



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

IGOR BARBOSA SILVA

**OS EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DE
ADOLESCENTES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

CAMPINA GRANDE- PB

2023

IGOR BARBOSA SILVA

**OS EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DE
ADOLESCENTES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso, em formato de Monografia, apresentado ao curso de bacharelado em Educação física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento às exigências para obtenção do grau de bacharel.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho

CAMPINA GRANDE- PB

2023

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.

S586e Silva, Igor Barbosa.
Os efeitos do treinamento físico na saúde mental de adolescentes [manuscrito] : uma revisão bibliográfica / Igor Barbosa Silva. - 2023.
26 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS. "

1. Saúde mental. 2. Adolescente. 3. Exercício físico. I.
Título

21. ed. CDD 613.7043

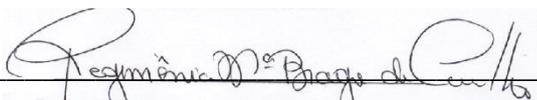
IGOR BARBOSA SILVA

**OS EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DE
ADOLESCENTES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

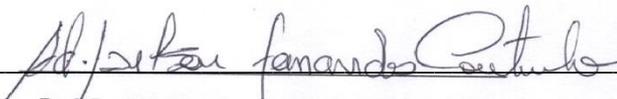
Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado a/ao Coordenação
/Departamento do Curso de Educação
Física da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à obtenção
do título de bacharel.

Aprovado em: 14/11/2023.

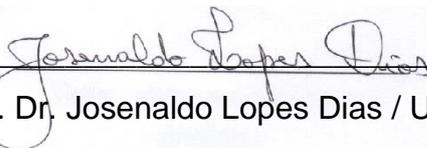
BANCA EXAMINADORA



Prof^ª. Dr.^ª Regimênia Maria Braga de Carvalho / UEPB
(Orientadora)



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho / UEPB
(Examinador)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias / UEPB
(Examinador)

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha esposa Sandrele Henrique dos Reis pelo amor, companheirismo e suporte desde o falecimento da minha mãe, para que eu alcançasse este sonho.

Gostaria de agradecer a minha orientadora, Regimênia Maria Braga de Carvalho, que aceitou a trabalhar comigo e sempre esteve a disposição para ajudar em qualquer questão do estudo.

Também aos amigos próximos que me incentivaram e contribuíram para o meu crescimento. Especialmente, Allif da Silva Souto, Daniel Ferreira da Silva Filho e Relrys Barbosa Silva, pela contribuição direta e indireta na conclusão deste artigo.

Aos meus pais, avós e família como um todo, pelo suporte e apoio para que eu chegasse hoje onde estou.

E por fim e não menos importante, agradeço a banca examinadora pela disponibilidade.

RESUMO

Nas últimas décadas, os aspectos relacionados à saúde mental dos adolescentes têm ganhado destaque, dada a crescente preocupação com o bem-estar dessa população em constante transformação. Objetivo Geral: este estudo se concentrou em investigar os efeitos do treinamento físico na saúde mental dos adolescentes visando aprimorar a qualidade de vida. Metodologia: Para conduzir esta pesquisa, foi adotada uma abordagem qualitativa que incluiu uma análise minuciosa da literatura científica disponível em várias bases de dados, como Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO), sites do Governo Federal, Organização Pan-Americana da Saúde e Organização Mundial da Saúde, com um período específico entre 2019 até 2023, em qualquer idioma. Os resultados indicaram que a prática regular de atividades físicas, incluindo o treinamento físico, reduziu significativamente a ansiedade e o estresse entre adolescentes. De acordo com Sousa Júnior *et al.* (2021), também houve melhorias notáveis na qualidade do sono, especialmente entre os adolescentes do sexo masculino. Conclusão: o presente estudo enfatiza a relevância do treinamento físico como meio de melhorar a qualidade do sono de adolescentes e direcionar as políticas educacionais a grade curricular do ensino médio.

Palavras-chave: treinamento físico; saúde mental; adolescentes; exercício físico; benefícios psicológicos.

ABSTRACT

In recent decades, aspects related to the mental health of adolescents have gained prominence, given the growing concern for the well-being of this constantly changing population. General Objective: this study focused on investigating the effects of physical training on the mental health of adolescents in order to improve their quality of life. Methodology: To conduct this research, a qualitative approach was adopted that included a thorough analysis of the scientific literature available in various databases, such as Google Scholar, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Federal Government websites, Pan American Health Organization and World Health Organization, with a specific period between 2019 and 2023, in any language. The results indicated that regular physical activity, including physical training, significantly reduced anxiety and stress among adolescents. According to Sousa Júnior *et al.* (2021), there have also been notable improvements in sleep quality, especially among male teenagers. Conclusion: the present study emphasizes the relevance of physical training as a means of improving the quality of sleep in adolescents and directing educational policies to the high school curriculum.

Keywords: physical training; mental health; adolescents; physical exercise; psychological benefits.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 REVISÃO DA LITERATURA	9
2.1 Adolescência	9
2.2 Saúde mental em adolescentes	10
2.3 Redes sociais na saúde mental dos adolescentes	11
2.4 Saúde mental dos adolescentes sendo afetada pela pandemia	11
2.5 Treinamento físico	12
2.6 Exercícios Aeróbicos e Anaeróbicos: Impactos na Saúde Mental	14
3 METODOLOGIA	15
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	17
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
REFERÊNCIAS	22

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase crítica no desenvolvimento humano, marcada por transformações físicas, psicológicas e sociais significativas. Durante esse período, os jovens enfrentam desafios únicos na medida em que buscam identidade, autonomia e independência. É também um momento em que a saúde mental pode ser especialmente vulnerável, pois os adolescentes passam por uma fase de intensa construção cognitiva, com o desenvolvimento do pensamento abstrato e reflexivo.

No entanto, esse processo ainda está em formação e pode levar a comportamentos impulsivos e dificuldades para lidar com conflitos e emoções intensas. Esses comportamentos impulsivos são muitas vezes encarados como uma fase de imaturidade, como observado por Winnicott (2005), que destaca a importância dessa fase na construção da identidade e na busca por um modo de vida diferente.

O treinamento físico, por sua vez, é uma jornada cuidada e organizada, voltada para aprimorar a forma e a funcionalidade do corpo, influenciando diretamente a capacidade de enfrentar tantos desafios atléticos ou não (BARBANTI, VJ; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C., 2004). Reconhecido de forma abrangente na área da saúde, destaca-se por trazer melhorias à saúde mental dos adolescentes, ao lidar com questões fundamentais como ansiedade, depressão e estresse.

Compreender os efeitos do treinamento físico é de extrema importância para abordar as dificuldades enfrentadas pelos adolescentes que lidam com transtornos mentais. Nesse contexto, o treinamento físico surge como uma alternativa promissora, capaz de promover melhorias tanto no aspecto físico quanto emocional desses indivíduos.

Além disso, a educação física escolar com foco na saúde mental pode auxiliar na prevenção desses transtornos. Ao ensinar os adolescentes sobre a importância do autocuidado e da prática regular de exercícios físicos como forma de promoção da saúde mental (SOUSA JUNIOR *et al.*, 2021), cria-se uma conscientização que pode durar ao longo da vida. Os jovens aprendem a incorporar o treinamento físico como parte de seu estilo de vida, fortalecendo a

resiliência emocional e desenvolvendo habilidades de enfrentamento diante dos desafios que surgem ao longo do crescimento.

Neste contexto, o treinamento físico pode desempenhar um papel crucial na melhoria da saúde mental dos adolescentes, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida, como reduzir os níveis de ansiedade, estresse e melhorar a qualidade do sono dos adolescentes (Sousa Júnior *et al.*, 2021). A prática regular de exercícios físicos também pode reduzir significativamente o tempo gasto em telas dos adolescentes, diminuindo assim o comportamento sedentário, interferindo de maneira positiva na redução dos sintomas depressivos (Kandola *et al.*, 2020).

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Adolescência

A adolescência é uma fase crucial no desenvolvimento humano, caracterizada por transformações físicas, emocionais e sociais. Nessa etapa, os indivíduos experimentam uma série de mudanças que os preparam para a vida adulta. Do ponto de vista cronológico, a adolescência é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) como o período compreendido entre os 10 e os 19 anos, subdividido em pré-adolescência (10 a 14 anos) e adolescência propriamente dita (15 a 19 anos). É um período marcado por transições e tolerância, sendo crucial para o estabelecimento da identidade pessoal e social do jovem.

No âmbito mental, os adolescentes passam por uma fase de intensa construção cognitiva, com o desenvolvimento do pensamento abstrato e reflexivo. No entanto, esse processo ainda está em formação e pode levar a comportamentos impulsivos e dificuldades para lidar com conflitos e emoções intensas. Estes comportamentos impulsivos são encarados como uma fase de imaturidade:

A imaturidade é uma parte preciosa da adolescência. Ela contém as características mais fascinantes do pensamento criativo, sentimentos novos e desconhecidos, ideias para um modo de vida diferente. A sociedade precisa ser chacoalhada pelas aspirações de seus membros não responsáveis. (WINNICOTT, 2005, p.158).

Ainda mais, as mudanças hormonais também desempenham um papel importante durante a adolescência. As flutuações hormonais podem afetar o humor, o sono e a energia dos jovens, o que pode contribuir para o desenvolvimento de problemas emocionais, como ansiedade e irritabilidade. Os adolescentes tem uma tendência cognitiva para escolherem mais os sentimentos do que à razão (PAPALIA *et al.*, 2013).

Além disso, a comparação constante nas redes sociais é um fator que contribui para a ansiedade e o estresse entre os adolescentes. Ao verem postagens de seus colegas ou influenciadores retratando uma realidade idealizada, os jovens podem se sentir inadequados ou insatisfeitos com suas próprias vidas. Uma imagem muitas vezes distorcida das vidas de outras

peças pode levar a uma percepção negativa de si mesmos (DE SILVA JUNIOR *et al.*, 2022) e ao desenvolvimento de uma busca incessante pela perfeição, visto a falta de maturidade de tal público (GIEDD, 2022).

2.2 Saúde mental em adolescentes

Uma aplicação relevante é a implementação de programas de treinamento físico em grupo, que estimulam a interação social e a formação de vínculos entre os adolescentes. A adolescência é uma fase marcada pelo fator social, tais como interações entre outros adolescentes, mais do que com os pais (ORBEN *et al.*, 2020). Assim, um ambiente de grupo proporciona um suporte social essencial para a redução do isolamento e da solidão, que frequentemente acompanham as psicopatologias. Além disso, o trabalho em equipe e a cooperação durante as atividades físicas fortalecem habilidades sociais e emocionais, fundamentais para a formação integral dos jovens (DANESE & SMITH, 2020).

Essa integração do treinamento físico na educação física apresenta várias vantagens, especialmente quando se trata da saúde mental dos adolescentes. A prática regular de exercícios físicos tem sido associada à liberação de neurotransmissores, como a serotonina e endorfina, que estão relacionados ao humor e ao bem-estar emocional. Dessa forma, o treinamento físico pode ser uma ferramenta eficaz para o combate aos sintomas da ansiedade e da depressão, funcionando como uma forma de tratamento não farmacológico, complementar às abordagens terapêuticas (RIBEIRO, 1998).

Em termos de impacto mais amplo, a adoção do treinamento físico com abordagem na saúde mental está envolvendo a educação física, tornando-a mais iluminada com uma visão ampla da saúde e do bem-estar. Essa abordagem não apenas promove melhorias na saúde mental dos adolescentes (BEZERRA *et al.*, 2019; KANDOLA *et al.*, 2020; SOUSA JUNIOR *et al.*, 2021), mas também contribui para a formação de indivíduos mais resilientes, empáticos e conscientes de sua própria saúde emocional (OMS, 2020). Em longo prazo, espera-se que essa mudança de paradigma resulte em uma geração mais equilibrada e saudável, capaz de enfrentar os desafios da vida de forma mais positiva e produtiva.

2.3 Redes sociais na saúde mental dos adolescentes

A influência negativa das redes sociais sobre a saúde mental dos adolescentes tem sido um tema extensamente investigado e debatido nos últimos anos. A constante comparação que os jovens conseguiram ao explorar suas timelines e feeds pode desenvolver um conjunto de respostas emocionais e psicológicas. Tal comparação pode ser exacerbada pelo fenômeno frequente de preocupação com a imagem corporal entre os adolescentes, buscando alcançar padrões estéticos amplamente promovidos pela mídia, como o ideal de um corpo magro (BAIR *et al.*, 2012; JETT *et al.*, 2010; MCLEAN *et al.*, 2015; MEIER; GRAY, 2014; SAUNDERS; EATON, 2018; WALKER *et al.*, 2015). Isso frequentemente resulta em transtornos alimentares, como a anorexia, e na adoção de procedimentos estéticos arriscados.

A busca pela perfeição também é um aspecto importante a ser considerado. A percepção de que os outros estão levando vidas perfeitas pode levar os adolescentes a se sentirem pressionados para alcançar esses mesmos padrões (DE SILVA JUNIOR *et al.*, 2022), muitas vezes sacrificando sua própria saúde mental e bem-estar. Esse desejo implacável de alcançar a perfeição pode ser exacerbado pela falta de maturidade emocional e cognitiva (GIEDD, 2022).

Portanto, a comparação constante nas redes sociais e a exposição a imagens idealizadas podem ter efeitos na saúde mental dos adolescentes (DE SILVA JUNIOR *et al.*, 2022), gerando ansiedade, estresse e a busca pela perfeição. Esses efeitos podem ser especialmente pronunciados devido à falta de maturidade emocional e cognitiva dessa faixa etária (GIEDD, 2022), ressaltando a importância de abordar esse tema de maneira sensível e proativa.

2.4 Saúde mental dos adolescentes sendo afetada pela pandemia

A pandemia de COVID-19 trouxe consigo desafios únicos para os adolescentes, especialmente no que diz respeito às medidas de isolamento e distanciamento social adotadas. Segundo o Ministério da Saúde (2020), tais medidas tiveram o propósito de conter a disseminação do vírus. As restrições ao convívio social e o fechamento de escolas impactaram diretamente a vida das pessoas (Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS, 2020), especialmente

dos jovens, privando-os dos colegas, professores, amigos e até mesmo familiares.

A solidão, como consequência não intencional dessas medidas de contenção prolongada, representou um desafio adicional para a saúde mental dos adolescentes. Ainda em fase de desenvolvimento emocional e cognitivo (GIEDD, 2022), os adolescentes tiveram dificuldades em compreender e lidar com as emoções complexas que a solidão pôde provocar. Nesse contexto, se fez necessário programar estratégias na tentativa de minimizar os efeitos negativos da solidão, como a elaboração de ambientes virtuais inclusivos.

Porém, a criação de ambientes virtuais supostamente seguros e inclusivos durante a pandemia aumentou a solidão escolar (TWENGE et al, 2021). A suposta promoção de espaços online para compartilhar experiências e buscar apoio mútuo, ao compensar a solidão, muitas vezes a intensificou. Segundo Hemberg et al (2022), a solidão é uma experiência subjetiva, com ausência de conexão com pessoas no entorno. Outra definição seria também considerar a solidão como uma experiência subjetiva, sendo o resultado entre a perspectiva do contato e a realidade dos vínculos interpessoais (MAGIS – WEINBERG, 2021)

2.5 Treinamento físico

O uso do treinamento físico na educação física, com ênfase na saúde mental de adolescentes, tem se mostrado uma abordagem inovadora e eficaz para lidar com questões como ansiedade, depressão e estresse nessa ansiedade. A integração de práticas físicas com o foco na saúde mental promove um ambiente educacional mais abrangente, que visa não apenas o desenvolvimento físico, mas também o emocional e cognitivo (OMS, 2020). Diversos exemplos concretos de aplicações foram adotados no campo da educação física, evidenciando a compreensão e a aceitação dessa abordagem.

Um dos exemplos mais notáveis é a inclusão de exercícios aeróbicos e de força no currículo da educação física, com ênfase na regulação emocional e no alívio do estresse. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a prática de 150 minutos (2 horas e 30 minutos) de atividade física (AF)

moderadamente e semanalmente, ou 75 minutos (1 hora e 15 minutos) de AF de alta intensidade.

Além disso, a individualidade de cada adolescente deve ser considerada ao implementar o treinamento físico com foco na saúde mental. Nem todos os jovens terão o mesmo nível de interesse ou capacidade para realizar determinados exercícios físicos, e é essencial oferecer opções diversificadas e inclusivas que atendam às necessidades de cada aluno. A abordagem deve ser personalizada, nos remetendo às colocações de Bompa (2002) no qual relata sobre a importância do treinador dosar a intensidade dos exercícios.

No entanto, é fundamental também reconhecer os limites e desafios dessa integração do treinamento físico na educação física. Um dos principais desafios é a necessidade de formação adequada dos profissionais de educação física para abordar questões relacionadas à saúde mental com responsabilidade e sensibilidade. Segundo Leão (2009), a formação do professor(a) não deve ser apenas na graduação, mas se estender por todo o período do exercício da profissão. O tratamento de adolescentes com transtornos mentais exige conhecimentos específicos, e os profissionais devem estar preparados para identificar sinais de alerta e encaminhar os alunos para os devidos cuidados especializados, resultando a importância do trabalho interdisciplinar.

Em síntese, o uso da atividade física, com ênfase na saúde mental de adolescentes, apresenta benefícios para essa população, entusiasmo para o tratamento e prevenção de transtornos mentais (KANDOLA *et al.*, 2020). No entanto, é importante que os profissionais de saúde estejam preparados para lidar com as complexidades desse contexto, transações personalizadas e sensíveis às necessidades individuais dos adolescentes (BOMPA, 2002). A integração do treinamento físico na educação física está moldando uma nova perspectiva sobre o papel dessa disciplina na formação integral dos jovens, e suas instruções de longo prazo têm o potencial de impactar positivamente a saúde mental e o bem-estar da sociedade como um todo.

Outro fator que deve ser abordado é a redução das aulas de Educação Física, ainda mais no ensino médio. Em um estudo, Sousa Júnior (2021) apontou que a frequência de apenas 2 vezes por semana de treinamento físico não foi suficiente para melhorar os níveis de ansiedade e depressão. Isso ressalta a

necessidade de políticas públicas que enfatizem o treinamento físico como uma estratégia vital para fortalecer a saúde mental dos adolescentes.

2.6 Exercícios Aeróbicos e Anaeróbicos: Impactos na Saúde Mental

A prática regular de exercícios aeróbicos e anaeróbicos tem sido associada a uma série de benefícios abrangentes para a saúde mental das pessoas. Segundo Costa (2007), as atividades físicas além de liberarem neurotransmissores e hormônios que promovem sensações de bem-estar, também contribuem para a redução dos sintomas de transtornos mentais como ansiedade, depressão e estresse. No contexto dos adolescentes, a prática de exercícios físicos tem demonstrado eficácia em melhorar a autoestima, regulando as emoções e favorecendo um sono de qualidade, fatores fundamentais para a saúde mental nessa fase de desenvolvimento (BERGER, 1996; BERGER; OWEN, 1988; BERGER; MCLNMAN, 1993; BECKER JUNIOR, 1996; MARQUES, 2000; WEINBERG; GOULD, 2001).

No estudo realizado por Sousa Júnior (2021), foram identificados vários fatores relevantes relacionados aos efeitos do treinamento físico na saúde mental de adolescentes. O estudo indicou uma associação positiva entre o treinamento com exercícios físicos e a melhoria na qualidade do sono para adolescentes do sexo masculino. Também destacou a redução da disfunção de sono diurna (sonolência diurna) para adolescentes do sexo feminino.

Os dados do mesmo estudo revelaram uma retrospectiva negativa entre o nível de exaustão cardiorrespiratória ($VO_{2máx}$) e os graus de ansiedade. Adolescentes com melhores níveis de aptidão cardiorrespiratória apresentaram indicadores de ansiedade mais baixos. Essa tendência também é aplicada à qualidade do sono e aos sintomas de depressão, indicando que os melhores níveis de sono estão associados a índices mais baixos de depressão.

Contudo, é inegável que a contemporaneidade trouxe desafios adicionais para a saúde mental dos adolescentes. A pandemia de COVID-19 e o uso cada vez mais intenso das redes sociais exercem influências emocionais sobre seus estados emocionais. O distanciamento social imposto pela pandemia intensificou sentimentos de solidão, ansiedade, estresse e depressão, afetando a saúde mental da população (FARO, 2020). Além disso, as redes sociais, embora

possam proporcionar conectividade, podem paradoxalmente levar a uma percepção distorcida da realidade e ao aprofundamento das comparações sociais, impactando a autoimagem e a autoestima dos adolescentes (DE SILVA JUNIOR *et al.*, 2022), levando em conta a insuficiente maturidade emocional e cognitiva dos adolescentes (GIEDD, 2022).

Nesse contexto, o papel do treinamento físico adquire ainda mais importância. A prática regular de exercícios aeróbicos e anaeróbicos não apenas favorece a saúde física, mas também se apresenta como um recurso poderoso para mitigar os efeitos adversos da pandemia e das pressões das redes sociais na saúde mental dos adolescentes. Ao promoverem a liberação de neurotransmissores associados ao bem-estar, essas atividades podem oferecer um contrapeso aos desafios emocionais atuais (COSTA, 2007). Além disso, o engajamento em exercícios físicos pode atuar preventivamente na redução dos sintomas de transtornos mentais, como ansiedade e depressão (RIBEIRO, 1998).

Em síntese, a inclusão de exercícios aeróbicos e anaeróbicos se apresenta como uma estratégia promissora para a promoção da saúde mental dos adolescentes. O respaldo das recomendações da OMS evidencia o valor dessas práticas, que não só conferem benefícios físicos, mas também emocionais. Diante dos desafios modernos, esses exercícios podem exercer um papel fundamental na preservação do equilíbrio emocional dos adolescentes, confiantes para uma melhor qualidade de vida e bem-estar psicológico (BERGER, 1996; BERGER; OWEN, 1988; BERGER; MCLNMAN, 1993; BECKER JUNIOR, 1996; MARQUES, 2000; WEINBERG; GOULD, 2001).

3 METODOLOGIA

O presente estudo tem como objetivo principal a investigação dos efeitos do treinamento físico na saúde mental de adolescentes, com o propósito de proporcionar-lhes uma melhor qualidade de vida. Além do mais, buscou-se analisar a adesão e a prática do treinamento físico no cotidiano dos adolescentes, identificar no treinamento físico melhorias na autoestima e autoimagem dos adolescentes, e por fim, avaliar abordagens de segurança nos exercícios, seguindo diretrizes de profissionais de educação física e da OMS.

Segundo Lüdke e André (1986), uma abordagem qualitativa, presente neste estudo, enfatiza a observação do ambiente natural como fonte de dados, com o pesquisador participante como ferramenta central no processo de coleta e análise de informações.

A pesquisa em questão possui caráter descritivo, sendo por meio deste que a coleta de dados é feita (MANNING, 1979, p.668). Para embasar esse estudo, foram consultados resumos de artigos e fontes revisadas provenientes de diversas bases de dados, como Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO), além de fontes institucionais confiáveis como sites do Governo Federal, Organização Pan-Americana da Saúde e Organização Mundial da Saúde (OMS).

O período de análise dos estudos selecionados compreendeu os últimos cinco anos, de 2019 a 2023, e a seleção foi realizada com base na relevância para o tema de estudo, em qualquer idioma. As palavras-chave utilizadas foram: treinamento físico, saúde mental, adolescentes, exercício físico, benefícios psicológicos. No final, seis artigos foram selecionados para a formação do estudo, com foco na relação entre treinamento físico e saúde mental de adolescentes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados do presente artigo contemplam seis artigos selecionados com base em critérios como relevância, atualidade, qualidade e aplicabilidade à pesquisa, sendo dois artigos científicos, uma tese de doutorado, duas dissertações e um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

Tabela 1 - Distribuição dos artigos conforme autoria/ano, título, objetivos e conclusão.

Autor	Título	Objetivo	Conclusão
BEZERRA, Marcos Araújo Antonio <i>et al.</i> (2019).	Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares.	Identificar os níveis de ansiedade, estresse e atividade física de escolares.	Verificou-se uma associação de relevante significância entre a variável ansiedade e a prática de atividade física, como também da ansiedade com o estresse.
KANDOLA, Aaron <i>et al.</i> (2020).	Sintomas depressivos e atividade física e comportamento sedentário objetivamente medidos ao longo da adolescência: um estudo de coorte prospectivo.	Avaliar como a atividade física, o comportamento sedentário e diferentes níveis de atividade afetam os sintomas depressivos em adolescentes ao longo do tempo, medidos objetivamente com acelerômetros.	O comportamento sedentário substitui a atividade leve durante a adolescência e está associado a um maior risco de sintomas depressivos aos 18 anos de idade. Aumentar a atividade leve e diminuir o comportamento sedentário durante a adolescência pode ser um alvo importante para intervenções de saúde pública destinadas a reduzir a prevalência da depressão.
SOUSA JÚNIOR, Irineu de <i>et al.</i> (2021).	Exercício físico como remédio para adolescentes: o impacto na qualidade do sono, depressão e ansiedade.	Analisar o efeito do treinamento funcional sobre o nível de desempenho aeróbico, depressão, ansiedade e qualidade do sono em adolescentes.	As evidências desse estudo indicaram uma associação entre treinamento com exercícios físicos e melhoria na qualidade do sono (score geral) para os adolescentes do sexo masculino e redução apenas do quesito disfunção de sono diurna (sonolência diurna) para as adolescentes do sexo feminino.
Sousa, Jefferson Teixeira de. (2023)	Características individuais e indicadores de saúde mental em adolescentes de Viçosa – MG: um estudo de associações e intervenção virtual de exercícios físicos.	Analisar a relação entre características individuais e indicadores de saúde mental em adolescentes da rede pública de ensino de Viçosa, MG, bem como avaliar os impactos de um programa virtual de exercícios físicos nesses aspectos.	Foram constatadas a existência de associações entre algumas características individuais e indicadores de saúde mental da presente amostra, onde os principais achados sugerem que ao se verificar sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes, é essencial que se tenha atenção especial para o sexo

			feminino e indivíduos com qualidade de sono “ruim-distúrbio”.
Felisberto, Jonathan da Silva. (2020).	Associação entre fitness e saúde mental em crianças e adolescentes: um estudo transversal.	Avaliar a associação entre capacidade cardiorrespiratória, força muscular e saúde mental de crianças e adolescentes.	Há uma associação entre a capacidade cardiorrespiratória e sintomas depressivos, destacando domínios emocionais do questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ).
DIONÍSIO, Wesley Álex da Silva. (2021).	Prática de atividade física e suas associações com estresse e sintomas depressivos em adolescentes.	Verificar as possíveis associações entre a prática de atividade física com sintomas de estresse e depressão em adolescentes.	Não foram encontradas associações entre o nível de atividade física e os níveis de estresse e sintomas depressivos, contudo se observou uma tendência de indivíduos com nível reduzido de atividade física apresentarem sintomas depressivos e estresse elevado.

Fonte: elaborado pelo autor (2023)

O estudo de Bezerra *et al.* (2019) demonstrou que a atividade física é eficaz na redução da ansiedade em adolescentes. Eles realizaram essa pesquisa com 116 adolescentes de 15 a 17 anos, matriculados em escolas de Umari-CE. Para avaliar como a atividade física afeta a ansiedade, eles utilizaram questionários sobre estresse, atividade física e ansiedade. Os resultados mostraram diferenças entre meninos e meninas em relação à ansiedade e atividade física, com as meninas apresentando maior ansiedade. Além disso, observou-se uma conexão entre ansiedade e atividade física.

Sousa Junior *et al.* (2021) trabalharam com 34 adolescentes de 14 a 17 anos que participaram de um programa de treinamento funcional durante 6 semanas. Antes e depois do treinamento, avaliaram níveis de ansiedade, depressão e qualidade do sono. O estudo revelou que, inicialmente, as meninas tinham maior ansiedade e depressão, enquanto os meninos tinham mais problemas de sono. Além disso, identificaram uma correlação negativa entre condicionamento físico e ansiedade, apenas entre as meninas.

Contudo, Sousa Junior *et al.* (2021) também ressaltaram a importância de considerar a frequência do treinamento físico. O estudo levantou dúvidas sobre se apenas duas sessões semanais seriam suficientes para uma melhora significativa nos níveis de ansiedade e depressão, enfatizando a necessidade de

políticas educacionais que promovam uma frequência mais consistente do treinamento físico nas escolas brasileiras.

Sousa (2023) realizou um estudo abrangente com 335 adolescentes da rede pública de ensino de Viçosa-MG, dividido em uma fase observacional e outra experimental. Os resultados destacaram altas prevalências de problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade e estresse, bem como altos níveis de tempo de tela. O estudo revelou associações entre características individuais e indicadores de saúde mental, enfatizando a importância de fatores como gênero e qualidade do sono.

Na fase experimental, 20 adolescentes participaram de um programa virtual de exercícios físicos durante 8 semanas. Os resultados indicaram que o programa contribuiu significativamente para a redução do estresse e melhoria da qualidade do sono e ansiedade dos adolescentes, sugerindo que programas virtuais podem ser eficazes na promoção da saúde mental, levando em consideração as características individuais.

No estudo de Kandola *et al.* (2020), os pesquisadores coletaram informações de milhares de adolescentes ao longo de vários anos. Eles utilizaram acelerômetros para medir a atividade física dos adolescentes e registraram suas pontuações de depressão. Em seguida, analisaram esses dados usando modelos estatísticos. Eles descobriram que cada hora adicional de comportamento sedentário diário estava relacionada a um aumento nas pontuações de depressão dos adolescentes. Por outro lado, um aumento na atividade física leve estava associado a uma redução nos sintomas de depressão.

No estudo conduzido por Felisberto (2020), investigou-se como a capacidade cardiorrespiratória, a força muscular e a saúde mental se relacionam em crianças e adolescentes. Foram entrevistadas 545 crianças de 11 a 14 anos, e os resultados mostraram que um melhor condicionamento físico estava associado a menos sintomas depressivos e dificuldades emocionais. Isso destaca a importância de promover o treinamento físico nas escolas como uma estratégia para melhorar a saúde mental dos jovens.

Em resumo, o estudo demonstra que o exercício pode desempenhar um papel significativo na prevenção e no tratamento de sintomas depressivos em

crianças e adolescentes, oferecendo uma abordagem terapêutica de curto prazo para melhorar o humor e o bem-estar.

Dionísio (2021) conduziu uma pesquisa com 194 adolescentes da rede pública de ensino em Vitória de Santo Antão/PE. Seu objetivo era investigar a relação entre a prática de atividade física, sintomas de estresse e depressão nessa faixa etária. Embora os resultados não tenham encontrado associações estatisticamente significativas entre a atividade física e os sintomas de estresse e depressão, observou-se uma tendência indicando que adolescentes com menor atividade física apresentaram mais sintomas depressivos e estresse elevado.

Em resumo, os estudos analisados oferecem uma visão ampla sobre a relação entre a atividade física e a saúde mental de adolescentes, destacando a necessidade de considerar a frequência do treinamento físico, características individuais e a importância de programas virtuais. Embora algumas questões ainda permaneçam em aberto, essas pesquisas ressaltam a relevância de promover o treinamento físico como parte integrante da promoção da saúde mental durante a adolescência.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em resumo, este estudo investigou os impactos do treinamento físico na saúde mental dos adolescentes, destacando sua relevância na promoção do bem-estar psicológico. A pesquisa evidenciou associações positivas entre a prática regular de atividades físicas, incluindo o treinamento físico, a redução dos níveis de ansiedade e estresse entre os adolescentes. Além disso, observou-se melhorias na qualidade do sono, principalmente entre os adolescentes do sexo masculino, como resultado do treinamento físico (Sousa, 2023).

No entanto, é fundamental ressaltar que a frequência do treinamento físico desempenha um papel crucial na obtenção desses benefícios (Sousa Júnior *et al.*, 2021). O estudo enfatiza a necessidade de políticas educacionais que incentivem uma participação consistente no treinamento físico para colher os frutos na saúde mental dos adolescentes. Além disso, as mudanças no comportamento físico, como o aumento do sedentarismo, foram consistentemente associadas aos sintomas depressivos, destacando a importância de promover não apenas o treinamento físico, mas também atividades leves, como parte de intervenções de saúde mental (Kandola *et al.*, 2020).

Portanto, as descobertas deste estudo ressaltam a interconexão entre o treinamento físico, a saúde mental e a necessidade de políticas e programas educacionais que priorizem o treinamento físico como um componente essencial na promoção do bem-estar psicológico dos adolescentes, no qual de acordo com a própria OMS o recomendável são 150 minutos de atividade física moderada por semana ou 75 minutos de atividade física intensa.

Sousa também destaca que os programas virtuais podem ser uma alternativa relevante na promoção da saúde mental entre os adolescentes, especialmente durante o isolamento causado pela COVID-19. Além disso, a compreensão desses resultados pode contribuir para a construção de uma sociedade mais saudável e resiliente, fornecendo informações valiosas para pesquisas futuras e disciplinas relacionadas à saúde mental na adolescência.

REFERÊNCIAS

- BAIR, Carrie E. et al. A Internet funciona como revistas? Uma exploração da mídia focada na imagem, patologia alimentar e insatisfação corporal. **Comportamentos alimentares**, v. 13, n. 4, pág. 398-401, 2012.
- BARBANTI, Valdir José; TRICOLI, Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 18, n. 8, p. 101-109, 2004.
- BECKER, Benno. La influencia de la educación física y el deporte en los niveles de ansiedad y de agresividad de alumnos adolescentes. **Educación física Chile**, n. 239, p. 12-17, 1996.
- BEZERRA, Marcos Araújo Antonio et al. Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências-RIEC| ISSN: 2595-0959**, v. 2, n. 1, p. 462-475, 2019. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/331971385>. Acesso em: 7 set. 2023.
- BERGER, Bonnie G. Psychological benefits of an active lifestyle: What we know and what we need to know. **Quest**, v. 48, n. 3, p. 330-353, 1996.
- BERGER, Bonnie G.; OWEN, David R. Redução do estresse e melhoria do humor em quatro modos de exercício: natação, condicionamento corporal, hatha ioga e esgrima. **Pesquisa trimestral de exercícios e esportes**, v. 59, n. 2, pág. 148-159, 1988.
- BERGER, BG et al. Manual de pesquisa em psicologia do esporte. 1993.
- BOMPA, T. O. Treinamento Total para Jovens Campeões. Tradução de Cássia Maria Nasser. Revisão Científica de Aylton J. Figueira Jr. 2002.
- COSTA, Rudy Alves; SOARES, Hugo Leonardo Rodrigues; TEIXEIRA, José Antônio Caldas. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia. UFF**, v. 19, p. 273-274, 2007.
- DANESE, Andrea; SMITH, Patrick. Debate: Recognising and responding to the mental health needs of young people in the era of COVID-19. **Child and adolescent mental health**, v. 25, n. 3, p. 169-170, 2020.
- DE SILVA JUNIOR, Evandro Sérgio et al. Depressão entre adolescentes que usam frequentemente as redes sociais: uma revisão da literatura Depression among adolescents who frequently use social networks. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 3, p. 18838-1851, 2022.

DIONÍSIO, Wesley Álex da Silva. **Prática de atividade física e suas associações com estresse e sintomas depressivos em adolescentes**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso.

FARO, André et al. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de psicologia (Campinas)**, v. 37, 2020.

FEDERAL, Governo. Denúncias registradas pelo Ligue 180 aumentam nos quatro primeiros meses de 2020. **Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos**, p. 2020-2, 2020.

FELISBERTO, Jonathan da Silva. Associação entre fitness e saúde mental em crianças e adolescentes: um estudo transversal. 2020.

GIEDD, Jay N. Adolescent brain and the natural allure of digital media. **Dialogues in clinical neuroscience**, 2022.

HEMBERG, Jessica et al. Loneliness as experienced by adolescents and young adults: an explorative qualitative study. **International Journal of Adolescence and Youth**, v. 27, n. 1, p. 362-384, 2022.

JETT, Scarlett; LAPORTE, David J.; WANCHISN, Jill. Impact of exposure to pro-eating disorder websites on eating behaviour in college women. **European Eating Disorders Review**, v. 18, n. 5, p. 410-416, 2010.

KANDOLA, Aaron e cols. Sintomas depressivos e atividade física e comportamento sedentário medidos objetivamente ao longo da adolescência: um estudo de coorte prospectivo. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 3, p. 262-271, 2020.

LEÃO, A. M. C. **Estudo analítico-descritivo do curso de Pedagogia da Unesp-Araraquara nas temáticas de sexualidade e orientação sexual na formação de seus alunos**. 2009. Tese de Doutorado. Tese de Doutorado, Universidade Estadual Paulista, Araraquara, São Paulo.

LUDKE, Menga; ANDRÉ, Marli. Pesquisa em educação: abordagens qualitativas. **Em Aberto**, v. 5, n. 31, 1986.

MAGIS-WEINBERG, Lucía et al. Positive and negative online experiences and loneliness in Peruvian adolescents during the COVID-19 lockdown. **Journal of Research on Adolescence**, v. 31, n. 3, p. 717-733, 2021.

MANNING, Peter K. Metaphors of the field: Varieties of organizational discourse. **Administrative science quarterly**, v. 24, n. 4, p. 660-671, 1979.

MARQUES, Marcio Geller. Estudo descritivo sobre como adolescentes, atletas de futebol e tênis de porto alegre, percebem a psicologia do esporte. 2000.

MEIER, Evelyn P.; GRAY, James. Atividade fotográfica no Facebook associada ao distúrbio da imagem corporal em meninas adolescentes. **Ciberpsicologia, comportamento e redes sociais**, v. 17, n. 4, pág. 199-206, 2014.

ORBEN, Amy; TOMOVA, Livia; BLAKEMORE, Sarah-Jayne. The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. **The Lancet Child & Adolescent Health**, v. 4, n. 8, p. 634-640, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE et al. Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário. 2020.

Pandemia de COVID-19 aumenta fatores de risco para suicídio - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/10-9-2020>>.

PAPALIA, Diane E.; OLDS, Sally Wendkos; FELDMAN, R. D. Desenvolvimento físico e cognitivo na adolescência. **Papalia D, Feldman RD, organizadores. Desenvolvimento humano. 12ª Ed. Porto Alegre: Editora Artmed**, p. 384-419, 2013.

RIBEIRO, Suzete Neves Pessi. Atividade física e sua intervenção junto a depressão. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 2, p. 73-79, 1998.

SAUNDERS, Jessica F.; EATON, Asia A. Snaps, selfies, and shares: How three popular social media platforms contribute to the sociocultural model of disordered eating among young women. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, v. 21, n. 6, p. 343-354, 2018.

SOUSA, Jefferson Teixeira de. Características individuais e indicadores de saúde mental em adolescentes de Viçosa–MG: um estudo de associações e intervenção virtual de exercícios físicos. 2023.

SOUSA JÚNIOR, Irineu de et al. Exercício físico como remédio para adolescentes: o impacto na qualidade do sono, depressão e ansiedade. 2021.

TWENGE, Jean M. et al. Aumentos em todo o mundo na solidão adolescente. **Jornal da adolescência**, v. 93, p. 257-269, 2021.

WALKER, Morgan e cols. Uso do Facebook e distúrbios alimentares em mulheres em idade universitária. **Journal of Adolescent Health**, v. 57, n. 2, pág. 157-163, 2015.

WEINBERG, R. S.; GOLD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e exercício.** Porto Alegre: Artmed Editora. 2001.

WINNICOTT, D. W. **Tudo começa em casa** [Home iswherewe start from](PC Sandler, Trans. 2005.

