

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DE JOVENS EM IDADE ESCOLAR

Almir da Costa Chaves¹
Italo Rafael de Lima Marques²
Laisa Eduarda Guilherme de Souza³
Henrique Sacramento⁴

RESUMO: A saúde mental é um tema cada vez mais pertinente nos dias atuais, sobretudo a relacionada a jovens que se encontram em idade escolar, diversos são os fatores que influenciam o bem-estar mental do jovem e a prática regular de atividade física tem sido uma ferramenta interventora dentro desse processo. Frente a isso, o presente trabalho por meio de uma revisão bibliográfica das principais obras que se relacionam ao tema e ao público em questão, tem como objetivo, entender as influências que um programa de atividade física pode gerar na saúde mental de jovens em idade escolar compreendidos entre 10 e 18 anos. O método empregado para a produção do trabalho teve como bojo a análise de 9 artigos selecionados a partir de um montante de 696, retirados de 3 bases de dados a PubMed, SciELO e BVs. A revisão teve como principal descoberta de que a prática de atividade física está associada de maneira positiva a saúde mental. Programas de intervenções dentro e fora do ambiente escolar demonstraram avanços significativos na redução de patologias da mente, além da melhora nas relações interpessoais e boa percepção da imagem corporal, demonstrando dessa forma que a prática da atividade física é uma ferramenta essencial dentro do desenvolvimento do público em questão.

644

Palavras-chave: Saúde mental. Jovens e depressão. Ansiedade. Atividade Física. Transtornos mentais.

ABSTRACT: Mental health is an increasingly pertinent topic today, particularly concerning young people of school age. Various factors influence the mental well-being of young people, and regular physical activity has been an intervention tool in this process. In light of this, the present study aims to understand the influences that a physical activity program can have on the mental health of school-aged youth between 10 and 18 years old, through a bibliographic review of the main works related to the theme and the audience in question. The method employed for the study involved analyzing 9 selected articles from a total of 696, sourced from three databases: PubMed, SciELO, and BVS. The review's main finding was that physical activity is positively associated with mental health. Intervention programs both inside and outside the school environment demonstrated significant advances in reducing mental disorders, improving interpersonal relationships, and enhancing body image perception, thereby showing that physical activity is an essential tool in the development of the target audience.

Keywords: Mental health. Youth and depression. Anxiety. Physical activity. Mental disorders.

¹ Bacharel em educação física. UNIFAVIP.

² Bacharel em educação física. UNIFAVIP.

³ Bacharel em educação física.

⁴ Orientador.

I INTRODUÇÃO

A definição de saúde segundo a OMS (1948), passa por um bem-estar completo do indivíduo, onde aspectos relacionados ao bom estado físico, mental e social são levados em consideração e não apenas a ausência de doença. Todas essas adversidades impactam diretamente na saúde mental dos indivíduos, e no Brasil, há problemas que envolvem questões sociodemográficas, considerando que quanto piores as condições sociais, maior o número de relatos psiquiátricos complicações e hospitalizações (Schaefer et al., 2018). Considerando que todo adolescente tem o direito à promoção e proteção da saúde mental para que esses problemas sejam aliviados ou evitados, deve haver estratégias de intervenção e diretrizes políticas afim de ajudar crianças e adolescentes a manter sua saúde mental (Sulistiowati et al., 2020).

Vários transtornos de saúde mental afetam negativamente o desempenho escolar (Schulte-Körne G., 2016). Crianças e adolescentes com problemas de saúde mental, como estresse acadêmico, estão em maior risco de desenvolver depressão e outros determinantes que podem levar a problemas na vida desses indivíduos (Jayanthi et al., 2015). As emoções negativas refletem uma sensação geral de angústia e são frequentemente conceituados como tendo potências diferentes, como ansiedade, depressão, tristeza e raiva (King et al., 2013). Os problemas emocionais, se não forem tratados, podem continuar e o aumento da gravidade acabar levando a problemas de saúde mental, ruptura das relações sociais, redução do desempenho acadêmico e declínio na qualidade de vida geral (Gleason et al., 2022).

Desde o início da pandemia de COVID-19, 22,6% das crianças relataram quaisquer sintomas depressivos no Inventário de Depressão de Crianças - Formulário Resumido e 18,9% das crianças relataram sintomas de ansiedade na Tela para Crianças Transtornos Emocionais Relacionados à Ansiedade (Xie X. et al., 2020). Problemas psicológicos causados por emoções negativas muitas vezes recaem, e a alta incidência de depressão e transtornos de ansiedade causada por tais problemas psicológicos pode até levar a morte prematura (Young et al., 2015). Com certeza, as emoções negativas têm de tornar-se um importante problema de saúde pública. Um em cada oito pessoas em todo o mundo são acometidas de sofrimento emocional, com crianças de 4 a 11 anos representando 1,57-6,9% desse número (Fan et al., 2022).

A infância é um período significativo para o desenvolvimento emocional. Problemas emocionais adversos na infância podem afetar a regulação emocional durante a adolescência e a idade adulta (Melton et al., 2016). O National Institutes of Health (NIH) define a população

de 5 a 12 anos quando criança (Brooke et al., 2015). Infantil as emoções são influenciadas por fatores genéticos, fisiológicos, ambientais e vitais (Wieber et al., 2022). Visto que, o ser humano consegue ajustar suas emoções, porém as crianças só estarão adeptas para essa mudança em determinado período do crescimento e desenvolvimento, em razão de que seus órgãos cerebrais ainda não estão totalmente funcionais, desta forma sendo necessárias intervenções externas (Kanibolotska et al., 2021). Educadores e psicólogos aliviaram as emoções negativas das crianças através de psicoterapia, terapia cognitiva e medicação (Edwards et al., 2022). No entanto, a utilização generalizada de meios dispositivos eletrônicos e a crescente prevalência de sedentarismo, reduziram os efeitos de tais intervenções (Congio et al., 2022). Conseqüentemente, houve um aumento notável na quantidade de tempo que as crianças alocam para atividades baseadas na tela, atividades como interagir com mídias sociais, navegar na Internet e na participação em jogos, ao mesmo tempo que diminuem o seu envolvimento em atividades off-line como interação social face a face, esportes/exercícios, e frequentar serviços religiosos (Li et al., 2022).

Estudos têm mostrado que há melhora no estado de saúde mental de crianças e adolescentes com a prática de diversos tipos de atividades físicas (Werneck et al., 2019; Matias et al., 2010). Assim, a atividade física é uma alternativa para controlar e prevenir a saúde mental, problemas em crianças e adolescentes em idade escolar. A prática de esportes, educação física na escola e atividade física no lazer, mesmo sem atingindo a recomendação atual, estão relacionados à boa saúde mental entre os jovens (Ferreira et al., 2020).

Além disso, em uma amostra brasileira, um estudo concluiu que os cuidados de saúde em programas devem ser realizados com ações que favoreçam a prática de atividades, considerando a contribuição do comportamento ativo na melhora mental e saúde (Rios et al., 2011). No entanto, apesar dos estudos supracitados e contextualizados, não está claro na literatura se há associações entre atividade física e problemas de saúde mental no ambiente escolar em crianças e adolescentes.

Portanto, o objetivo desta revisão narrativa foi identificar evidências a respeito de associações entre atividade física escolar e saúde mental nos adolescentes em idade escolar.

2 METODOLOGIA

Delineamento do estudo

Essa revisão narrativa utilizou em sua produção publicações científicas retiradas nos bancos de dados de SCIELO, PUBMED e BVS

Métodos de busca e seleção dos estudos

A busca foi realizada com artigos de língua portuguesa, inglesa dos últimos 14 anos (2010 a 2024). Foram encontrados 696 artigos, somando-se as três bases de dados consultadas. A estratégia de busca foi realizada na base PubMed, SciELO e BVS. Ao final da seleção dos estudos, 9 artigos foram escolhidos para a revisão. A Figura 1 apresenta o fluxograma das etapas de seleção dos artigos.

As palavras chaves utilizadas para a busca foram: “Criança” OU “Comportamento Infantil” OU “Adolescente” OU “Saúde Infantil” OU “saúde do adolescente” OU “adolescente*”) e (“escola” OU “idade escolar” OU “crianças em idade escolar”) e (“Exercício OU “Esportes” OU “Educação Física” OU “Atividade Física” OU “Atividade Motora” OU “Comportamento Sedentário”) e (“Saúde Mental” OU “Afetivo Transtornos” OU “Ansiedade” OU “Depressão” OU “Estresse Psicológico”).

647

Critérios de inclusão

Os artigos resultantes da pesquisa foram submetidos a critérios de inclusão e exclusão fundamentados nos seguintes parâmetros; Para os critérios de inclusão: 1) artigos pesquisados devem ser originais, 2) o público alvo dos artigos deve ser prioritariamente o definido para a revisão, (jovens em idade escolar compreendida dos 10 aos 18 anos, 3) a pesquisa deve se apoiar em trabalhos publicados no interstício entre os anos (2010 a 2024), 4) os trabalhos pesquisados devem abordar a relação da atividade física e o bem-estar ou saúde mental do público alvo, 5) a pesquisa será direcionada a publicações prioritariamente de língua portuguesa e inglesa.

Critérios de exclusão

Os critérios de exclusão foram: 1) teses, dissertações, monografias, resumos, capítulos de livros, pontos de vista e resenhas - estudos narrativos, sistemáticos ou metanálise; 2) estudos realizados com animais; 3) aqueles com faixas etárias diferentes; 4) aqueles que não mostraram

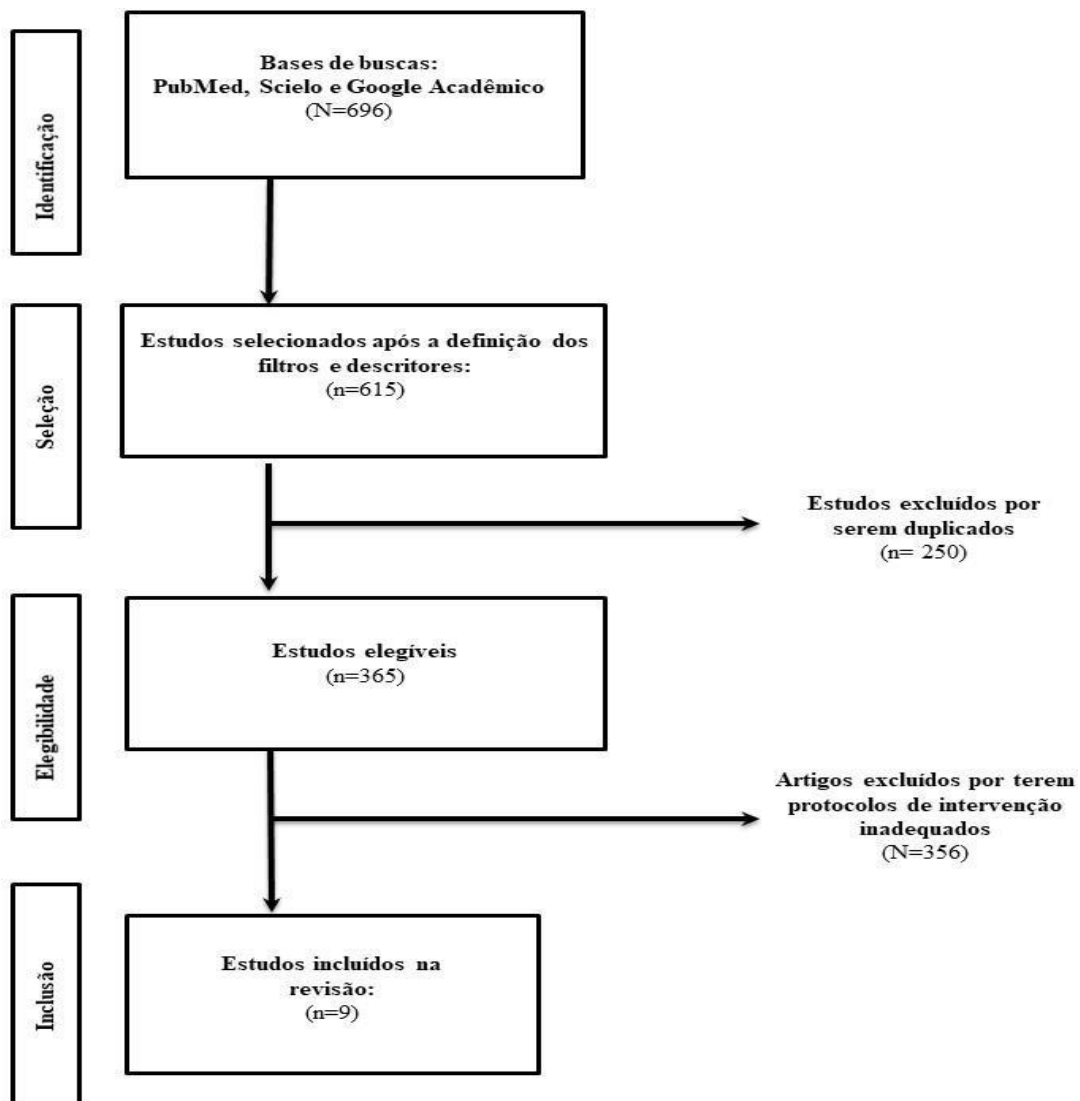
qualidade metodológica suficiente; e 5) artigos publicados antes de 2010.

Extração dos dados

Os estudos que se adequaram aos parâmetros iniciais da pesquisa foram após análise de três revisadores, agrupados na Tabela 1 trilhando as seguintes disposições em colunas e linhas:

1) nome do autor e ano da publicação, 2) objetivo principal abordado pelo estudo, 3) exposições e instrumentos utilizados durante os estudos, 4) desfecho e análise e os principais resultados.

Figura 1 Fluxograma Revisão bibliográfica



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1. Descrição resumida dos artigos selecionados na revisão bibliográfica (n = 9).

Autor, ano.	Objetivo Principal	Exposições e instrumentos	Desfecho e análise	Principais resultados
Rothon et al. 2010.	A frequência da doença mental entre adolescentes e suas potenciais consequências a longo prazo.	Foram recrutados de 3 bairros os profissionais de educação física, foi um estudo de coorte prospectivo, os sintomas depressivos foram medidos usando o Short Moods and Feelings Questionnaire (SMFQ).	Evidências de uma associação transversal entre atividade física e sintomas depressivos para meninos e meninas na linha base.	Conclui-se que é necessária uma pesquisa longitudinal adicional dessas associações antes que a atividade física possa ser recomendada para depressão em adolescentes.
Santos SJ et al. 2015.	Analisar a associação entre atividade física, participação em educação física aulas de recreação e indicadores de isolamento social entre adolescente.	Estudo epidemiológico transversal, baseado na análise secundária de dados, a partir de uma amostra representativa de estudantes (14-19) anos do ensino médio.	A maioria dos sujeitos foram classificados como insuficientemente ativos e relataram não participar das aulas de Educação física.	A participação nas aulas de educação física foi identificada como fator de proteção em relação ao indicador social ter poucos amigos.
Medeiros.et al.,2017.	Analisar indicadores de estresse psicossocial e comportamentos de risco à saúde associados ao comportamento sedentário.	É um estudo transversal de base escolar com amostra representativa de estudantes do ensino médio matriculados nas escolas públicas e estaduais.	A prevalência do comportamento sedentário foi de 46,7% e esteve associada a baixos níveis de atividade física, consumo de refrigerantes, percepção negativa de estresse, sentimentos de solidão e dificuldade para dormir.	Elevada proporção de adolescentes com comportamentos sedentários principalmente entre aqueles que não são ativos e expostos a indicadores de estresse psicossocial.

<p>Medeiros, et al. 2018</p>	<p>Indicadores psicossocial de estresse e comportamento de risco à saúde associados ao comportamento sedentário.</p>	<p>Os dados do questionário foram coletados por meio auto administrado, o tempo gasto com, televisão, vídeo games, conversa, foi usado como medida de comportamento sedentário.</p>	<p>A prevalência do comportamento sedentário foi associado a baixos níveis de atividade física.</p>	<p>Este estudo mostra a alta proporção de adolescentes com comportamento sedentário.</p>
<p>Paulo et al. 2020.</p>	<p>Comparar a prática de atividades físicas habituais e sintomas de depressão , ansiedade e estresse entre estudantes, adolescentes de escolas públicas de tempo integral parcial.</p>	<p>Estudo transversal analítico, avalia o nível de atividade física do estudante, foi aplicado o Internacional Physical Activity Questionnaire.</p>	<p>A média de idade foi de 15,95 ± 1,15 anos. A prevalência de adolescentes estudantes do tempo parcial que relataram ser independentes e responsáveis parcialmente pelas despesas foi de 13,4%(p<0,005). A prevalência geral de sedentarismo foi de 93,5%.</p>	<p>Os estudantes adolescentes do sistema público de ensino demonstraram alto índice de inatividade física, com maior proporção de inativos nas escolas de período integral.</p>
<p>Farias et al. 2021.</p>	<p>Relacionar a realização de práticas de atividades de lazer com qualidade de vida, bem-estar subjetivo, ansiedade e depressão em adolescentes.</p>	<p>Estudo quantitativo, transversal analítico, realizado em três escolas públicas estaduais da capital do Estado de Mato Grosso do Sul, selecionadas por conveniência por constituírem campo de atuação da universidade e por se localizarem em uma região de elevada vulnerabilidade social.</p>	<p>Para seleção dos participantes, adotou-se a amostragem não probabilística e os seguintes critérios de inclusão: ter entre 15 e 18 anos e estar regularmente matriculados no ensino médio em uma das três escolas no período diurno (matutino e vespertino).</p>	<p>Identificou-se que mais da metade dos adolescentes em estudo não realizam atividades de lazer, cuja prática apresentou associação com melhor qualidade de vida e bem-estar subjetivo e menores escores de depressão.</p>

Henrique et al. 2022.	Analisar a associação entre volume e intensidade de atividade física e saúde mental entre adolescentes.	Estudo transversal com 604 adolescentes brasileiros. Os dados foram avaliados por meio de um questionário de auto relato. Os desfechos foram ideação suicida, suspeita de transtornos mentais comuns e auto percepção negativa de saúde mental.	O volume foi analisado de duas formas: qualquer volume (presença vs ausência) e volume classificado de acordo com a quantidade em minutos de atividade física semanal: inativo, pouco ativo e altamente ativo.	Qualquer volume de atividade física moderada a vigorosa foi significativamente associado a uma menor razão de prevalência de todos os desfechos.
Czenczek-Lewandowska et al. 2022	Identificar a influência da atividade física na ansiedade generalizada em adultos jovens.	Foi realizado um inquérito transversal online a 506 jovens adultos com idades compreendidas entre 18 e os 34 anos.	Os níveis de atividade física foram medidos por meio do Questionário Internacional de Atividade Física de 7 itens (IPAQ-SF),	Durante a pandemia de COVID-19, os adultos jovens estiveram significativamente menos envolvidos em AF significativamente menos envolvidos em AF, o que afetou negativamente sua condição física e mental.
Regis et al. 2023	Analisar os fatores associados ao nível de atividade física em adolescentes.	Estudo transversal, de abordagem quantitativa, realizado com adolescentes matriculados em duas instituições de ensino de uma capital da região Centro-Oeste brasileira.	Participaram deste estudo adolescentes regularmente matriculados nas escolas municipais de uma capital da região centro-oeste brasileira e no Instituto Federal de Mato Grosso do Sul (IFMS).	Os fatores associados ao nível de atividade física foram a autoestima e o risco para depressão.

Autores: Almir da Costa Chaves, Ítalo Rafael de Lima Marques e Laisa Eduarda Guilherme de Souza, (2024)

Todos os estudos selecionados foram estudos transversais ($n = 9$) e variaram de 219 sujeitos (Furtado et al., 2023) a 506 sujeitos (Lewandowska et al., 2022).

Os transtornos mais frequentes encontrados, respectivamente, foram: sentimento de solidão, insatisfação com o peso, insônia, distúrbios de conduta, bullying, estresse, isolamento

social e bem-estar psicológico inadequado. Outros indicadores foram: imagem corporal, provocações e falta de apoio social. Quanto à associação da atividade física com a saúde mental de crianças e adolescentes, os resultados mostraram que a atividade física escolar está associada à satisfação corporal; neste caso, os adolescentes ativos são mais satisfeitos. Mais de 300 min/semana de atividade física foi suficiente para eliminar a associação do tempo excessivo de TV e tempo sentado com marcadores de isolamento social, (Santos SJ et al.2015).

Além disso, vários fatores que poderiam estar relacionados à atividade física, ao sedentarismo comportamento e saúde mental em crianças e adolescentes brasileiros. Fatores como tempo diário gasto na TV, exercício físico, sedentarismo estilo de vida, comportamento sedentário, escalas de percepção da imagem corporal, ansiedade, depressão, solidão, insatisfação com a imagem corporal, sono e fatores ambientais como violência e eventos de vida estressantes também foram muito importantes investigados (Silva; Menezes, 2018).

O principal achado desta revisão narrativa foi que a prática de exercícios físicos e a atividade nas escolas está associada à saúde mental. Além disso, a participação ativa nas aulas de educação física proporciona um efeito benéfico tanto físico quanto desenvolvimento emocional dos alunos. Também funciona para melhorar o psicológico e bem-estar, bem como reduzir a probabilidade de relatos de insônia, estresse e solidão. Assim, evita a insatisfação com a imagem corporal, pois a perda de peso tem um impacto significativo na aparência e percepção corporal entre adolescentes (Amanda Regis Furtado et, al.2023).

Os resultados demonstraram que alunos que se sentem provocados ou envergonhados durante as aulas de educação física devido ao seu físico, aparência, habilidades motoras deficientes, apelidos relacionados ao tamanho ou peso corporal, reduziram significativamente a participação nas aulas de educação física (Gonzaga et al., 2021), o que é preocupante porque a atividade física está ligada a vários benefícios para a saúde mental e saúde física durante a adolescência (Matias et al., 2010).

Outro aspecto relevante que pode ser considerado é a percepção do estresse associado a baixos níveis de atividade física e outros comportamentos de risco à saúde como consumo inadequado de frutas, vegetais, refrigerantes, exposição a álcool, drogas e tabagismo (De Almeida et al., 2017). Além disso, outros indicadores de saúde mental, como a sensação de solidão e dificuldade para dormir são potenciais fatores de risco para a saúde mental e física de crianças e adolescentes (De Almeida et al., 2018).

De acordo com Marcos Paulo Da Silva Costa, frequência de comportamento sedentário foi maior que o recomendado tanto em estudantes de escolas de tempo parcial quanto de tempo integral, entretanto o último grupo apresentou maior tempo de comportamento sedentário que o primeiro tanto nos dias da semana quanto nos finais de semana, sugerindo comportamento sedentário talvez pelo uso de tela e/ou tarefas escolares. Estudo que avaliou mais de 100 mil escolares no Brasil identificou 68,15% de alunos com comportamento sedentário (mais que duas horas por dia), (Silva et al., 2020) É preocupante o fato de que poucos adolescentes estudantes se envolvam em atividades físicas, com isso, não cumprindo as recomendações da OMS de, pelo menos, 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa, principalmente quando são consideradas as evidências de que os hábitos da prática habitual de atividade física são importantes na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (Alvarez et al., 2020).

Estudo nacional realizado utilizando o questionário. PeNSE 2015, com 16.698 adolescentes, apontou que 69,2% dos alunos de escolas públicas possuem quadra de esportes para a realização da prática de atividade física, sendo que 92% contam com a disponibilidade de materiais para a prática esportiva e que 22,2% dos alunos têm acesso a vestiários em condições de uso (Oliveira et al., 2016). Nesse sentido, sugere-se que os estudantes adolescentes, principalmente das escolas de tempo integral, devam ter acesso à prática de atividade física de forma moderada a vigorosa por, pelo menos, 60 minutos diariamente, dentro ou fora das escolas e que essas informações e experiências vindas, principalmente, das escolas, estimulem a possibilidade de atitude e independência diante à prática de atividade física no decorrer de toda sua vida.

Estudos realizados em Maringá, com 64 adolescentes, e em Mandaguari, com 277 adolescentes, ambos do estado do Paraná, demonstraram a importância da motivação intrínseca dos estudantes através de projetos de extensão, principalmente o Projeto Segundo Tempo, que está presente nas escolas de tempo integral, estimulando a possibilidade da prática de atividade física dentro da escola, proporcionando lazer, melhora da aptidão física e aperfeiçoamento técnico em algum esporte (Oliveira et al., 2010; Polles et al., 2012).

O adolescente estudante também vivencia, durante sua jornada escolar e adolescência, de acordo com o Diagnóstico Estatístico Mental (DSM-V), aspectos negativos de sintomas de ansiedade, com afirmativas de que sentiu que estava prestes a entrar em pânico, sentindo-se assustado sem ter motivo.(30) Semelhante ao nosso resultado, estudo feito com 407 estudantes

adolescentes de 14 a 18 anos na cidade de Maceió (AL) demonstrou que a maioria (52%) tinha um grau de moderado a grave no aspecto negativo da ansiedade (Lopes et al. 2013).

Referente a análise dos fatores associados a prática de exercícios físicos por adolescentes nos momentos fora do ambiente escolar foi observado em arguição que os indivíduos praticantes de exercícios físicos nos períodos de lazer tendem a índices de scores superiores de qualidade de vida, bem-estar subjetivo e satisfação, além de maiores afetos positivos em comparação aos que não têm a mesma rotina, os jovens sedentarizados possuem scores mais altos de depressão (Marcino et al., 2021). Ainda nesse sentido, um estudo conduzido com grupo de adolescentes estudantes, demonstrou que a prática de atividade física aumentava a medida em que a frequência de encontros após a aula era maior e em contrapartida o isolamento social foi definido como um dos principais impedimentos para a prática de atividade física entre os mesmos adolescentes (Santos et al, 2015).

Destaca-se também por meio desse trabalho, o comparativo entre a prática da atividade física e sintomas de depressão entre jovens escolares. De acordo com a Classificação Internacional de Doenças (CID) depressão é de forma geral, um período de humor deprimido com diminuição de interesse ou prazer em atividades que outrora eram prazerosas (10ª Revisão (CID-10). Genebra: OMS, 1992), essa condição tende a refletir negativamente no nível de atividade do indivíduo trazendo consigo diversos outros problemas de saúde. Um estudo apresentou uma pesquisa referente a comparação direta da prática de atividade física habitual e sintomas de depressão de 516 estudantes adolescentes de Goiânia GO no ano de 2018, 277 de escola de ensino em período parcial e 239 vindos de instituição de tempo integral, os resultados do estudo referente ao nível de atividade física dos dois grupos foram: Em relação a inatividade (93,5%) dos jovens das escolas de meio período e (98,3%) das entidades de tempo integral eram inativos, referente aos transtornos da mente, depressão ansiedade e estresse, 99 (19,2%) responderam que sentem dificuldade em se acalmar durante maior parte da semana, 137 (26,6%) relatam que tiveram reações exageradas a determinadas situações na semana, 130 (25,2%) disseram estar nervosos maior parte da semana, 147 (28,5%) afirmam que ao menos uma vez na semana estavam agitados e impacientes ao serem interrompidos, 133 (25,8%) comentaram ser difícil relaxar. Na análise do transtorno de ansiedade 170 (32,9%) relatam ter experiência de boca seca alguma vezes durante a semana, 58 (11,2%) comentam ter episódios de falta de ar e tremores além do medo de entrar em pânico. Esses dados demonstram índices muito altos de inatividade

entre os jovens, além da constatação de que esses estudantes vivenciam aspectos negativos relacionados ao estresse ansiedade e depressão (Marcos Paulo da Silva Costa et al.2020).

Ainda em relação a transtornos depressivos, um estudo prospectivo encontrado durante a revisão apresentou um dado relevante entre a relação da atividade física e a depressão em estudantes do 7º e 9º anos, compreendidos entre 11-14 anos de idade, por meio de um questionário de autopreenchimento os alunos forneceram as informações necessárias para a análise as perguntas eram referentes aos aspectos mentais, enquanto as medidas corporais foram aferidas por especialistas, a principal descoberta desse estudo é a evidencia concreta da associação entre atividade física e sintomas depressivos em adolescentes, um aumento na atividade de cerca de hora por semana refletiu na diminuição em 8% as chances do surgimento de sintomas depressivos em meninos e meninas estudados (Catherine Rothon et al.2010).

Acerca da dinâmica da atividade física dentro da escola, outro estudo corroborou para o debate analisando a intervenção sistemática e estruturada da pratica de atividades físicas por parte dos alunos fora dos horários tradicionais disponíveis na grade curricular, a tese inicial teve como objetivo testar os efeitos reconhecíveis e mensuráveis tanto na fisiologia dos indivíduos como também em seu bem-estar psicossocial. A metodologia empregada consistiu em inserir, em um período de 6 meses, pausas fisicamente ativas de 10 minutos uma vez ao dia no decorrer das aulas tradicionais, além de mais uma intervenção durante o recreio. O referido estudo obteve boa aceitação pelos alunos, em uma amostra de 310 crianças 157 participantes ativos e 153 do grupo para comparação, utilizando parâmetros antropométricos obteve-se as seguintes consequências: 1 alteração no índice de massa corporal, circunferência da cintura e relação cintura-altura, 2 menor massa gorda em percentual relativo, 3 melhores desempenhos no quesito aptidão física, 4 diferenças significativas relacionadas a capacidade cognitiva e melhoria do bem-estar psicológico dos participantes do grupo ativo em detrimento ao grupo de comparação, em conclusão essa intervenção confirma a evidência de uma conexão entre aptidão física, funcionamento cognitivo, desempenho acadêmico e melhora de humor (Santos SJ et al.2015).

Em consequente, outro aspecto que emergiu dessa revisão foi o papel do volume e da intensidade na associação entre atividade física e saúde mental em adolescentes, esse contexto foi apresentado pelo estudo transversal realizado com 604 adolescentes brasileiros, por meio de um questionário de 20 perguntas os participantes relataram a suspeição de deterem algum transtorno ligado a mente nos últimos 30 dias, os transtornos foram separados em 4 categorias,

humor depressivo-ansioso, diminuição da energia vital pensamentos depressivos e sintomas somáticos, os aspectos referentes ao volume da atividade física foram separados em: atividade física de baixa intensidade, moderada, vigorosa e moderada a vigorosa. O resultado dessa pesquisa identificou que a prática da atividade física com intensidade moderada a vigorosa independente do volume está associada a menor prevalência de ideação ao suicídio, suspeita de transtornos mentais comuns e auto percepção de saúde mental, também ocorreram benefícios à saúde mental com a realização de qualquer volume de atividade física moderada a vigorosa ou seja a prática de atividade física moderada a vigorosa em qualquer volume pode beneficiar a saúde mental de adolescentes (Diogo Henrique Constantino Coledama et al.2022).

Apesar do impacto negativo da sensação de estar sendo provocado, os alunos que tinham os mais altos níveis de apoio social apresentaram níveis mais saudáveis de estima corporal, reduzindo os efeitos das provocações nas aulas (Gonzaga et al., 2021). Evidenciando a importância do papel da família.

4- CONCLUSÃO

Apesar de existirem uma gama de estudos que destaquem os benefícios psicossociais da prática da atividade física em adultos, a relação da mesma e os jovens em idade escolar ainda detém algumas lacunas. O aprofundamento acerca do tema é de clara importância haja visto que, enfermidades que porventura possam atingir os indivíduos durante sua juventude, costumam refletir de maneira negativa na construção de uma sociedade futura mais saudável.

Com base nos resultados deste estudo de revisão, espera-se que as escolas incentivem ativamente a participação das crianças no exercício em duração de 20 a 45 min. Ao tratar crianças com problemas psicológicos adversos induzidos pelo humor, definir o exercício com o período de intervenção de no mínimo 10 semanas pode alcançar melhores benefícios.

Este estudo destaca a necessidade de mais pesquisas sobre o efeitos de intervenções com exercícios na melhora da saúde de crianças com emoções negativas. Estudos futuros devem explorar as variações nas intervenções de exercícios entre diferentes gêneros, idade, grupos, tipos de exercício e intensidade do exercício, fornecendo insights abrangentes e detalhados. É recomendado incorporar variáveis de controle nacionais e comparar os resultados com achados internacionais para avaliar o impacto psicológico de intervenções de exercícios em crianças de diferentes países.

Portanto, concluiu-se que atividade física escolar está positivamente associada à saúde mental, pois promove o bem-estar físico e psicológico e reduz níveis de estresse, impactando na redução de problemas de insônia e isolamento social, atenuando a sensação de solidão e melhorando a percepção da imagem corporal, considerando que a realização de atividades físicas é um dos essenciais requisitos para o desenvolvimento adequado de crianças e adolescentes.

REFERÊNCIAS

ALVAREZ-PITTI, Julio et al. Exercise as medicine in chronic diseases during childhood and adolescence. **Anales de Pediatría (English Edition)**, v. 92, n. 3, p. 173.e1-173.e8, 2020.

BROOKE, K.; REPRESENTANTE, F.; COLLADO, D. et al. Os Institutos Nacionais de Saúde (NIH); Biblioteca do Congresso. Serviço de Pesquisa do Congresso. 2015. p. 359.

BERNI, Vanessa Limana; ROSO, Adriane. A adolescência na perspectiva da psicologia social crítica. **Psicologia & Sociedade**, v. 26, p. 126-136, 2014

COLEDAM, Diogo Henrique Constantino; ARRUDA, Gustavo Aires de; DOS-SANTOS, Júlio Wilson; RÉ, Alessandro Hervaldo Nicolai. The role of volume and intensity on the association between physical activity and mental health among adolescents: a cross-sectional study. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 41, p. 1-8, 2023. FapUNIFESP (SciELO).

CONGIO, Ana Carolina; URBANO, Mariana Ragassi; SOARES, Maria Rita Zoega; NUNES, Sandra Odebrecht Vargas. Cognitive impairment, childhood trauma, sedentary behaviour, and elevated C-reactive protein levels in major affective disorders. **Journal Of Psychiatric Research**, v. 155, p. 1-9, nov. 2022. Elsevier BV.

COSTA, Marcos Paulo da Silva et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paul Enferm**, v. 34, p. eape03364, 2021.

CZENCZEK-LEWANDOWSKA, Ewelina; LESZCZAK, Justyna; WYSZYŃSKA, Justyna;

BARAN, Joanna; WERES, Aneta; LEWANDOWSKI, Bogumił. The Role of Physical Activity in the Reduction of Generalised Anxiety Disorder in Young Adults in the Context of COVID-19 Pandemic. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, v. 19, n. 17, p. 11086, 5 set. 2022. MDPI AG.

DE ABREU SILVA, Maria Lídia. Senses of body image in adolescents in elementary school. **Rev Saúde Pública**, v. 48, n. 3, p. 438-444, 2014.

DE ALMEIDA SILVA, Fabiana Medeiros; MENEZES, Aldemir Smith. Sedentary behavior, psychosocial stress indicators, and health-risk behaviors among adolescents in northeastern Brazil. **J Phys Act Health**, v. 15, n. 3, p. 169-175, 2018.

DE OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli et al. Motivação para a prática esportiva: Programa Segundo Tempo, Região 16, 2010.

EDWARDS, Elizabeth J. et al. Cognitive control training for children with anxiety and depression: A systematic review. **Journal of affective disorders**, v. 300, p. 158-171, 2022.

FAN, Y. C.; HSIAO, F. H.; HSIEH, C. C. The effectiveness of compassion-based interventions among cancer patients: A systematic review and meta-analysis. **Palliative and Supportive Care**.

FERREIRA, Vanessa Roriz et al. Physical inactivity during leisure and school time is associated with the presence of common mental disorders in adolescence. **Revista de saúde pública**, v. 54, p. 128, 2020.

FURTADO, Amanda Regis; SÁ, Jennyfer Soares de; ANDRADE, Gleice Kelli Santana de; GIACON-ARRUDA, Bianca Cristina Giccone; BOMFIM, Rafael Aiello; SILVA, Dirceu Santos; TESTON, Elen Ferraz. Fatores associados ao nível de atividade física em adolescentes. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 32, p. 1-13, 30 mar. 2023. FapUNIFESP (SciELO).

GONZAGA, Isadora et al. Body image dissatisfaction in adolescents: Comparison with physical activity, teasing and social support. **Journal of health psychology**, v. 26, n. 10, p. 1651-1660, 2021.

JAYANTHI, P.; THIRUNAVUKARASU, M.; RAJKUMAR, Rajamanickam. Academic stress and depression among adolescents: a cross-sectional study. **Indian Pediatrics**, v. 52, n. 3, p. 217-219, mar. 2015. Springer Science and Business Media LLC.

KING, Daniel L.; DELFABBRO, Paul H.; ZWAANS, Tara; KAPTSIS, Dean. Clinical features and axis I comorbidity of Australian adolescent pathological Internet and video game users. **Australian & New Zealand Journal Of Psychiatry**, v. 47, n. 11, p. 1058-1067, 29 maio 2013. SAGE Publications.

LI, Lin et al. The association between sedentary behavioral characteristics and poor vision among Chinese children and adolescents. **Frontiers in Public Health**, v. 10, p. 1043977, 2022.

LOPES, Andressa Pereira; REZENDE, Manuel Morgado. Anxiety and the use of psychoactive substances among adolescents. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 30, p. 49-56, 2013.

LOPRINZI, Paul D.; CARDINAL, Bradley J. Measuring children's physical activity and sedentary behaviors. **Journal of exercise science & fitness**, v. 9, n. 1, p. 15-23, 2011.

MARCINO, Lethícia Farias; GIACON-ARRUDA, Bianca Cristina Ciccone; TESTON, Elen Ferraz; SOUZA, Albert Schiaveto de; MARCHETI, Priscila Maria; LIMA, Helder de Pádua; MARCON, Sonia Silva; ARATANI, Nathan. Prática de lazer em adolescentes e fatores

associados: implicações para o cuidado. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, p. 1-8, 23 mar. 2021. **Acta Paulista de Enfermagem**.

MATIAS, Thiago Sousa; ROLIM, Martina Kieling Sebold Barros; KRETZER, Fernanda Leal; SCHMOELZ, Camilie Pacheco; ANDRADE, Alexandro. Satisfação corporal associada a prática de atividade física na adolescência. **Motriz. Revista de Educação Física. Unesp**, v. 16, n. 2, p. 1-9, 9 fev. 2010. UNESP - Universidade Estadual Paulista.

MELTON, Tabatha H.; CROARKIN, Paul E.; STRAWN, Jeffrey R.; MCCLINTOCK, Shawn

M. Comorbid Anxiety and Depressive Symptoms in Children and Adolescents. **Journal Of Psychiatric Practice**, v. 22, n. 2, p. 84-98, mar. 2016. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health).

PIRES, D. C. M. F. Avaliação do desenvolvimento motor: uma análise acerca do conhecimento dos professores de educação física. Programa de Desenvolvimento Educacional do Paraná, 2007.

POLLES, Márcia Cristina; BARBOSA, Cynthia Correa Lopes. Motivação de adolescentes de 10 a 18 anos em participar de projetos que envolvam a prática de atividades físicas. **Revista Diálogos & Saberes**, v. 8, n. 1, 2012.

PEREIRA, Letícia Maria Fernandes et al. OS IMPACTOS DA TERAPIA DO RISO NA SAÚDE MENTAL EM PACIENTES COM DIFERENTES QUADROS CLÍNICOS. **Brazilian Journal of Case Reports**, v. 2, n. Suppl. 3, p. 270-275, 2022.

659

RIOS, Luzana Cirqueira; ALMEIDA, Maura Maria Guimarães de; ROCHA, Saulo Vasconcelos; ARAÚJO, Tânia Maria; PINHO, Paloma de Sousa. Atividades físicas de lazer e transtornos mentais comuns em jovens de Feira de Santana, Bahia. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 33, n. 2, p. 98-102, 2011. FapUNIFESP (SciELO).

ROTHON, Catherine; EDWARDS, Phil; BHUI, Kamaldeep; VINER, Russell M.; TAYLOR, Stephanie; STANSFELD, Stephen A. Physical activity and depressive symptoms in adolescents: a prospective study. **Bmc Medicine**, v. 8, n. 1, p. 1-9, 28 maio 2010. Springer Science and Business Media LLC.

SANTOS, Simone José dos; HARDMAN, Carla Menêses; BARROS, Simone Storino Honda; BARROS, Mauro Virgílio Gomes de. Association between physical activity, participation in Physical Education classes, and social isolation in adolescents. **Jornal de Pediatria**, v. 91, n. 6, p. 543-550, nov. 2015. Elsevier BV.

SCHULTE-KÖRNE, Gerd. Mental Health Problems in a School Setting in Children and Adolescents. **Deutsches Ärzteblatt International**, v. 5, n. 8, p. 2-8, 18 mar. 2016. Deutscher Arzte-Verlag GmbH.

SILVA, Fabiana Medeiros de Almeida; MENEZES, Aldemir Smith. Sedentary Behavior, Psychosocial Stress Indicators, and Health-Risk Behaviors Among Adolescents in Northeastern Brazil. **Journal Of Physical Activity And Health**, v. 15, n. 3, p. 169-175, mar. 2018. Human Kinetics.

SLYUSAREVSKYY, Mykola M.; CHUNIKHINA, Svitlana; FLAHERTY, Maureen. Social tension as a macro indicator of the psychological well-being of society. **Wiadomości Lekarskie**, v. 74, n. 11, p. 2812-2817, 2021. ALUNA.

SULISTIOWATI, Ni Made Dian; KELIAT, Budi Anna; ISMAIL, Irawati; BESRAL. Mental health and related factors among adolescents. **Enfermería Clínica**, v. 30, p. 111-116, dez. 2020. Elsevier BV.

VATERLAUS, J. Mitchell; PATTEN, Emily V.; ROCHE, Cesia; YOUNG, Jimmy A. #Gettinghealthy: the perceived influence of social media on young adult health behaviors. **Computers In Human Behavior**, v. 45, p. 151-157, abr. 2015. Elsevier BV.

WERNECK, André O.; COLLINGS, Paul J.; BARBOZA, Luciana L.; STUBBS, Brendon; SILVA, Danilo R. Associations of sedentary behaviors and physical activity with social isolation in 100,839 school students: the Brazilian scholar health survey. **General Hospital Psychiatry**, v. 59, p. 7-13, jul. 2019. Elsevier BV.

WIEBER, F.; ZYSSET, A.; VON WYL, A. Central concepts in mental health promotion programs for children and adolescents: evidence and examples from Switzerland. **European Journal Of Public Health**, v. 32, n. 3, p. 1-10, 1 out. 2022. Oxford University Press (OUP).

XIE, Xinyan; XUE, Qi; ZHOU, Yu; ZHU, Kaiheng; LIU, Qi; ZHANG, Jiajia; SONG, Ranran. Mental Health Status Among Children in Home Confinement During the Coronavirus Disease 2019 Outbreak in Hubei Province, China. **Jama Pediatrics**, v. 174, n. 9, p. 898, 1 set. 2020. American Medical Association (AMA)