

# SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA E SUA RELAÇÃO COM ATIVIDADE FÍSICA: UMA PESQUISA INTEGRATIVA

## MENTAL HEALTH IN ADOLESCENCE AND ITS RELATIONSHIP WITH PHYSICAL ACTIVITY: AN INTEGRATIVE RESEARCH

Alexandre Menossi<sup>1</sup>  
 Gislaine Santos<sup>2</sup>  
 Ivana Maria Saes Busato<sup>3</sup>

### RESUMO

O enfrentamento aos problemas de saúde mental em adolescentes requer abordagens interdisciplinares que integrem atividade física, educação e saúde. Este artigo objetiva realizar uma pesquisa integrativa sobre a saúde mental na adolescência e sua relação com a prática de atividades físicas, buscando ações intersetoriais que sejam possibilidades de abordagens colaborativas, a fim de diminuir os índices de agravos em saúde mental de adolescentes. A metodologia utilizada foi caracterizada por revisão da integrativa da literatura, realizada em fevereiro de 2024 na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), na busca de artigos das plataformas Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System online (MEDLINE), entre outras, publicados no intervalo de 2010 a 2024, empregando as palavras-chave saúde mental, adolescentes e atividade física. Foram encontrados quinze estudos que formaram a amostra final, resultados da pesquisa, incluídos por relacionar atividade física, a saúde mental e diferentes fatores como: estado de humor, tabagismo, alcoolismo, obesidade, síndrome de burnout, percepção sobre a massa corporal, qualidade de vida, atividade física no lazer, benefícios da atividade física, além de considerar os efeitos da pandemia de COVID-19. Conclui-se que todos os estudos analisados indicam que maiores níveis de atividade física trazem diversos benefícios à saúde e podem diminuir os acometimentos de diversas doenças, especialmente os agravos em saúde mental em adolescentes.

**Palavras-chave:** saúde mental; adolescência; atividade física.

### ABSTRACT

*Tackling mental health problems in adolescents requires interdisciplinary approaches that integrate physical activity, education and health. This article aims to carry out integrative research on mental health in adolescence and its relationship with the practice of physical activities, seeking intersectoral actions that are possibilities for collaborative approaches, in order to reduce the rates of mental health problems in adolescents. The methodology used was*

<sup>1</sup>Formado em Licenciatura Plena em Educação Física UFPR 2005, Especialista em Treinamento Desportivo pela Universidade Gama Filho, 2010 Orientador de Esporte e Lazer na Secretaria Municipal de Esporte, Lazer e Juventude – Prefeitura Municipal de Curitiba (PMC) desde 2009.

<sup>2</sup>Formada em Bacharelado em Enfermagem pela UFPR e Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. Especialização em Saúde da Família pela Universidade da Grande Fortaleza. Enfermeira na Secretaria Municipal de Saúde - Prefeitura Municipal de Curitiba (PMC) desde 2018.

<sup>3</sup>Doutora em Odontologia pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná, docente da Escola de Administração Pública do IMAP, coordenadora de curso de graduação na modalidade EAD. Editor adjunta da Revista Saúde e Desenvolvimento.

*characterized by an integrative literature review, carried out in February 2024 in the Virtual Health Library (VHL), finding articles from the Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System online (MEDLINE), among others, published between 2010 to 2024, using the keywords mental health, adolescents and physical activity. 15 studies were found that formed the final sample, research results, included because they relate physical activity, mental health and different factors such as: mood, smoking, alcoholism, obesity, burnout syndrome, perception of body mass, quality of life, leisure-time physical activity, benefits of physical activity, in addition to considering the effects of the COVID-19 pandemic. It is concluded that all the studies analyzed indicate that higher levels of physical activity bring several health benefits and can reduce the incidence of various diseases, especially mental health problems in adolescents.*

**Keywords:** : mental health; adolescence; physical activity.

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em sua maior revisão mundial sobre o tema, divulgada em junho de 2022, formulou um trabalho detalhado que fornece um plano para governos, acadêmicos, profissionais de saúde, sociedade civil e outros para apoiar o mundo na transformação da saúde mental. Dentre os dados apresentados neste trabalho, quase um bilhão de pessoas viviam com algum transtorno mental em 2019, incluindo 14% dos adolescentes do mundo (2022).

Ainda segundo a OMS, o suicídio foi a causa de uma em cada 100 mortes e 58% delas ocorreram antes dos 50 anos. Os transtornos mentais estão entre as principais causas de incapacidade e quando acometidos gravemente, as pessoas morrem em média de 10 a 20 anos mais cedo que a população em geral, mas principalmente devido a doenças físicas evitáveis (2022).

Ao investigar conceitos na literatura sobre o estresse, ansiedade e a depressão com atos suicidas e comportamentos auto lesivos, Barata, citando os autores Fortune, Stewar e Yadave concluem que "... está comprovado pela literatura que indivíduos que se agridem propositadamente, apresentam maior psicopatologia geral (i.e. ansiedade, depressão, impulsividade, etc.)" (2016, p. 9-10).

Sendo o suicídio, um desfecho em saúde mental, que deve ser evitado com diversas estratégias, é um problema grave de saúde pública. Segundo a Organização Mundial da Saúde, as mortes por suicídio, em sua maioria, poderiam ser evitadas com a ajuda de políticas públicas integradas:

o suicídio é um grave problema de saúde pública; no entanto, os suicídios são evitáveis com intervenções oportunas, baseadas em evidências e muitas vezes de baixo custo. Para que as respostas nacionais sejam eficazes, é necessária uma estratégia multissetorial abrangente de prevenção do suicídio (2023, p.).

No Brasil, o Ministério da Saúde considera a recomendação da OMS, que classifica crianças de 0 a 9 anos de idade e o período da adolescência compreende entre os 10 e 19 anos de idade (2014). A adolescência é uma das faixas etárias mais vulneráveis para o desenvolvimento de problemas relacionados à saúde mental, é um período que molda relações sociais do indivíduo com sua família, amigos e a sociedade, com grande importância para sua formação:

a adolescência é um período crucial para o desenvolvimento e manutenção de hábitos sociais e emocionais importantes para o bem-estar mental. Estes incluem: a adoção de padrões de sono saudáveis; exercícios regulares; desenvolvimento de enfrentamento, resolução de problemas e habilidades interpessoais; e aprender a administrar emoções. Ambientes de apoio na família, na escola e na comunidade em geral também são importantes (OPAS, 2023, p.).

Segundo o governo do Brasil (2021, p. 2-4) a taxa de suicídios no país subiu 43% entre 2010 e 2019, entre adolescentes esse índice foi ainda maior 81%, saindo de 3,5 mortes por 100 mil habitantes para 6,4 suicídios para cada 100 mil habitantes. A região Sul apresentou a terceira maior taxa de suicídios entre as regiões do país com média de 9,0 mortes para cada 100 mil habitantes.

No município de Curitiba, segundo dados do Centro de Epidemiologia da Secretaria Municipal de Saúde, em 2018, em pesquisa de Corrêia, Goes e Rosa, a maior porcentagem de notificações de tentativas de suicídio por faixa etária, compreende as idades de 10 a 19 anos, sendo responsáveis por 33,2% de todas as notificações, seguida pela faixa etária de 20 a 29 anos com 30,8% (2019, p.6).

Pesquisas dos autores Dunn, Trivedi e O'Neal, além de Werneck e Navarro, citando pesquisa do Departamento de Saúde dos Estados Unidos, mostram que a prática regular de atividade física está associada a diversos benefícios psicológicos, uma menor reatividade ao estresse, diminuindo a ansiedade, depressão e a hostilidade, melhorando o humor, a autoestima e o bem-estar psicológico, em pessoas saudáveis e em pacientes clínicos (2001; 2011.). Além disso, Clow e Edmunds, Morgan e outros, e Giesta, enfatizam que

a prática de exercício físico promove distintos efeitos fisiológicos e psicológicos, tais como: possibilita o aumento sanguíneo para o cérebro, estimula o sistema nervoso autônomo e despoleta a liberação de várias hormonas. desencadeando uma sensação positiva que produz em algumas pessoas um efeito antidepressivo, de ausência de ansiedade e no mínimo uma maior sensação de bem-estar (2014, p.; 2013, p.; 2016, p.).

A partir dessa perspectiva, objetiva-se realizar uma pesquisa integrativa sobre a saúde mental na adolescência e sua relação com a prática de atividades físicas, buscando ações intersetoriais que sejam possibilidades de abordagens colaborativas, a fim de diminuir os índices de agravos em saúde mental de adolescentes.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa integrativa, através de um estudo realizado a partir de fontes secundárias, por meio de levantamento bibliográfico.

Para o levantamento dos artigos na literatura, realizou-se uma busca na base de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) encontrando artigos nas plataformas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System online (MEDLINE), Base de dados Enfermagem (BDENF), Index Psicologia, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Sec. Est. Saúde SP, Bibliografia Brasileira de Odontologia (BBO), Índice Bibliográfico Espanhol em Ciências de la Salud (IBECS), Modelos de Saúde e Medicamentos Tradicionais, Complementares e Integrativos nas Américas (MOSAICO), Saúde Integrativa, SciELO Preprints, Segunda Opinião Formativa (SOF), Campus Virtual de Saúde Pública (CVSP), Coleção Nacional das Fontes de Informação do Sistema Único de Saúde (Coleciona Sus).

Foram utilizados, para busca dos artigos, os seguintes descritores e suas combinações na língua portuguesa: “Saúde Mental”, “Adolescência” e “Atividade Física”, na data de 03 de fevereiro de 2024.

Os critérios de inclusão para a definição dos artigos foram: artigos publicados em português do Brasil, artigos na íntegra que retratam a temática e artigos publicados e indexados nos referidos bancos de dados a partir de 2010. O critério de inclusão dos artigos, somente em português, justifica-se devido a busca por analisar a problemática no contexto brasileiro. Considerando que em 2020 houve a pandemia de COVID-19 e o isolamento social por um período superior a dois anos, inviabilizando a realização de atividades físicas em grupo e conseqüentemente pesquisas na área, justifica-se ampliar o período do critério temporal.

Excluíram-se os artigos que: (a) teses; (b) não localizados na íntegra; (c) redigidos em outra língua que não o português (Brasil); (d) publicados antes de 2010; (e) não contemplassem o público, ao menos em parcial entre 10 a 19 anos (adolescentes); (f) artigos que não contemplassem atividade física; (g) artigos duplicados.

Para remover os artigos duplicados a base de dados foi submetida ao gerenciador de referências bibliográficas *EndNote*® *online, free trial*, no site oficial [www.endnote.com](http://www.endnote.com) em 03 de fevereiro de 2024.

Para Instrumento de coleta de dados foi utilizado o descrito no Anexo 1 do artigo de Souza, Silva e Carvalho, “Revisão integrativa: o que é e como fazer” (2010).

O nível de evidência dos estudos foi determinado de acordo com a escala de GRADE (2014).

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos que formaram a amostra final, foram desenvolvidos em várias partes do país, da região Nordeste (7 estudos), Centro-Oeste (4), Sul (3) e Sudeste (1), relacionando a atividade física, a saúde mental e diferentes fatores como: estado de humor, tabagismo, alcoolismo, obesidade, síndrome de burnout, percepção sobre a massa corporal, qualidade de vida, atividade física no lazer, benefícios da atividade física e os efeitos da pandemia de COVID-19.

Com relação aos anos de publicação dos estudos foram encontrados: três de 2011, um (2012, 2013, 2018, 2019) de cada, dois de 2020, quatro de 2022 e dois de 2023. Todos os estudos foram organizados no Quadro 1. Caracterização dos estudos analisados.

Entre as doenças citadas a respeito da saúde mental, as mais recorrentes entre os estudos eram o estresse (10 estudos), a depressão (11) e a ansiedade (12), além de outras como sentimento de solidão, irritabilidade e risco de suicídio.

O Fluxograma abaixo mostra a estratificação dos artigos encontrados através dos descritores pesquisados na base de dados BVS:

Figura 1. Fluxograma da revisão integrativa, Curitiba, PR, Brasil 2024.

|               |   |   |
|---------------|---|---|
| Identificação | Estudos identificados por meio de busca nas bases de dados (n=237)    | LILACS (136), MEDLINE (35), BDEF (19), Index Psicologia (14), Sec Est. Saúde SP (6), BBO-Odontologia (4), IBECS (1), MOSAICO - Saúde Integrativa (1), SciELO Preprints (1), SOF - segunda opinião formativa (1), CVSP - Brasil (1), Coleciona Sus (1), SciELO (9) |
| Triagem       | Estudos selecionados por meio de leitura do título ou resumo (n=82)   | Estudos excluídos: não localizados na íntegra (n=2), não contemplam 10 a 19 anos (n=18), duplicados (n= 17), outras línguas (n= 1), limite temporal (n=3), artigos sem conexão com tema (n=111), teses (3).<br>Total = 155  |
| Elegibilidade | Estudos Selecionados para verificação de critérios de inclusão (n=82) | Estudos excluídos por não respeitar os critérios de inclusão (n=67)   |
| Incluídos     | Estudos incluídos na revisão (n=15)                                   |   |

Fonte: os autores (2024)

A seguir, serão apontados os principais pontos encontrados nos quinze artigos incluídos nesta revisão integrativa.

Quadro 1a. Caracterização dos estudos analisados, Curitiba, PR, Brasil 2024.

| Ano        | Título   | Autores               | Nível de Evidência  |
|------------|--|-----------------------|---|
| A1<br>2011 | Nível de Atividade Física e Estado de Humor em Adolescentes  | Werneck e Navarro     | Baixo<br>Estudo clínico com limitações moderadas (amostra muito reduzida), mas bem delineado. |
| A2<br>2011 | Problemas de saúde mental e tabagismo em adolescentes do sul do Brasil   | Menezes <i>et al.</i> | Alta<br>estudo bem delineado, com amostra representativa.                                     |
| A3<br>2011 | Atividades físicas de lazer e transtornos mentais comuns em jovens de Feira de Santana, Bahia                            | Rios <i>et al.</i>    | Alta  |
| A4<br>2012 | Prática de atividade física no lazer e transtornos mentais comuns entre residentes de um município do Nordeste do Brasil | Rocha <i>et al.</i>   | Alta  |

Fonte: os autores (2024)

Segundo Werneck e Navarro (2011) o exercício físico tem se tornado uma alternativa não-farmacológica, econômica, saudável e de maior adesão na prevenção e tratamento de distúrbios psicológicos e na promoção da saúde mental. Em seu estudo observou-se que um maior nível de atividade física em jovens relacionou-se com um maior nível de vigor e menor distúrbio total de humor. Nesse sentido, os autores afirmam que a adoção de um estilo de vida mais ativo, através da prática da atividade física regular, tem se mostrado um fator eficaz na prevenção de doenças e na promoção da saúde tanto física quanto mental, devendo, por isso, ser estimulada durante toda a vida.

O trabalho de Menezes e outros autores (2011) mostrou que a psicopatologia pode ser considerada um marcador para o uso do tabaco em adolescentes. A prevenção ao tabagismo pode se beneficiar da identificação e do tratamento dos adolescentes que apresentarem possíveis problemas de saúde mental. Dessa forma, os autores afirmam que estudos prospectivos são importantes para elucidar o surgimento de problemas de saúde mental em idades mais precoces, contribuindo para o planejamento de intervenções contra o tabagismo.

Da mesma forma, Rios e outros autores (2011) afirmam que os resultados da sua pesquisa corroboram os achados da literatura de que adolescentes e jovens que não participam ou que participam insuficientemente de atividades físicas de lazer apresentam índices elevados de transtornos psiquiátricos menores e/ou sofrimentos psíquicos. A conclusão foi que a participação em atividades físicas de lazer apresentou relação inversa com a prevalência de transtornos mentais.

Corroboram com essa afirmação Rocha e outros autores (2012), que teve como objetivo de estudo analisar a associação entre a prática de atividade física no lazer e transtornos mentais comuns entre residentes de áreas urbanas de Feira de Santana, Bahia. Como resultado, encontraram uma frequência de prática de atividade física no lazer de 30% na faixa etária até 25 anos, na amostra estudada. A maioria dos entrevistados foi classificada como inativa no lazer (72,3%). Os autores concluíram que a participação em atividades físicas no tempo livre mostrou associação com a prevalência de transtornos mentais. Entre os ativos, a prevalência de transtornos mentais foi menor quando comparada aos inativos no lazer.

Quadro 1b. Caracterização dos estudos analisados, Curitiba, PR, Brasil 2024

| Ano        | Título  | Autores                | Nível de Evidência |
|------------|---|------------------------|--------------------|
| A5<br>2013 | Qualidade de vida entre adolescentes: estudo seccional empregando o SF-12   | Silveira <i>et al.</i> | Alta               |
| A6<br>2018 | Desafios para as políticas públicas voltadas à adolescência e juventude a partir da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) | Reis, Malta e Furtado  | Alta               |
| A7<br>2019 | Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental  | Campos <i>et al.</i>   | Alta               |

Fonte: os autores (2024)

Em Silveira e outros autores (2013), eles tiveram por objetivo estudar a qualidade de vida de adolescentes de 15 a 19 anos do município de Montes Claros (MG). Foi aplicado o teste Short-Form Health Survey (SF-12), testado e validado no Brasil, para avaliação da qualidade de vida na versão em português com 12 itens que avaliavam o físico e o mental dos adolescentes. O estudo demonstrou que para a amostra de 754 adolescentes aplicados pontos de corte, o nível de qualidade de vida era satisfatório em relação ao domínio físico e mental. Foi levantado que adolescentes do sexo feminino, estão em uma posição pior nos aspectos subjetivos de qualidade de vida a partir dos 12 anos, por existir a prevalência de eventos estressantes da vida após o início dos ciclos menstruais e com um desequilíbrio emocional que pode prejudicar o bem-estar psicológico em detrimento aos meninos. Melhores condições de renda e hábitos saudáveis de vida, como não consumir bebidas alcoólicas ou tabaco aliadas a prática de exercícios físicos, frequentes são fatores positivos para uma melhor qualidade de vida.

No estudo de Reis, Malta e Furtado (2018) teve por objetivo analisar os principais problemas e desafios para a implementação de políticas públicas voltadas para a adolescência brasileira a partir de revisão narrativa dos resultados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), os níveis de atividade física se mantiveram estáveis entre 2012 e 2015, sendo que cerca de um quinto dos escolares referem praticar uma hora ou mais de atividade física diária e cerca de metade dos escolares praticam duas horas ou mais de atividade física diária na escola.

Mais de 80% dos adolescentes de 13 a 15 anos do mundo não atingem as recomendações de prática de atividade física, dado o tempo elevado em frente à TV, celulares, videogame, redução da opção de lazer ativo devido ao crescimento da violência urbana e diminuição do número de aulas de educação física nas escolas (2018, p. 2885).

Assim, afirmam que esse desafio exige uma abordagem intersetorial, entre as áreas de saúde, educação, esporte e cultura, possibilitando a criação de espaços comunitários, para a prática de atividades coletivas nos vários territórios.

Seguindo pela mesma linha, o estudo de Campos e outros autores (2019) mostrou que o conhecimento do adolescente sobre os benefícios do exercício físico à saúde mental, pode influenciar positivamente em seus hábitos saudáveis e estilo de vida.

Sendo, deste modo, a educação em saúde fundamental para proporcionar conhecimento e levar informação aos jovens, e o incentivo à prática de exercício físico, essencial para o bem-estar mental. Foram selecionados 302 adolescentes entre 14 e 19 anos do ensino médio de uma escola pública estadual de um município do Centro-Oeste de Minas Gerais. Os resultados de Campos e outros autores sugeriram que “o conhecimento dos adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental influencia no hábito da prática de atividade física” (2019, p. 2954). Apenas o conhecimento não resultava na transformação de comportamento ou em mudanças em hábitos e estilo de vida, ressaltando a importância de intervenções da educação e saúde para estimular comportamentos de hábitos saudáveis. Não foi encontrado relação entre o nível de atividade física e o nível socioeconômico dos participantes neste estudo, mas contraposto através de um estudo de Sousa e outros autores (2014) além de Campos e outros autores (2019), onde os mais pobres utilizam a bicicleta e a caminhada como meio de locomoção diária, além dos sujeitos do sexo feminino estarem mais envolvidas com atividades domésticas do lar, esses fatores tendem aumentar o nível de atividade física.

Quadro 1c. Caracterização dos estudos analisados, Curitiba, PR, Brasil 2024.

| Ano         | Título   | Autores                    | Nível de Evidência  |
|-------------|--|----------------------------|---|
| A8<br>2020  | Saúde dos adolescentes da coorte de nascimentos de São Luís, Maranhão, Brasil, 1997/1998 | Simões <i>et al.</i>       | Alta  |
| A9<br>2020  | Relação entre estilo de vida e índice de massa corporal de adolescentes                  | Silva <i>et al.</i>        | Moderada<br>amostra não probabilística e critérios de exclusão desconexo            |
| A10<br>2022 | Associação entre discriminação percebida e atividade física entre adolescentes           | Martins Neto <i>et al.</i> | Baixo<br>estudo bem estruturado, mas com vieses que podem comprometer os resultados |
| A11<br>2022 | Práticas de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado       | Marcino <i>et al.</i>      | Moderada<br>nº de participantes limitado  |

Fonte: os autores (2024)

Simões e outros autores (2020), com o objetivo de estimar a prevalência de indicadores de saúde de adolescentes em São Luís, estudou “as condições sociodemográficas, hábitos de vida, composição corporal, qualidade do sono, atividade física, habilidade cognitiva e risco de suicídio de 2.515 adolescentes com 18 e 19 anos”. Dentre os achados, 80,7% das meninas eram inativas, contra 40,9% dos meninos, havia também um padrão de consumo excessivo de álcool 19,4%, e abuso de drogas de 19,1%, qualidade de sono ruim 53,7%, dor de cabeça frequente 40,8%, um elevado tempo de tela diário para 34,3% com mais de 5 horas e 4,1% um alto risco para suicídio de 4,1%. Foi encontrado também uma alta taxa de pais separados e exposição a violência dos adolescentes, que através do estresse e da insegurança, podem ser geradores de doenças mentais. Devido aos altos fatores de risco à saúde esses adolescentes estavam expostos a agravos de saúde física e saúde mental.

Similarmente, Silva e outros autores (2020), avaliaram a relação entre o estilo de vida e o Índice de Massa Corporal (IMC) de adolescentes. Concluíram que o estilo de vida está relacionado positivamente com o IMC dos adolescentes, através de dois componentes: a prática de atividade física e o comportamento preventivo. “Observa-se que os benefícios de uma vida saudável, com prática de atividades físicas e comportamentos de prevenção, pode proporcionar uma melhor qualidade de vida futuramente a esses adolescentes” (2020, p. 18).

Já no estudo de Martins Neto e outros autores (2022), o objetivo foi analisar a associação direta e indireta entre discriminação percebida e prática de Atividade Física (AF), mediada por Transtornos Mentais Comuns (TMC) de adolescentes a partir de dados de uma coorte de nascimento em São Luís - MA em 1997/1998. A coleta de dados ocorreu em 3 fases: ao nascimento, na infância (7 a 9 anos) e na adolescência (18 a 19 anos), sendo utilizados os dados da 3ª etapa com 687 participantes. O estudo mostrou que existe associação direta entre a discriminação percebida e a prática de atividade física no sexo feminino, o que não ocorreu com o sexo masculino. O trabalho mostra também dados importantes, onde 67,1% dos adolescentes do sexo masculino praticavam atividade física e 21,8% relataram algum tipo de

discriminação percebida, enquanto nas adolescentes, apenas 46,1% eram ativas, sendo 30,5% do total, sofreram algum tipo de discriminação percebida. Martins Neto e outros autores afirmam que foi observada “associação entre discriminação percebida e menor AF por via indireta pelo TMC em ambos os sexos, ou seja, aqueles indivíduos discriminados que sofreram de transtornos mentais praticam menos AF” (2022, p. 4010).

Marcino e outros autores (2022) tiveram por objetivo relacionar a realização de práticas de atividades de lazer com qualidade de vida, bem-estar subjetivo, ansiedade e depressão em adolescentes. O estudo foi desenvolvido com 272 adolescentes do ensino médio de três escolas públicas estaduais de uma capital da região centro-oeste através de quatro instrumentos: escala de bem-estar subjetivo, escala hospitalar de ansiedade e depressão, questionário de qualidade de vida kidscreen-52 e questionário sociodemográfico. Quase metade 49,6% dos participantes realizavam atividade de lazer, sendo que destes, 78% praticavam atividade física. Foi observado que indivíduos que praticam alguma atividade de lazer, tinham escores mais baixos de depressão e mais altos para afetos positivos, bem como a qualidade de vida nas dimensões da saúde também atingiram escores mais altos.

Quadro 1d. Caracterização dos estudos analisados, Curitiba, PR, Brasil 2024.

| Ano         | Título   | Autores                   | Nível de Evidência                     |
|-------------|--|---------------------------|--|
| A12<br>2022 | Síndrome de burnout e atividade física em adolescentes no contexto da COVID-19   | Vilar, Damasceno e Costa  | Moderado<br>limitação n° participantes |
| A13<br>2022 | Saúde Mental de Crianças na Pandemia de COVID-19: Revisão Integrativa  | Bilar <i>et al.</i>       | Alta                                   |
| A14<br>2023 | Efeitos do isolamento social pela COVID-19 na inatividade física e na saúde mental de crianças e adolescentes  | de Oliveira <i>et al.</i> | Alta                                   |
| A15<br>2023 | A saúde de adolescentes na volta às atividades escolares presenciais após dois anos de pandemia do COVID-19 - Estudo transversal de base escolar em Pelotas/RS | Motta <i>et al.</i>       | Alta                                   |

Fonte: os autores (2024)

Vilar, Damasceno e Costa (2022) tiveram como objetivo analisar a relação entre o nível de atividade física e os sintomas de burnout durante o isolamento social ocasionado pela pandemia da COVID-19 entre adolescentes. A amostra foi composta por 101 adolescentes, entre 15 e 18 anos, estudantes dos 2º e 3º anos do ensino médio de cinco escolas da Região Metropolitana do Recife-PE. Os resultados indicaram que indivíduos fisicamente ativos têm duas vezes menos chances de apresentar sintomas da síndrome de burnout em relação aos insuficientemente ativos. Observou-se também que durante a pandemia devido ao fechamento de espaços públicos de lazer, de atividade física e escolas, o tempo de tela se elevou e houve uma redução na prática regular de atividade física. A conclusão é que a atividade física pode ser um elemento diretamente influente na apresentação dos sintomas da síndrome de burnout entre adolescentes.

Ainda, em 2022, com Bilar e outros autores, estes buscaram, por meio de uma revisão integrativa, analisar as evidências científicas sobre as repercussões da pandemia da COVID-19 para a saúde mental de crianças e suas estratégias de enfrentamento. Os resultados mostraram que as principais repercussões para a saúde mental foram: ansiedade, estresse, sintomas depressivos, hiperatividade, irritabilidade, alterações no padrão do sono, estados de humor, distanciamento social, alterações de comportamento, diminuição ou ausência de conexão com os pares e aumento do tempo em tela. Foram apontadas como estratégias de enfrentamento: diálogos abertos e explicativos entre pais e filhos acerca da pandemia e do coronavírus, regulação do padrão de sono e do tempo em tela, prática de atividade física regular, melhora da qualidade do ensino remoto e universalidade do acesso às aulas e implementação de políticas públicas e ações em saúde.

Também em estudo relacionado à pandemia, de Oliveira e outros autores (2023), em revisão sistemática da literatura através de publicações de 2020 e 2021, analisaram os efeitos do isolamento social causado pela COVID-19 na inatividade física e na saúde mental de crianças e adolescentes. Após a análise dos estudos incluídos, verificou-se redução na prática de atividade física, aumento no tempo de tela e impactos psicossociais com a incidência de depressão leve e moderada, ansiedade e sintomas depressivos. Os autores enfatizam que os resultados desta revisão sugerem a importância da criação de políticas públicas com o objetivo de minimizar esses efeitos causados pelo isolamento social, sobretudo de jovens que estão em situação de vulnerabilidade socioeconômica. Assim, concluem que se faz necessária a ampliação do acesso a terapias psicológicas nos principais serviços de saúde para o acolhimento de crianças e adolescentes que apresentam prejuízos, e a promoção de atividades lúdicas e educativas que incentivem a prática regular de atividade física.

Seguindo a mesma linha de estudo, Motta e outros autores (2023), tiveram por objetivo comparar a percepção sobre a massa corporal, comportamentos relacionados à saúde, e a saúde mental de escolares adolescentes do ensino médio da cidade de Pelotas/RS, durante o período de retorno às atividades escolares presenciais com o período anterior à pandemia de COVID-19. Os resultados indicaram que a percepção sobre a massa corporal, o nível de atividade física, o tempo de sono, e a saúde mental (apenas para as meninas) estão piores. Para três variáveis de saúde mental analisadas (depressão, ansiedade e estresse) as meninas apresentaram resultados piores para o momento atual em comparação ao período anterior à pandemia. Para os meninos a depressão e a ansiedade não apresentaram diferenças entre os dois momentos, e para o estresse, o momento atual apresentou valores inferiores ao período anterior à pandemia. Os autores sinalizam que tais achados sugerem um complexo e preocupante panorama envolvendo aspectos físicos, comportamentais e psicológicos em que os adolescentes se encontram para o retorno às atividades escolares presenciais.

Os artigos encontrados nesta pesquisa integrativa demonstram a diversificação de abordagens quanto a atividade física e saúde mental nos adolescentes, contemplando atividades de lazer, esportiva, educacional escolar e até mesmo, a partir de concepções de deslocamento e afazeres cotidianos.

Em seis Artigos (A1, A2, A5, A6, A7 e A9) encontramos temas diferentes respectivamente como: estado de humor, saúde mental e tabagismo, a qualidade de vida, implementação de políticas públicas voltadas a adolescentes, conhecimento acerca dos benefícios da atividade física, estilo de vida e índice de massa corporal. Três artigos analisaram sobre a perspectiva do lazer (A3, A4 e A11), dois artigos foram analisar a mesma coorte em São Luiz do Maranhão (A8, A10) sobre perspectivas diferentes saúde e percepção de discriminação, já os últimos quatro artigos mais recentes, analisaram os impactos que a

COVID-19 (A12, A13, A14 e A15) tiveram sobre os adolescentes. Em todos eles indicam que maiores níveis de atividade física trazem diversos benefícios à saúde e podem diminuir os acometimentos de doenças mentais e outros problemas como diabetes, hipertensão, obesidade, diminuindo os casos de atendimento especializado na rede pública de saúde.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Segundo Lee (2012) e Sallis (2016), em citação à Martins Neto (2022, p. 4010), “a prática de AF está associada a benefícios para saúde, incluindo redução do risco de doenças cardiovasculares, diabetes, vários tipos de câncer, quedas, demência e obesidade, em todas as faixas de idade”.

Os benefícios da prática de atividade física são indicados tanto para melhorar a saúde mental, como a saúde geral do adolescente, podendo ajudar a prevenir uma grande gama de doenças, representando um menor investimento público a longo prazo, pois tende a diminuir os atendimentos especializados de saúde e se utilizada como hábito para vida toda tendem a contribuir para a qualidade de vida da população.

Os resultados mostraram que há preocupação com a saúde mental de jovens, e que o trabalho intersetorial é um campo ainda de exploração para estabelecer rotinas, protocolos e programas consistentes nas políticas públicas brasileiras, sendo necessário mais estudos sobre o tema.

Conclui-se que todos os estudos analisados indicam que maiores níveis de atividade física trazem diversos benefícios à saúde e podem diminuir os acometimentos de diversas doenças, especialmente os agravos em saúde mental em adolescentes.

No novo contexto de saúde mental, é urgente pensar estratégias intersetoriais que possibilitem criar ações horizontais que potencializam e permitam avançar na construção de cotidianos e práticas sustentáveis, considerando não somente a confluência de setores e saberes, mas também uma pactuação social que envolva usuários, comunidade, trabalhadores e gestores.

Neste sentido, integrar esforços de educação, saúde e políticas públicas de prevenção que possam trazer benefícios de longa duração a um custo baixo, podem de forma sistemática, reduzir gastos com tratamentos de doenças mentais desenvolvidos durante a adolescência, tais como o estresse, a ansiedade e a depressão, que ao serem “ignorados” podem levar, até mesmo ao extremo, o suicídio.

O aumento dos transtornos mentais em adolescentes representa um desafio significativo para a saúde pública no Brasil. Para enfrentá-lo, é fundamental implementar políticas e programas que promovam o acesso equitativo a serviços de saúde mental, desde a prevenção até o tratamento. Isso inclui investimentos em capacitação de profissionais de saúde, ampliação da rede de atendimento psicossocial, integração de cuidados de saúde mental nas escolas e comunidades, e campanhas de conscientização para reduzir o estigma em torno dos transtornos mentais. Além disso, é importante desenvolver estratégias de promoção de saúde mental e bem-estar desde a infância, visando prevenir o desenvolvimento de transtornos mentais.

## REFERÊNCIAS

- BARATA, Cátia Vicente. A relação entre a ansiedade, depressão e stress e os comportamentos autolesivos e a ideação suicida nos adolescentes. 2016. Tese de Doutorado. Instituto Superior de Psicologia Aplicada (Portugal). Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/80521225.pdf>. Acesso em: 03 mar. 2024.
- BILAR, Júlia Araújo et al. Saúde mental de crianças na pandemia da COVID-19: Revisão integrativa. *Revista Mineira de Enfermagem*, v. 26, p. 1/13-1/13, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/reme/article/view/37693>. Acesso em: 10 fev. 2024.
- BIREME. *Descritores em Ciências da Saúde: DeCS*. 2023. ed. rev. e ampl. São Paulo: BIREME / OPAS / OMS, 2023. Disponível em: < <http://decs.bvsalud.org/> >. Acesso em: 03 fev. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Atenção psicossocial a crianças e adolescentes no SUS: tecendo redes para garantir direitos*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014a. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao\\_psicossocial\\_crianças\\_adolescentes\\_sus.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao_psicossocial_crianças_adolescentes_sus.pdf). Acesso em 25 mar. 2024.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INSUMOS ESTRATÉGICOS. DEPARTAMENTO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA. *Diretrizes metodológicas: Sistema GRADE-Manual de graduação da qualidade da evidência e força de recomendação para tomada de decisão em saúde*. 2014b. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes\\_metodologicas\\_sistema\\_grade.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_metodologicas_sistema_grade.pdf). Acesso em: 25 mar. 2024.
- BRASIL. (setembro de 2021). *Boletim epidemiológico 33, Volume 52*. Secretaria de Vigilância em Saúde | Ministério da Saúde. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2021/boletim\\_epidemiologico\\_svs\\_33\\_final.pdf/view](https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2021/boletim_epidemiologico_svs_33_final.pdf/view). Acesso em: 20 jan. 2024.
- CAMPOS, Cezenário Gonçalves et al. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, p. 2951-2958, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/T57NltQCjwKmBXyVvWVW5qq/>. Acesso em: 10 fev. 2024.
- CORRÊIA, L. B., GÓES, G. A. R. de, & ROSA, T. E. A. (2019). Tentativas de suicídio e Mortalidade por suicídio Residentes em Curitiba. *Secretaria Municipal de Saúde/Vigilância Epidemiológica*. Disponível em: <https://saude.curitiba.pr.gov.br/vigilancia/epidemiologica/vigilancia-de-a-a-z/12-vigilancia/444-violencias.html>. Acesso em: 01 fev. 2024.
- DE OLIVEIRA, Thaise Cristina Lima et al. Efeitos do isolamento social pela COVID-19 na inatividade física e na saúde mental de crianças e adolescentes. *Revista Baiana de Saúde Pública*, v. 47, n. 2, p. 249-263, 2023. Disponível em: <https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/3906>. Acesso em: 10 fev. 2024.
- FERNANDES, Fabiana Yanes et al. Tendência de suicídio em adolescentes brasileiros entre 1997 e 2016. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, v. 29, p. e2020117, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/DnvLKC5ptmJTKL668MZMXcj/?lang=pt>. Acesso em: 20 jan. 2024.
- GIESTA, Lucinda Salomé Guedes. *Saúde mental e nível de atividade física em estudantes do Ensino Superior*. 2016. Tese de Doutorado. Universidade Fernando Pessoa (Portugal). Disponível em: <http://hdl.handle.net/10284/5367>. Acesso em: 04 fev. 2024.
- MARCINO, Lethícia Farias et al. Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 35, p. eAPE02041, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/Dk9XjQc5fK4GRqcNhh8LrXr/>. Acesso em: 10 fev. 2024.
- MARTINS NETO, Carlos et al. Associação entre discriminação percebida e atividade física entre adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, p. 4003-4013, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/6scFCNVXs44LqzgH6Yk4RZz/>. Acesso em: 10 fev. 2024.
- MENEZES, A. M. B. et al. Problemas de saúde mental e tabagismo em adolescentes do sul do Brasil. *Revista de Saúde Pública*, v. 45, n. 4, p. 700-705, ago. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/dPqpf5G36CNCWHzw8rsfS4t/#>. Acesso em: 10 fev. 2024.
- MOTTA, Tamires Carvalho et al. A saúde de adolescentes na volta às atividades escolares presenciais após dois anos de pandemia do COVID-19 estudo transversal de base escolar em Pelotas/RS. *Arq. ciências saúde UNIPAR*, p. 684-700, 2023. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/9375>. Acesso em: 10 fev. 2024.
- (OPAS) Organização Pan-Americana da Saúde. (setembro de 2021). Após 18 meses de COVID-19, OPAS pede prioridade para prevenção ao suicídio.