Resumo expandido

A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS COMO FATOR DE PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Rodrigo Dias Boaretto[1], Juliana Dias Boaretto[2]

[1]Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus de Paranavaí, Paraná, Brasil
[2]Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus de Paranavaí, Paraná, Brasil

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo investigar a contribuição da prática regular de atividade física para a promoção da saúde mental em crianças e adolescentes. A pesquisa adota a metodologia da Arte do Conhecimento, que valoriza a construção do saber por meio da vivência, da escuta sensível e da reflexão crítica. De natureza qualitativa e caráter exploratório, a investigação apoia-se em revisão bibliográfica. A análise foi conduzida a partir de um levantamento bibliográfico em diferentes bases de dados, resultando em um corpus de três publicações que abordam, direta ou indiretamente, essa temática. Os resultados até o momento indicam que a prática regular de atividades físicas está associada à redução de sintomas como estresse, ansiedade e depressão, além de favorecer o bem-estar geral. Conclui-se que a atividade física constitui uma estratégia relevante e acessível para a promoção da saúde mental em contextos escolares e comunitários.

Palavras-chave: Educação Física[1]. Mente[2]. Criança[3]. Adolescente[4]. Atividade Física[5].

1. INTRODUÇÃO

Conforme a Organização Mundial da Saúde (World Health Organization, 2021), a saúde mental é um estado de equilíbrio que permite às pessoas utilizar suas capacidades, enfrentar os desafios cotidianos e manter vínculos saudáveis em seus ambientes de convivência. Logo, a saúde mental de crianças e adolescentes tem se tornado uma preocupação crescente diante do aumento de diagnósticos de transtornos psicológicos nesta população. Neste contexto, estratégias preventivas e promotoras de saúde vêm sendo amplamente debatidas, entre elas a

prática de atividades físicas. A atividade física, além de contribuir para o desenvolvimento físico, pode desempenhar um papel essencial na regulação emocional e na socialização.

A atividade física é reconhecida como um dos principais componentes para a manutenção da saúde e qualidade de vida em todas as fases do desenvolvimento humano. Além de seus efeitos sobre a capacidade cardiorrespiratória, composição corporal e prevenção de doenças crônicas, a prática corporal regular também exerce influência positiva em aspectos psicossociais, estimulando a autoconfiança, o controle emocional e a interação social. A prática de atividade física segundo Bull *et al.*, (2020), proporciona benefícios fisiológicos, psicológicos, sociais e culturais ao longo da vida da criança e do jovem. Assim, a atividade física se consolida não apenas como estratégia de prevenção de agravos à saúde e especificamente a saúde mental, mas também como ferramenta de promoção do bem-estar integral.

Nas últimas décadas, a discussão sobre saúde mental em crianças e adolescentes tem ganhado destaque nas áreas da saúde, educação e esporte, uma vez que os índices de transtornos psicológicos, como ansiedade, depressão e estresse, têm se mostrado crescentes nessa faixa etária. Tal cenário é agravado por fatores sociais, escolares e familiares, que frequentemente expõem crianças e jovens a situações de pressão, insegurança e instabilidade emocional. Nesse contexto, torna-se essencial buscar estratégias de prevenção e promoção da saúde mental que ultrapassem o âmbito clínico, abrangendo também práticas educativas e socioculturais.

No campo da saúde mental, estudos recentes evidenciam que a prática sistemática de atividades físicas pode reduzir sintomas de ansiedade e depressão, melhorar o humor e favorecer processos cognitivos relacionados à atenção e ao rendimento escolar. A liberação de neurotransmissores como endorfina e serotonina, aliada ao envolvimento social que frequentemente acompanha as práticas corporais, constitui um mecanismo relevante para o equilíbrio emocional. Dessa forma, a atividade física se apresenta como recurso complementar e não farmacológico de promoção da saúde mental em diferentes contextos sociais e educacionais.

A prática regular de atividade física pode representar um importante fator de proteção para a saúde mental, favorecendo o bem-estar, a autoestima, a socialização e a redução de sintomas psicológicos. Além disso, ambientes de prática corporal, quando bem conduzidos, possibilitam experiências de cooperação, autonomia e prazer, que contribuem para o

desenvolvimento integral do sujeito em formação. Neste sentido, evidencia-se que a atividade física pode ser benéfica também nos quadros mais graves de transtornos mentais, como a esquizofrenia e a psicose (Ellis, Crone, Davey & Grogan, 2007; Faulkner, Cohn & Remington, 2006).

No entanto, apesar das evidências sobre os benefícios físicos, ainda há lacunas em relação à compreensão dos efeitos da atividade física especificamente sobre a saúde mental de crianças e adolescentes, bem como sobre as formas mais adequadas de inseri-la no cotidiano escolar e familiar.

Quando se trata de crianças e adolescentes, esse tema adquire relevância ainda maior, uma vez que essa faixa etária atravessa intensas transformações físicas, cognitivas e emocionais. A participação em práticas corporais regulares contribui não apenas para o desenvolvimento motor, mas também para a construção de vínculos, a formação de hábitos saudáveis e a vivência de experiências prazerosas que auxiliam na redução do estresse e da insegurança emocional. Além disso, ambientes de prática, como a escola e projetos esportivos, configuram-se como espaços privilegiados para promover valores de cooperação, respeito e pertencimento social, fundamentais ao fortalecimento da saúde mental de crianças e jovens.

Diante do aumento de problemas relacionados à saúde mental entre crianças e adolescentes, especialmente em função do sedentarismo, isolamento social e uso excessivo de tecnologias, surge a seguinte questão: De que maneira a prática regular de atividade física pode contribuir para a promoção da saúde mental de crianças e adolescentes? Assim, o presente trabalho tem como objetivo geral investigar a contribuição da prática regular de atividade física para a promoção da saúde mental em crianças e adolescentes.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho está sendo desenvolvido com base na Arte do Conhecimento**,** abordagem metodológica que valoriza a construção do saber por meio da reflexão crítica, da vivência e da sensibilidade do pesquisador diante do tema investigado. Segundo Morin (2000), conhecer não é apenas acumular dados, mas também interpretar e integrar o conhecimento ao contexto da vida. Dessa forma, a pesquisa é entendida como um processo vivo, no qual o sujeito pesquisador também se transforma à medida que investiga. Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa,

que, de acordo com Minayo (2010), é apropriada para estudar significados, valores e experiências humanas, elementos fundamentais ao se tratar da saúde mental de crianças e adolescência.

Foi realizada uma revisão de literatura com levantamento bibliográfico em cinco repositórios: SciELO, Repositórios institucionais, Capes, BDTD e Google Acadêmico, utilizando os termos "Atividade Física, Saúde Mental e Adolescentes". Até o momento, foi realizado um levantamento teórico com base em autores como Alves (2024), Oliveira (2024) e Neto et al. (2025), que abordam desde os benefícios do exercício físico no combate à ansiedade até a importância da Educação Física escolar como promotora de bem-estar. A partir da leitura e categorização dos textos, foram desenvolvidos quadros de análise que auxiliaram na organização das informações e na melhor compreensão de como a prática regular de atividades físicas pode contribuir positivamente para a saúde emocional de crianças e adolescentes.

Para a análise dos dados, será realizada uma busca pela técnica de análise mais adequada para apresentar os resultados e discussões da pesquisa.

3. RESULTADOS

Para realizar este trabalho, foi realizado o levantamento bibliográfico em repositórios acadêmicos, utilizando termos como "Atividade Física", "Saúde mental, Crianças e Adolescentes. A busca foi feita com filtros que priorizavam publicações recentes, a partir do ano de 2023, para garantir atualidade nos dados analisados. Para apresentação e organização dos dados foram elaborados quatro quadros.

Quadro 1 – Resultado geral do levantamento

Repositório	Termos pesquisados	Resultados encontrados	Campos pesquisados filtros	1ª seleção Leitura dos títulos	2ª seleção Leitura dos resumos
Scielo	Atividade Física, Saúde Mental, Crianças, Adolescentes	0			
Repositório Institucionais	Atividade Física, Saúde Mental,	0			

	Crianças, Adolescentes				
Capes	Atividade Física, Saúde Mental, Crianças, Adolescentes	12		6	
BTDT	Atividade Física, Saúde Mental, Crianças, Adolescentes	0			
Google Acadêmico	Atividade Física, Saúde Mental, Crianças, Adolescentes	10900	23	11	
		Total: 10.912	23	17	

Fonte: elaborado pelos autores

O Quadro 1 apresenta o levantamento bibliográfico realizado em diferentes repositórios científicos, com o objetivo de identificar produções acadêmicas que abordam a relação entre atividade física e saúde mental em crianças e adolescentes. Foram utilizadas as palavras-chave "Atividade Física, Saúde Mental, Crianças e Adolescentes" em cinco fontes: SciELO, Repositórios Institucionais, CAPES, BDTD e Google Acadêmico. Observou-se que os repositórios SciELO, institucionais e BDTD não apresentaram resultados após as etapas de leitura de títulos e resumos. Na base CAPES, dos 12 trabalhos encontrados, seis passaram pela primeira triagem, mas nenhum foi selecionado na etapa de leitura dos resumos. Já no Google Acadêmico, dos 10.900 resultados, 23 foram selecionados na leitura de títulos e 11 permaneceram após a análise dos resumos. O total consolidado foi de 10.912 resultados brutos, dos quais apenas três compuseram o corpus final da análise. Esse quadro evidencia a escassez de produções específicas sobre a temática, especialmente em bases institucionais consolidadas.

Quadro 2 – Corpus de análise

Publicação	Autor	Título	Formato	Ano de Publicação
1		Atividade física e saúde mental de estudantes do	TCC	2024

	ALVES, Wagner de Oliveira	Ensino Médio e EJA		
2	OLIVEIRA, Carlos Eduardo Lima Rocha	Educação Física escolar e sintomatologia de saúde mental em adolescentes brasileiros	Dissertação	2024
3	NETO, Zander, Gustavo Bastos, et. al	Adaptações do treinamento de força em crianças e adolescentes	Artigo	2025

Fonte: elaborado pelos autores

O Quadro 2 detalha as três publicações que compuseram o corpus de análise do estudo. As obras selecionadas foram produzidas entre 2024 e 2025, sendo um Trabalho de conclusão de curso (TCC), uma dissertação e um artigo científico. A primeira publicação, de Alves (2024), trata da relação entre atividade física e saúde mental de estudantes do Ensino Médio e da Educação de Jovens e Adultos (EJA). A segunda, de Oliveira (2024), discute a influência das aulas de Educação Física escolar sobre a saúde mental de adolescentes. A terceira publicação, assinada por NETO et. al (2025), aborda adaptações no treinamento de força voltadas para crianças e adolescentes, relacionando os efeitos físicos ao bem-estar psicológico. O quadro sistematiza os dados referentes a autor, título, formato e ano, oferecendo um panorama do material analisado.

Quadro 3 – Sínteses do corpus de análise

Publicação	Síntese
1	A pesquisa estudou a relação entre nível de atividade física e saúde mental em estudantes do Ensino Médio e EJA. Mostrou que níveis mais altos de atividade estão associados à menor incidência de sintomas como ansiedade e estresse.
	Investigou o impacto das aulas de Educação Física escolar na saúde mental de adolescentes. Concluiu que maior participação está associada a melhores indicadores emocionais.

2	
3	Abordou os benefícios do treinamento de força na infância e adolescência, destacando melhora no condicionamento físico e saúde mental.

Fonte: elaborado pelos autores

No Quadro 3, são apresentadas as sínteses dos conteúdos das três publicações analisadas. A primeira publicação revelou que níveis mais elevados de prática de atividade física estão associados à menor incidência de sintomas de ansiedade e estresse em estudantes do Ensino Médio e EJA. A segunda concluiu que a participação ativa nas aulas de Educação Física escolar contribui para melhores indicadores emocionais entre adolescentes. A terceira publicação destacou os benefícios do treinamento de força na infância e adolescência, apontando melhorias tanto no condicionamento físico quanto na saúde mental. Essas sínteses demonstram a relevância da atividade física como fator de proteção à saúde mental de crianças e adolescentes, embora com diferentes abordagens metodológicas e focos específicos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados parciais desta investigação indicam que a prática regular de atividade física constitui um fator relevante de promoção da saúde mental em crianças e adolescentes, contribuindo para a redução de sintomas como ansiedade, estresse e depressão, além de favorecer aspectos relacionados à autoestima, ao bem-estar e ao rendimento escolar. As análises realizadas até o momento sugerem que diferentes modalidades de prática, sejam no contexto escolar ou em programas de treinamento, oferecem benefícios físicos e psicológicos para essa população.

No entanto, observou-se a escassez de estudos recentes e específicos sobre a temática, o que limita a abrangência das conclusões e reforça a necessidade de aprofundar a investigação em futuras etapas. Destaca-se ainda o potencial da Educação Física escolar e dos projetos de extensão comunitária como espaços privilegiados para a implementação de práticas corporais

regulares, acessíveis e inclusivas, que podem auxiliar não apenas na formação integral de crianças e adolescentes, mas também na promoção de uma cultura de cuidado com a saúde mental.

Por se tratar de um trabalho em construção, os achados aqui apresentados devem ser compreendidos como parte de um processo investigativo em andamento, que ainda será ampliado com novas análises e discussões.

REFERÊNCIAS

ALVES, Wagner de Oliveira. **Atividade física e saúde mental de estudantes do ensino médio e EJA**. 2024. 46 f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física) – Universidade Federal de Alagoas, Instituto de Educação Física e Esporte, Maceió, 2024.

BULL, F. C. *et al.* **World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. *British Journal of Sports Medicine*, v. 54, n. 24, p. 1451-1462, 2020.

ELLIS, N.; CRONE, D.; DAVEY, R.; GROGAN, S. **Exercise interventions as an adjunct therapy for psychosis: a critical review**. *British Journal of Clinical Psychology*, v. 46, n. 1, p. 95–111, 2007.

FAULKNER, G.; COHN, T.; REMINGTON, G. **Validation of a physical activity assessment tool for individuals with schizophrenia**. *Schizophrenia Research*, v. 82, n. 2-3, p. 225–231, 2006.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: Hucitec, 2010.

MORIN, Edgar. **A cabeça bem-feita: repensar a reforma, reformar o pensamento**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2000.

NETO, Zander Gustavo Bastos *et al.* **Adaptações do treinamento de força em crianças e adolescentes**. *Ciência Atual*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, p. 1309-1324, 2025.

OLIVEIRA, Carlos Eduardo Lima Rocha de. **Educação física escolar e sintomatologia de saúde mental em adolescentes brasileiros – PENSE 2019**. 2024. 65 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (OMS). **Saúde mental dos adolescentes**. Nov. 2021. Disponível em: https://www.who.int/. Acesso em: 5 nov. 2025.