

**A PRÁTICA DE ESPORTES COLETIVOS E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES**

Débora Ferreira Moraes Guimarães<sup>1,2</sup>, Janaina de Oliveira Brito Monzani<sup>1</sup>, Antonio Coppi Navarro<sup>1,2</sup>

**RESUMO**

**Introdução:** A adolescência é uma fase crucial que abrange a faixa etária de 10 a 19 anos ou 12 a 18 anos. Essa fase de transição pode ser vista como crucial na prevenção de doenças mentais na vida adulta. É crucial considerar, para a saúde mental, os elementos do desenvolvimento do adolescente. Os esportes coletivos, em particular, promovem o desenvolvimento do senso de colaboração e trabalho em equipe, ou seja, auxiliam na socialização das crianças e adolescentes ajudando a manter uma boa saúde mental. **Objetivo:** O objetivo desta revisão foi identificar as contribuições da prática de esportes coletivos na saúde mental durante a adolescência. **Materiais e Métodos:** O estudo é do tipo revisão sistemática de literatura sobre artigos científicos em revistas científicas alocadas na base de dados: Scientific Electronic Library Online - Scielo.Org, utilizando os termos: Esportes Coletivos, Adolescentes E Saúde Mental. **Resultados:** Foram encontrados 49 artigos com os termos utilizados na busca, após leitura dos artigos foram inseridos 39 artigos nos critérios de exclusão e 10 nos critérios de inclusão. **Discussão:** Nos 10 artigos selecionadas foi utilizado como amostra um total de 5,071 adolescentes, com idade mínima de 10 anos e máxima de 19 anos, utilizados como instrumentos de investigação diversos procedimentos, sendo a maioria questionários. **Conclusão:** Em conclusão, os estudos destacam que os adolescentes muitas vezes não possuem autoconhecimento a respeito da qualidade da sua própria saúde mental ou dos benefícios que o exercício físico pode trazer para a mesma e os adolescentes que praticam esportes coletivos tem melhor desenvolvimento de habilidades e atributos.

**Palavras-chave:** Esportes Coletivos. Adolescentes. Saúde Mental.

**ABSTRACT**

The practice of team sports and their contributions to the mental health of adolescents

**Introduction:** Adolescence is a crucial phase that covers the age range of 10 to 19 years or 12 to 18 years. This transition phase can be seen as crucial in preventing mental illnesses in adulthood. It is crucial to consider, for mental health, the elements of adolescent development. Team sports promote the development of a sense of collaboration and teamwork, that is, they help in the socialization of children and adolescents, helping to maintain good mental health. **Objective:** The objective of this review was to identify the contributions of team sports to mental health during adolescence. **Materials and Methods:** The study is a systematic literature review on scientific articles in scientific journals allocated in the database: Scientific Electronic Library Online - Scielo.Org, using the terms: Collective Sports, Adolescents and Mental Health. **Results:** 49 articles were found with the terms used in the search. After reading the articles, 39 articles were included in the exclusion criteria and 10 in the inclusion criteria. **Discussion:** In the 10 selected articles, a total of 5,071 adolescents were used as a sample, with a minimum age of 10 years and a maximum of 19 years, using various procedures as research instruments, the majority of which were questionnaires. **Conclusion:** In conclusion, the studies highlight that adolescents often do not have self-knowledge regarding the quality of their own mental health or the benefits that physical exercise can bring to it and that adolescents who practice team sports have better development of skills and attributes.

**Key words:** Team Sports. Adolescents. Mental health.

1 - Programa de Pós-graduação em Educação Física, Universidade Federal do Maranhão, São Luís, Maranhão, Brasil.

2 - Grupo de Estudos e Pesquisa em Futsal e Futebol, Universidade Federal do Maranhão, São Luís, Maranhão, Brasil.

## INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase crucial que abrange a faixa etária de 10 a 19 anos, conforme definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002) ou 12 a 18 anos, de acordo com o art 2º do Estatuto da Criança e do Adolescente (Brasil, 1990).

Durante esse período, ocorrem diversas mudanças significativas, incluindo alterações biológicas (hormonais), cognitivas, sociais e físicas (Brasil, 2018).

Durante essa etapa, a prática de atividades físicas demonstra a capacidade de promover plasticidade adaptativa no sistema nervoso.

Portanto, essa fase de transição pode ser vista como crucial na prevenção de doenças mentais na vida adulta. (Campos, 2019).

Quando se trata do público infanto-juvenil, conforme apontado por Almeida Filho (1999), é crucial considerar, para a saúde mental, os elementos do desenvolvimento do adolescente. Isso inclui aspectos como autoestima, a capacidade de lidar com pensamentos e emoções, habilidade para construir e manter relações sociais, ou seja, tudo que possa facilitar a participação do adolescente na sociedade, alinhada às expectativas para esse grupo específico.

Conforme destacado por Teixeira (1997), os esportes coletivos, em particular, promovem o desenvolvimento do senso de colaboração e trabalho em equipe, ou seja, auxiliam na socialização das crianças e adolescentes ajudando a manter uma boa saúde mental.

Nos esportes coletivos, vários participantes colaboram como membros de uma mesma equipe, compartilhando um objetivo final comum a todos.

A maioria dessas modalidades esportivas pode ser praticada em uma variedade de ambientes, uma vez que não demandam espaços físicos extremamente específicos para sua realização. A prática da maioria desses esportes é viável em ambientes diversos, uma vez que não requerem espaços físicos tão especializados para sua execução (Silva e colaboradores, 2009).

Sendo assim, ao longo da infância e adolescência, a prática de atividade física ocorre principalmente por meio de diversas modalidades esportivas, sendo estas realizadas tanto durante o período escolar

quanto nos momentos de lazer. Além de promover vários benefícios à saúde, como a prevenção de doenças e o desenvolvimento motor apropriado para a idade, a participação em atividades esportivas, principalmente coletivas, também desempenha um papel significativo na promoção da socialização. (Dória e Turbino, 2006).

Considerando que a prática esportiva representa uma maneira para os jovens se manterem fisicamente ativos, com bom convívio social, e boa saúde mental a sua prática também proporciona aos jovens a oportunidade de aprender a respeitar regras, a conquistar metas por meio do esforço pessoal, e a desenvolver habilidades como independência, responsabilidade e autoconfiança (Dória e Turbino, 2006).

Dito isso, o objetivo desta revisão foi identificar as contribuições da prática de esportes coletivos na saúde mental durante a adolescência.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão sistemática de literatura sobre artigos científicos em revistas científicas indexadas na base de dados: Scientific Electronic Library Online - Scielo.Org.

A realização de revisões sistemáticas de estudos viabiliza a elaboração de diretrizes para a prática profissional e abre caminho para a investigação de novos procedimentos de intervenção.

Este estudo adotará os conceitos da revisão proposta por Thomas, Nelson e Silverman (2012). A busca seguirá os procedimentos delineados por Navarro e Navarro (2012). A classificação para avaliação da qualidade técnica e científica dos textos será aplicada com base na escala proposta por Galna e colaboradores (2009).

Esta revisão teve como base as publicações apresentadas na seguinte base de dados, e apresentou seu respectivo link eletrônico: Scielo.org (scielo.org).

Para iniciar a pesquisa, foram utilizados os termos: Esportes Coletivos, Adolescentes e Saúde Mental, foi avaliada a adequação dos termos de pesquisa nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Posteriormente, quantificou-se a extensão/quantidade desses termos pré-definidos em cada base de dados, conforme apresentado no quadro 1, identificando os

estudos potencialmente elegíveis para a condução desta revisão sistemática.

**Quadro 1** - Resultado da Busca com 1 termo.

| Termos             | Scielo.org |
|--------------------|------------|
| Esportes Coletivos | 43         |
| Adolescentes       | 5,756      |
| Saúde Mental       | 4,015      |

Diante do número significativo de publicações, procedeu-se a um refinamento na pesquisa por meio da combinação de dois e três termos utilizando o operador booleano AND, conforme apresentado no quadro 2.

**Quadro 2** - Resultado da busca com a combinação de 2 e 3 termos.

| Termos   | Scielo.org |
|--|------------|
| Esportes Coletivos AND Adolescentes                  | 2          |
| Esportes Coletivos AND Saúde Metal                   | 1          |
| Adolescentes AND Saúde Metal                         | 314        |
| Esportes Coletivos AND Adolescentes AND Saúde Mental | 1          |
| Total Geral  | 318        |

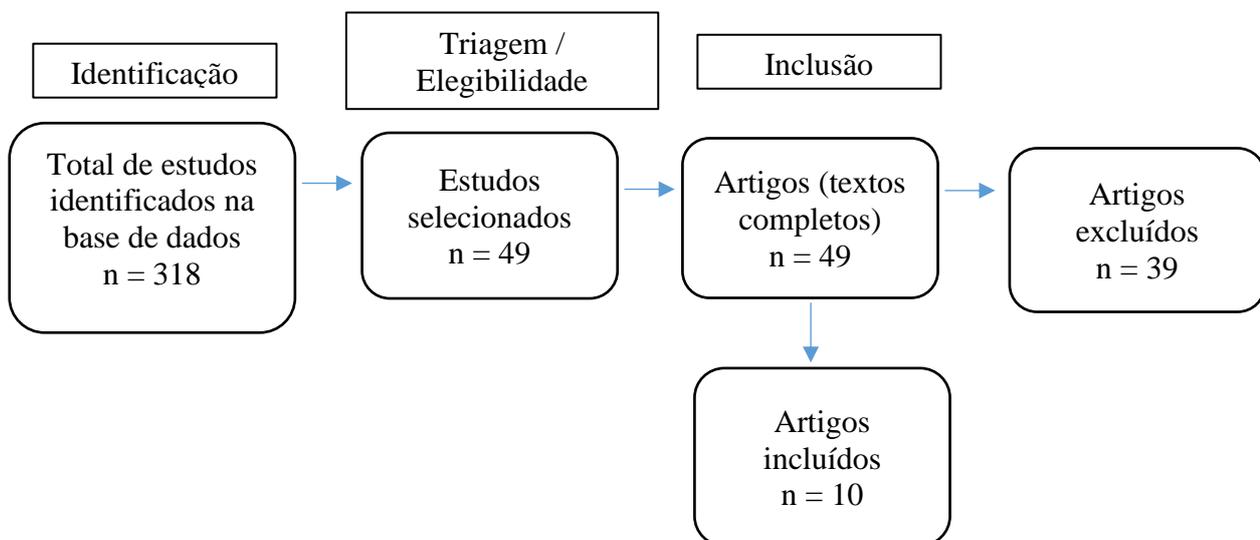
Após realizar a busca com a combinação de dois e três termos na base de dados, os arquivos digitais foram transferidos. Em seguida, com base nos critérios de inclusão e exclusão descritos a seguir. Posteriormente, foram observadas as variáveis conforme o objetivo desta revisão nas publicações científicas.

### Critérios de Inclusão e Exclusão

Os critérios de inclusão estabelecidos para esta revisão são os seguintes: acesso livre, acesso por meio eletrônico, texto disponível completo, artigo escrito em português ou inglês, publicado nos últimos cinco anos, conter algum dos termos no título ou resumo do artigo

Foram excluídos desta revisão os seguintes tipos de documentos: teses, dissertações, editoriais, textos de jornal, e artigos repetidos identificados em diferentes bases, bem como revisões sistemáticas, artigos em outro idioma que não o português ou inglês, não conter algum dos termos no título ou resumo.

A Figura 1 exibe o fluxograma que ilustra os termos de busca utilizados nesta revisão sistemática, a quantidade de artigos selecionados, e o resultado da aplicação dos critérios de seleção/elegibilidade (exclusão/inclusão) dos artigos.



**Figura 1** - Fluxograma da pesquisa.

**RESULTADOS**

A Tabela 3 apresenta os estudos incluídos na pesquisa, junto com informações

iniciais deles, como autor, ano de publicação, revista que foi publicado, tipo de estudo e o característica da amostra.

**Tabela 3 –** Informações iniciais sobre os artigos incluídos

| <b>Autor</b>               | <b>Ano de Publicação</b> | <b>Revista</b>  | <b>Tipo de Estudo</b>   | <b>Tamanho da Amostra (n)</b>        |
|----------------------------|--------------------------|---|---|--------------------------------------|
| Rodrigues, e colaboradores | 2020                     | Jornal Brasileiro de Psiquiatria                            | Quantitativo, transversal   | 100 adolescentes                     |
| Campos, e colaboradores    | 2019                     | Ciências & Saúde Coletiva                                   | Transversal, descritivo e analítico, com abordagem quantitativa           | 302 adolescentes                     |
| Souza, e colaboradores     | 2019                     | Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional                 | Abordagens quantitativa e qualitativa com desenho sequencial explanatório | 48 crianças/adolescentes             |
| Morgado, e colaboradores   | 2021                     | Revista de Enfermagem Referência                            | Exploratório, descritivo, de natureza qualitativa                         | 12 componentes do grupo focal        |
| Rosa, e colaboradores      | 2019                     | Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental            | Exploratório-descritivo   | 251 adolescentes                     |
| Bento, e colaboradores     | 2019                     | Jornal de Pediatria   | Transversal   | 1.628 adolescentes                   |
| Ihbour, e colaboradores    | 2021                     | Dementia & Neuropsychologia                                 | Transversal   | 205 estudantes<br>149 grupo controle |
| Milistedt, e colaboradores | 2021                     | Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano | Transversal de correlação   | 220 atletas adolescentes             |
| Silva, e colaboradores     | 2021                     | Ciência & Saúde Coletiva                                    | Transversal epidemiológica  | 1,395 adolescentes                   |
| Dias, e colaboradores      | 2022                     | Ciência & Saúde Coletiva                                    | Quantitativo, transversal   | 1,130 adolescentes                   |

Na Tabela 4, são apresentadas as informações a respeito dos títulos e principais

achados dos estudos e seus respectivos instrumentos.

**Tabela 4** - Estudos científicos reportados na literatura sobre a prática de esportes coletivos e a saúde mental de adolescentes.

| <b>Autor</b>               | <b>Título</b>   | <b>Instrumentos</b>   | <b>Principais achados</b>   |
|----------------------------|---|---|---|
| Rodrigues, e colaboradores | Adolescentes usuários de serviço de saúde mental: avaliação da percepção de melhora com o tratamento                                | Escala de Mudança Percebida (EMP) – versão paciente.; Questionário sociodemográfico   | Os elementos relacionados ao relacionamento e estabilidade emocional destacam-se como os mais significativos na percepção de melhorias, com ênfase no avanço apresentado na convivência na sociedade e na família.  |
| Campos, e colaboradores    | Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental  | Ficha de Perfil; Questionário estruturado sobre Exercício Físico e Saúde Mental   | O entendimento dos adolescentes sobre os benefícios do exercício físico para a saúde mental oferece oportunidades e incentivo à prática regular de atividade física, independentemente da classe social.  |
| Souza, e colaboradores     | Crianças e adolescentes em vulnerabilidade social: bem-estar, saúde mental e participação em educação                               | Questionário para caracterização sociodemográfica; Mapas corporais narrados; Entrevistas semiestruturadas   | A abordagem a crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social, seus familiares, professores e educadores destacou a existência de um sofrimento emocional potencial nas famílias, resultante de suas condições precárias de vida e trabalho.  |
| Morgado, e colaboradores   | Intervenção psicoeducacional promotora da literacia em saúde mental de adolescentes na escola: estudo com grupos focais             | Questões orientadoras dos grupos focais   | A pesquisa contribuiu para o esboço inicial da intervenção psicoeducacional denominada "ProLiSMental", com a participação ativa de adolescentes e profissionais da saúde ou educação.   |
| Rosa, e colaboradores      | Literacia em Saúde Mental sobre Depressão: Um Estudo com Adolescentes Portugueses   | MentaHLiS-Depressão   | O nível de LSM dos adolescentes sobre depressão é modesto na generalidade dos componentes analisados.   |
| Bento, e colaboradores     | Low back pain in adolescents and association With sociodemographic factors, electronic devices, physical activity and mental health | Aspectos sociodemográficos; Perguntas norteadoras a respeito dos dispositivos eletrônicos; Questionário de Capacidade e Dificuldade (SDQ); Questionário nórdico, validado e adaptado à cultura brasileira | A lombalgia teve alta prevalência e forte associação ao sexo feminino, tempo de uso de TV acima de 3 horas por dia, uso de notebook, uso de celular na posição deitada, uso de celular na posição semideitada, tempo de uso de celular acima de 3 horas por dia, uso de tablets, tempo de uso de tablet acima de 3 horas por dia e problemas de saúde mental. |

|                            |  |  |   |
|----------------------------|--|--|---|
| Ihbour, e colaboradores    | Mental health among students with neurodevelopment disorders: case of dyslexic children and adolescents  | Coopersmith Self-Esteem Inventory; The Beck Depression Inventory; Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)   | Este estudo revelou que crianças e adolescentes com dislexia se diferenciavam de seus pares sem dislexia por apresentarem significativa diminuição da autoestima global e sintomas de ansiedade e depressão muito mais frequentes.  |
| Milistetd, e colaboradores | Psychosocial development and mental health in youth Brazilian club athletes: examining the effects of age, sport type, and training experience | Portuguese Youth Experience Survey for Sport (P-YES-S); Portuguese Mental Health Continuum – Short Form (P-MHC-SF)   | Em resumo, os resultados do presente estudo lançam luz sobre dois aspectos principais. Primeiro, os jovens atletas atuam em ambientes esportivos organizados que influenciam o desenvolvimento de habilidades e atributos, incluindo resiliência, controle emocional, trabalho em equipe, disciplina e liderança. Em segundo lugar, nossos resultados para esportes coletivos e individuais foram relatados em estudos anteriores que examinaram o bem-estar emocional, psicológico e social. |
| Silva, e colaboradores     | Self-perceived social relationships are related to health risk behaviors and mental health in adolescents                                      | Variáveis como Percepção de relação social, Tristeza e Estresse, Performance Acadêmica e Consumo de Gordura foram obtidas através de perguntas com resposta estilo Likert; As informações sobre consumo de álcool e tabagismo foram obtidas de forma dicotômica por meio de indicação de uso nos últimos 30 dias; The Baecke questionnaire; Questionário ABEP; Maturação somática derivada da idade estimada no pico da velocidade de crescimento. | As relações sociais autopercebidas estão relacionadas a comportamentos de risco à saúde, saúde mental e desempenho acadêmico em adolescentes. Adolescentes que fumavam tabaco, apresentavam maior consumo de álcool e gordura, maior tempo de tela, atraso na maturação, com maior sentimento de estresse e tristeza e baixo desempenho acadêmico tinham maior probabilidade de estarem insatisfeitos com suas relações sociais   |
| Dias, e colaboradores      | Team sports, running, walking: activity-specific associations with perceived environmental factors in adolescents                              | Self-Administered Physical Activity Checklist; Neighborhood Environment Walkability Scale for Youth (NEWS-Y); Questionário ABEP;   | A menor distância para instalações de recreação no bairro, acesso, estética e segurança viária foi associada a diferentes tipos de atividade física em adolescentes. Além disso, foram observadas associações específicas de acordo com o sexo.   |

## DISCUSSÃO

Rodrigues e colaboradores (2020), descrevem em um estudo quantitativo-transversal, a mudança percebida pelos adolescentes usuários de um serviço ambulatorial especializado de saúde mental infante/juvenil.

Através de entrevistas individuais com questionários como a Escala de Mudança Percebida - versão paciente, que aborda mudanças percebidas em diversas dimensões da vida como ocupação, saúde física aspectos psicológicos, sono relacionamento e estabilidade emocional; e um Questionário que inclui questões demográficas e socioeconômicas. Foi um estudo realizado entre o período de agosto de 2017 a novembro de 2018, envolvendo 100 adolescentes com idade entre 12 e 18 anos em tratamento no serviço, por no mínimo 6 meses. E foi encontrado que os elementos relacionados ao relacionamento e estabilidade emocional se destacam como os mais significativos na percepção de melhorias, com ênfase no avanço apresentado na convivência na sociedade e na família.

Campos e colaboradores (2019), conduziram um estudo transversal, descritivo e analítico com abordagem quantitativa, investigando a familiaridade dos adolescentes a respeito dos benefícios do exercício físico sobre a saúde mental. Primeiramente, por meio de um questionário próprio desenvolvido para medir o conhecimento acerca dos benefícios do exercício físico sobre a saúde mental, por conseguinte o Questionário International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), e o Questionário socioeconômico da Associação Brasileira de Empresas e Pesquisa (ABEP). Utilizando 302 adolescentes entre 14 e 19 anos, cursando do 1º ao 3º ano do Ensino Médio de uma escola estadual de um município do Centro-Oeste de Minas Gerais. Mostrando que indivíduos mais ativos possuíam maior conhecimento acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental em relação aos indivíduos sedentários.

Souza e colaboradores (2019), no artigo intitulado "Crianças e adolescentes em vulnerabilidade social: bem-estar, saúde mental e participação em educação", administraram um estudo com abordagens quantitativa e qualitativa, caracterizando-se como pesquisa de método misto, com desenho sequencial explanatório, onde analisaram a

situação de vida de famílias em situação de vulnerabilidade social e sua possível influência no bem-estar, saúde mental e no engajamento acadêmico de crianças e adolescentes. Na fase quantitativa, foram examinadas informações coletadas por meio de um questionário sociodemográfico, enquanto na fase qualitativa, foram considerados os dados provenientes de mapas corporais narrados e entrevistas. Realizada em um Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos (SCFV), ligados ao Departamento de Proteção Social Básica da Secretaria Municipal de Assistência Social de Ribeirão Preto - SEMAS que atendem crianças e adolescentes de 6 a 17 anos onde oferecem atividades socioeducativas complementares à escola. Participaram 48 crianças/adolescentes na etapa quantitativa e 4 crianças/adolescentes da etapa qualitativa, ademais, três familiares e quatro professores das crianças/adolescentes selecionados. Os dados foram obtidos através de um questionário para a caracterização sociodemográfica na fase quantitativa, bem como por meio de mapas corporais narrados e entrevistas semiestruturadas na fase qualitativa. Sendo assim o estudo considerou que há a necessidade de uma maior atenção aos grupos sociais vulneráveis a partir da formulação e implementação de políticas públicas, de programas de desenvolvimento social e ações efetivas do Estado e sociedade civil.

Morgado e colaboradores (2021), demonstraram em um estudo de caráter exploratório-descritivo, de natureza qualitativa a identificação dos componentes de uma intervenção psico-educacional de promoção da Literacia em Saúde Mental (Pro-LiSMental) sobre a ansiedade para adolescentes em contexto escolar. Manuseando dois grupos focais com 12 componentes, onde alguns critérios foram utilizados como parâmetros para separação dos grupos, como para o primeiro grupo: ser profissional da saúde ou da educação com experiência profissional de, pelo menos, cinco anos e ter experiência profissional com adolescentes em contexto escolar; e para o segundo grupo: ser adolescente e estudar no 9º ano de escolaridade. Contendo também, uma moderadora, onde neste estudo, sua função foi desempenhada pela pesquisadora, uma enfermeira especializada em ESMP, enquanto a função de observador não participante foi assumida por uma enfermeira especializada

em enfermagem de saúde infantil e pediátrica (ESIP). Colaborando para a elaboração inicial da intervenção psicoeducacional "Pro-LiSMental", que busca capacitar os adolescentes a acessarem, compreender e utilizar informações úteis para a prevenção, reconhecimento e gestão da ansiedade.

Rosa e colaboradores (2019), apresentam em um estudo exploratório-descritivo a caracterização da literacia em saúde mental sobre depressão em adolescentes. Com uma amostra de 251 adolescentes na faixa etária entre 10 e 18 anos, em 11 escolas do distrito de Coimbra, estudantes do 2º e do 3º ciclos e secundário. Sendo utilizado como instrumento do estudo o questionário MentaHLIS-Depressão, um questionário que reúne questões sociodemográficas e integra cinco subescalas com diferentes formatos de resposta, que permitem avaliar os componentes da saúde mental. Os questionários foram administrados pelos professores responsáveis pelas turmas, em sala de aula, durante sessões coletivas, em um período especialmente designado para esse fim. As turmas foram selecionadas pelos diretores das escolas, considerando critérios internos de acessibilidade. Como conclusão, foi revelado que o nível de Literacia em Saúde Mental dos adolescentes sobre depressão é modesto na generalidade dos componentes analisados. Este dado é preocupante porque sabemos que 50% das pessoas com doença mental diagnosticada (incluindo doentes com depressão) tiveram os primeiros episódios antes dos 18 anos de idade.

Bento e colaboradores (2019), em um estudo de natureza transversal visaram demonstrar a prevalência de lombalgia e analisar a associação com variáveis individuais e sociodemográficas, dispositivos eletrônicos, prática habitual de atividade física e problemas de saúde mental. Contando com a participação de 1,628 alunos provenientes do primeiro e segundo anos do ensino médio matriculados em escolas públicas de Bauru - São Paulo. Foram dispostos como instrumento, um questionário com perguntas sociodemográficas básicas, como sexo, idade e estado civil; com relação aos dispositivos eletrônicos foram feitas perguntas pontuais sobre o assunto, como "Quantos dias por semana você assiste à TV?", "Qual tipo de computador você usa?", entre outras. Foi utilizado também o Questionário para Avaliação de Atividade Física Habitual de Baecke (BQHPA), validado no Brasil, para

verificar o nível habitual de atividade física; e a saúde mental foi verificada através do Questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ), validado no Brasil por Fleitlich-Bilyk; já para avaliar a variável lombalgia, foi utilizado o questionário nórdico, validado e adaptado à cultura brasileira, e além do questionário verbal, também foi exibida uma imagem das regiões da coluna vertebral em diversos núcleos, permitindo que os entrevistados detalhassem com maiores precisão a área específica na região lombar inferior onde se sentiram dor. Concluindo que a prevalência da lombalgia foi elevada e apresentou uma associação significativa com o sexo feminino, o tempo de uso de TV superior a 3 horas por dia, o uso de notebook, o uso de celular na posição deitada, o uso de celular na posição semideitada, o tempo de uso de celular acima de 3 horas por dia, o uso de tablets, o tempo de uso de tablet acima de 3 horas por dia e a presença de problemas de saúde mental.

Ihbour e colaboradores (2021), descrevem no estudo transversal a avaliação da autoestima, a ansiedade e a depressão em crianças e adolescentes disléxicos de língua árabe e descrição das comorbidades psiquiátricas nesses indivíduos, comparando-as com seus colegas não disléxicos. Incluindo a colaboração de 205 estudantes, sendo 56 deles disléxicos e 149 bons leitores (grupo controle), todos alunos de escolas comuns da região de Beni Mellal-Khenifra do Marrocos. Foram aplicados a Escala de Autoavaliação de Ansiedade de Taylor, o Questionário de Depressão de Beck's e o Inventário de Autoestima de Coopersmith (IES), houve também uma bateria de testes para avaliar as habilidades de identificação de palavras isoladas em árabe, ou seja, para avaliação cognitiva da linguagem para pessoas de língua árabe e foram testadas por sub-testes extraídos do software LABEL (Language Assessment Battery), ademais a precisão e a velocidade de leitura foram medidas pelo teste de leitura de 1 minuto de palavras vocalizadas em árabe (Teste de Khomsi), os testes que avaliam o desempenho de leitura foram aplicados individualmente e o grupo de "leitores normais" é composto por crianças que obtiveram sucesso em todos ou pelo menos em alguns dos testes. E os resultados deste trabalho evidenciam a necessidade de uma abordagem multidisciplinar que integre a avaliação das necessidades emocionais aos cuidados de

reabilitação de crianças e adolescentes disléxicos.

Milistetd e colaboradores (2021), conduziram em um estudo transversal de correlação, com uma amostra por conveniência, que procurou analisar os efeitos da idade, tipo de esporte e nível de experiência no desenvolvimento psicossocial e na saúde mental de jovens atletas de um clube brasileiro. Contou com a participação de 220 adolescentes do sexo masculino advindos de esportes individuais e coletivos, como tênis, basquete, natação, vôlei e judô, com idade entre 10 e 18 anos. Para a obtenção dos resultados os instrumentos incluíram um Questionário sociodemográfico, Questionário de Experiência Esportiva em Jovens - português (P-YES-S) e o Contínuo de Saúde Mental - Short Form - português (P-MHC-SF). Em síntese, os resultados deste estudo destacam dois aspectos fundamentais. Primeiramente, os jovens atletas operam em ambientes esportivos estruturados que impactam o desenvolvimento de habilidades e atributos, como resiliência, controle emocional, trabalho em equipe, disciplina e liderança. Em segundo lugar, nossas descobertas para esportes coletivos e individuais corroboram com estudos anteriores que investigaram o bem-estar emocional, psicológico e social.

Silva e colaboradores (2021), em uma pesquisa epidemiológica transversal, objetivaram investigar a associação entre a percepção das próprias relações sociais, comportamentos associados à saúde, maturação biológica e indicadores de saúde mental em adolescentes. O estudo foi conduzido com 1,336 adolescentes, onde 605 eram meninos e 731 meninas, na faixa etária entre 10 a 17 anos de idade, foram alunos advindos de escolas públicas de Londrina-PR. Foram avaliados a percepção dos relacionamentos sociais (família, amigos e professores), a frequência de sentimentos de estresse e tristeza, o desempenho acadêmico, o consumo de álcool, tabaco e alimentos gordurosos, além do nível de atividade física e tempo de exposição à tela, por meio de questionário, a maturação biológica foi estimada a partir do pico de velocidade de crescimento, a tristeza também foi coletada por meio de uma pergunta em escala tipo Likert: "Com que frequência você se sente triste ou deprimido?", as opções variavam de "muito frequentemente" a "raramente" (quatro possibilidades), também, o estresse foi

avaliado por meio de uma pergunta do tipo escala: "Com que frequência você se sente estressado?", as opções variavam de "muito frequentemente" a "raramente"; Para verificar o desempenho acadêmico, foi perguntado aos participantes: "Como você classifica seu desempenho acadêmico?". As opções de resposta variaram de "Ruim" a "Ótimo" (quatro possibilidades); As informações sobre consumo de álcool e tabagismo foram obtidas de forma dicotômica por meio de indicação de uso nos últimos 30 dias; O consumo de alimentos gordurosos foi avaliado por meio de uma questão referente à frequência de consumo na semana anterior; Foi aplicado o questionário Baecke e adotado o escore proposto pelos autores como indicador de atividade física; O status socioeconômico foi estimado através do Questionário socioeconômico da ABEP; A maturação biológica foi estimada através da maturação somática derivada da idade estimada no pico da velocidade de crescimento utilizando o algoritmo proposto por Mirwald e colaboradores. Notamos que as relações sociais percebidas de menor qualidade estavam associadas ao consumo de tabaco (em relação à família e professores), ao elevado consumo de álcool (no contexto dos professores), ao alto consumo de alimentos gordurosos (também com professores), aos sentimentos mais frequências de estresse (relativos à família e professores) e tristeza (no contexto de família e amigos), além de uma percepção menos positiva do desempenho acadêmico (tanto em relação a amigos quanto a professores).

Dias e colaboradores (2022), conduziram um estudo intitulado "Team sports, running, walking: activity-specific associations with perceived environmental factors in adolescents", de caráter transversal e quantitativo, onde analisaram a associação entre a prática de diferentes tipos de atividade física (AF) com fatores ambientais percebidos em meninos e meninas adolescentes. Participaram da pesquisa 1,130 adolescentes de Porto Alegre-RS, que responderam alguns questionários como, uma adaptação do Checklist autoaplicável de Atividade Física, os valores de validade e reprodutibilidade foram testados e considerados adequados no contexto brasileiro, onde os alunos responderam se praticavam ou não modalidades coletivas, corrida, natação, caminhada ou outra AF; também foi utilizado o Neighborhood Environment Walkability Scale

for Youth (NEWS-Y) para avaliar fatores ambientais percebidos.

Assim, foram identificadas associações específicas de fatores ambientais percebidos para cada tipo de atividade física, concluindo que a menor distância até as instalações de recreação, acesso, estética e segurança viária do bairro foi associada a diferentes tipos de atividade física em adolescentes. Além disso, foram observadas associações específicas de acordo com o sexo.

## CONCLUSÃO

Em conclusão, os estudos destacam que os adolescentes muitas vezes não possuem autoconhecimento a respeito da qualidade da sua própria saúde mental ou dos benefícios que o exercício físico pode trazer para ela, ainda que a situação de vulnerabilidade social de crianças e adolescentes, possa trazer sofrimento emocional para eles e suas famílias, tais benefícios independem da classe social.

Ademais, os adolescentes que praticam esportes coletivos tem melhor desenvolvimento de habilidades e atributos, incluindo resiliência, controle emocional, trabalho em equipe, disciplina e liderança, influenciando positivamente no bem-estar emocional, psicológico e social.

## REFERÊNCIAS

1-Almeida Filho, N.A.; Coelho, M.T.A.; Peres, M.F.T. O conceito de saúde mental. *Revista USP*. Vol. 43. 1999. p. 100-125.

2-Bento, T.P.F.; Cornelio, G.P.; Perrucini, P.O.; Simeão, S.F.A.P.; Conti, M.H.S.; Vitta, A. Low Back Pain in Adolescents and Association with Sociodemographic Factors, Electronic Devices, Physical Activity and Mental Health. *Jornal de Pediatria*. Vol. 96. Núm. 6. 2019. p. 717-724.

3-Brasil. Lei nº 8.069, art 2º. Estatuto da Criança e Adolescente. Subchefia para Assuntos Jurídicos. 1990. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8069.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm).

4-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica. 2. ed. Brasília, 2018.

5-Campos, C.G.; Muniz, L.A.; Belo, V.S.; Romano, M.C.C.; Lima, M.C. Conhecimento de Adolescentes Acerca dos Benefícios do Exercício Físico para a Saúde Mental. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 24. Núm. 8. 2019. p. 2951-2958.

6-Dias, A.F.; Fochesatto, C.F.; Crochemore-Silva, I.; Brand, C.; Mota, J.; Gaya, A.R.; Gaya, A.C. A. Team Sports, Running, Walking: Activity-Specific Associations with Perceived Environmental Factors in Adolescents. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 27. Núm. 5. 2022. p. 1975-1988.

7-Dória, C.; Tubino, M.J.G. Avaliação da busca da cidadania pelo Projeto Olímpico da Mangueira. *Ensaio: Avaliação de Políticas Públicas em Educação*. Rio de Janeiro. Vol. 14. Núm. 50. 2006. p.77-90.

8-Galna, B.; Peters, A.; Murphy, A.; Morris, M. Obstacle crossing deficits in older adults: as systematic review. *Gait and Posture*. Vol. 30. Núm. 3. 2009. p. 270-275.

9-Ihbour, S.; Anarghou, H.; Boulhana, A.; Najimi, M.; Chigr, F. Mental Health Among Students with Neurodevelopment Disorders: Case of Dyslexic Children and Adolescents. *Dement Neuropsychology*. Vol. 15. Núm. 4. 2021. p. 533-540.

10-Milistetd, M.; Camiré, M.; Ciampolini, V.; Quinaud, R.T.; Nascimento, J.V. Psychosocial Development and Mental Health in Youth Brazilian Club Athletes: Examining the Effects of Age, Sport Type, And Training Experience. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. Núm. 23. 2021.

11-Morgado, T.; Loureiro, L.; Botelho, M.A.R. Intervenção Psicoeducacional Promotora da Literacia em Saúde Mental de Adolescentes na Escola: Estudo com Grupos Focais. *Revista de Enfermagem Referência*. Vol. 5. Núm. 3. 2021. p. 1-10.

12-Navarro, D.N.; Navarro, A.C. Quantificação e qualificação de estudos científicos sobre o ensino de química-eletróquímica. 12º Congresso Nacional de Iniciação Científica. 2012.

13-OMS. Organização Mundial de Saúde. Relatório Mundial de Violência e Saúde. Genebra. 2002.

Recebido para publicação em 07/12/2023  
Aceito em 06/02/2024

14-Rodrigues, T.A.S.; Rodrigues, L.P.S.; Cardoso, A.M.R. Adolescentes Usuários de Serviço de Saúde Mental: Avaliação da Percepção de Melhora com o Tratamento. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. Vol. 69. Núm. 2. 2019. p. 103-110.

15-Rosa, A.; Loureiro, L.; Sequeira, C. Literacia em Saúde Mental sobre Depressão: Um Estudo com Adolescentes Portugueses. Núm. 21. 2021. p. 40-46.

16-Silva, S.M.; e colaboradores. Prevalência e fatores associados à prática de esportes individuais e coletivos em adolescentes pertencentes a uma coorte de nascimentos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Vol. 23. Núm. 3. 2009. p. 263-74.

17-Silva, D.R.P.; Werneck, A.O.; Agostinete, R.R.; Bastos, A.A.; Fernandes, R.A.; Ronque, E.R.V.; Cyrino, E.S. Self-Perceived Social Relationships are Related to Health Risk Behaviors and Mental Health in Adolescents. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 26. Núm. 3. 2021. p. 5273-5280.

18-Souza, L.B.; Panúncio-Pinto, M.P.; Fiorati, R.C. Crianças e Adolescentes em Vulnerabilidade Social: Bem-Estar, Saúde Mental e Participação em Educação. *Caderno Brasileiro de Terapia Ocupacional*. São Carlos. Vol. 27. Núm. 2. 2019. p. 251-269.

19-Teixeira, H.V. Educação física e desportos. São Paulo: Saraiva. 1997.

20-Thomas, J.R.; Nelson, J.K.; Silverman, S.J. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. 6ª edição. Porto Alegre. Artmed. 2012. p. 478.

E-mail dos autores:

deboraguimaraesfm@gmail.com

janaina.monzani@ufma.br

ac-navarro@uol.com.br

Autor correspondente:

Débora Ferreira Moraes Guimarães

deboraguimaraesfm@gmail.com