, Intramural ResearchProgram, NationalInstituteof Mental Health, Bethesda, MD 20892.JournalofAdolescent Health 63 (2018) 628À635

PORTAL DA USP. JORNAL DA USP.JORNAL.USP.BR. **Reações a exercícios físicos podem ser confundidas com sintomas de transtorno de ansiedade 20/04/2021.** Disponível em <<https://jornal.usp.br/atualidades/reacao-a-exercicios-fisicos-pode-ser-confundida-com-sintomas-de-transtorno-de-ansiedade/#:~:text=Afirma%20ainda%20que%2C%20durante%20a,contr/ole%2C%20promovendo%20ainda%20benef%C3%ADcio%20fisiol%C3%B3gico.>> acesso em : 14/07/2020 às 13:01

PSICANÁLISE CLÍNICA. PSICANALISECLINICA.COM. **A História da Depressão 07/03/2021**. Disponível em :<<https://www.psicanaliseclinica.com/historia-da-depressao/>> acesso em 15/07/2021 às 17:11

PSI. PSICÓLOGO E TERAPIA. PSICÓLOGOS EM SÃO PAULO. PSICOLOGOETERAPIA.COM.BR. **A prática de exercícios físicos e o bem-estar emocional**. Disponível em <<https://www.psicologoeterapia.com.br/clinica-de-psicologia/exercicios-fisicos-e-o-bem-estar-emocional>> acesso em 14/07/2020 às 13:32

RACINE Nicole, PhD, RPsych; BRAE Anne McArthur, PhD, RPsych; COOKE Jessica E., MSc; EIRICH Rachel, BA; ZHU Jenney, BA; SheriMadigan, PhD, RPsych. **Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19 A Meta-analysis 2021**. jamapediatrics. investigação original. SheriMadigan, PhD, RPsych, Departamento de Psicologia da Universidade de Calgary, Calgary, AB T2N 1N4, Canadá.

RESUMO EXECUTIVO. **pesquisatickids online brasil 2019**. CG1.BR. comitê gestor de internet no brasil. Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR - NIC.br. Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação – Cetic.br

SAÚDE BRASIL. EU QUERO ME EXERCITAR. SAUDEBRASIL.SAÚDE.GOV.BR. **Atividade física aumenta disposição e autoestima 08/12/2017**. Disponível em <<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/atividade-fisica-aumenta-a-autoestima-e-a-disposicao-no-dia-a-dia>> acesso em 18/08/2021 às 23:34

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: 2017**. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. WHO / MSD / MER / 2017.2



