



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS**  
**ESEFFEGO – UNIDADE UNIVERSITÁRIA DE GOIÂNIA**  
**CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MATHEUS RIBEIRO TEIXEIRA**

**ESTUDO CIENCIOMÉTRICO ACERCA DE ATIVIDADES FÍSICAS E  
TRANSTORNOS MENTAIS EM JOVENS ENTRE 18 A 35 ANOS**

**GOIÂNIA**

**2022**



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS**  
**ESEFFEGO – UNIDADE UNIVERSITÁRIA DE GOIÂNIA**  
**CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MATHEUS RIBEIRO TEIXEIRA**

**ESTUDO CIENCIOMÉTRICO ACERCA DE ATIVIDADES FÍSICAS E  
TRANSTORNOS MENTAIS EM JOVENS ENTRE 18 A 35 ANOS**

Projeto de pesquisa produzido como requisito parcial para a obtenção da segunda nota relativa à disciplina de Seminário de Pesquisa Científica, da grade curricular 2018/1 da Universidade Estadual de Goiás, Campus da Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia, sob a orientação do Prof<sup>a</sup>. Me. Ruy Guilherme Albuquerque Pereira

**GOIÂNIA**

**2022**

**MATHEUS RIBEIRO TEIXEIRA**

**ESTUDO CIENCIOMÉTRICO ACERCA DE ATIVIDADES FÍSICAS E  
TRANSTORNOS MENTAIS EM JOVENS ENTRE 18 A 35 ANOS**

Trabalho Final de Curso apresentado

em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ Examinado pelo Orientador:

Prof<sup>ª</sup>. Me. Ruy Guilherme Albuquerque Pereira - Orientador

## RESUMO

Este presente trabalho tem como objetivo analisar a relação referente à inatividade física e sua influência no desenvolvimento de transtornos mentais em jovens. Por meio da análise cientiométrica do banco eletrônico de artigos Google Acadêmico, procura-se verificar a relação de como a falta de exercícios físicos pode influenciar os jovens a terem transtornos mentais. O mundo vive no cenário atual com o crescente aumento de pessoas com problemas mentais, como podemos observar nos dados divulgados pela Zenklub, plataforma de saúde emocional, que registram uma alta de 151% nas sessões de terapia no primeiro semestre do ano de 2021, em comparação com o mesmo período de 2020. Os jovens estão cada vez mais ligados aos meios digitais, e estão se afastando mais e mais das atividades físicas, incluindo exercícios físicos. No entanto, a grande preocupação acerca, pois os exercícios físicos vem sendo reconhecidos como grandes aliados na prevenção e tratamento de doenças, incluindo doenças psicológicas. Porém, a massa de jovens cada vez mais é sedentária, segundo dados da OMS (2020), quatro em cada cinco adolescentes no mundo são sedentários. É visto que os jovens cada vez mais vem entrando no quadro de sedentários, e possibilitando assim que os mesmos adoçam tanto fisicamente, como mentalmente.

**Palavras chaves:** transtornos mentais; exercícios físicos; jovens e exercícios físicos.

## SUMÁRIO

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1   | INTRODUÇÃO.....                         | 6  |
| 2   | CAPÍTULO 1: REVISÃO DE LITERATURA ..... | 7  |
| 3   | ASPECTOS METODOLÓGICOS.....             | 15 |
| 3.1 | OBJETIVO GERAL .....                    | 16 |
| 3.2 | OBJETIVOS ESPECIFICOS .....             | 16 |
| 4   | RESULTADOS E DISCUSSÕES.....            | 17 |
| 5   | CONCLUSÃO.....                          | 22 |
|     | REFERÊNCIAS .....                       | 23 |

## 1 INTRODUÇÃO

Com as novas formas de interação entre os jovens, entre elas comunicar de forma excessiva por meios tecnológicos, os jogos e brincadeiras serem cada vez mais por meios tecnológicos, onde as crianças e adolescentes interagem entre eles, mas, apenas através de computadores, vídeo games e celulares, e sendo assim o gasto energético que teria com as atividades físicas é cada vez menor, podendo levar à um estilo de vida sedentário.

O problema da inatividade física é real, e o Brasil apresentou uma das maiores quedas nos níveis de atividade física nos últimos 15 anos. Estudo recente demonstra que quase metade da população brasileira é sedentária (47%). E para se ter a dimensão do problema, o país é o mais sedentário da América Latina, e está listado entre os mais sedentários do mundo (GUTHOLD apud FERNANDES, 2021).

A atividade física resulta a vários benefícios para a saúde do indivíduo, entre eles a melhora da aptidão física cardiorrespiratória e muscular, controle da pressão arterial, resistência à insulina, saúde óssea, resultados cognitivos, como desempenho acadêmico, saúde mental, redução dos sintomas de ansiedade e depressão e redução da gordura corporal (WHO, 2020).

O objetivo central do trabalho é verificar qual é a relação da inatividade física e sua influência no desenvolvimento de transtornos mentais em jovens. Os problemas mentais cada vez mais fazem parte da vida de várias pessoas, entre os jovens vem crescendo muito os casos de depressão e ansiedade. “Atualmente, problemas relacionados com a saúde mental apresentam prevalência elevada na população em geral.” (QUADROS; et al, 2020). Muitas são as propostas encontradas para controlar essa onda alta de índices de pessoas com ansiedade, depressão e etc. Porém, nem fármacos ou terapias têm eficácia totalmente esclarecida, e protocolos de exercícios físicos vêm sendo recomendados por especialistas para atuar como intervenção de prevenção e tratamentos dos mais variados transtornos mentais.

## 2 CAPÍTULO 1: REVISÃO DE LITERATURA

Os exercícios físicos possuem um papel fundamental para a população mundial, porém, nem todos conhecem suas definições e tão pouco sabem a diferença entre exercício físico, atividade física e esportes, por exemplo. Por isso é importante ressaltar que “atividade física” se refere a um termo genérico pelo qual define todo e qualquer movimento corporal, que promove gasto energético maior do que os níveis de repouso, incluindo o exercício físico como uma atividade estruturada e planejada. (YABUUTI; et al, 2019)

E reforçando o pensamento citado acima, segundo Caspersen (1985) atividade física é qualquer movimento corporal que conseguimos realizar, em função de contração muscular e com gasto energético acima do basal. Assim, quando um indivíduo faz uma caminhada até o ponto de ônibus, por exemplo, ele está fazendo atividade física. A mesma é um comportamento que envolve os movimentos do corpo no geral, que são feitos de maneira intencional. Além disso, a atividade física também envolve uma relação com a sociedade e com o ambiente no qual a pessoa está inserida. Isso quer dizer que: a sua atividade pode estar presente no lazer, nas tarefas domésticas ou no deslocamento para algum lugar, como por exemplo a caminhada até a escola. A atividade física oferece a possibilidade de agregação de várias modalidades de ação como: recreativas, esportivas e culturais, desde que tenha como finalidade na sua execução promover uma movimentação corporal (FREIRE, 1983).

As formas mais comuns, que a maior parte das pessoas são acostumadas de atividade físicas, são a dança, atividades domésticas, exercícios físicos e atividades de lazer, que podem estar relacionadas intimamente com a aptidão física, que é um construtor multidimensional, ou seja, um conjunto de características possuídas ou até mesmo adquiridas por um indivíduo e que está diretamente relacionado com a capacidade de realizar atividades físicas (CASPERSEN et al.1985; CARVALHO, 1995).

Já o esporte possui uma variedade enorme de significados dados pela população, e sem dúvidas o esporte hoje é extremamente importante para Organização Mundial da Saúde (OMS). Porém, além dos diversos significados que se encontram sobre o mesmo, é válido ressaltar que o esporte é um tipo de atividade física que envolve conceitos de desempenho e competição, assim quando um indivíduo desafia o outro para chegar em outro lugar mais rápido, assim competindo, estamos tendo aí a prática do esporte. E vale ressaltar, que o mesmo deve ser

trabalhado nas escolas com o objetivo de integração, como ferramenta de formação e inclusão, atendendo as demandas educativas de aprendizagem. (TUBINO, 1992)

Como podemos observar nas definições acima, a atividade física de maneira simplificada é qualquer atividade corporal que possamos realizar, e o esporte é um tipo de atividade física, porém, tem sua especificidade voltada principalmente para as competições. E o exercício físico segundo Caspersen et al. (1985) é um tipo de atividade física mais estruturada, que envolve intensidade, frequência, duração, podendo ter como objetivo melhora da aptidão física e saúde. Assim, quando temos a finalidade de caminhar com determinados números de passadas/min, para percorrer uma certa distância em um determinado intervalo de tempo, estamos fazendo exercício. Quando a atividade física é planejada e estruturada com o objetivo de melhorar ou manter os componentes físicos, como a estrutura muscular, a flexibilidade e o equilíbrio, estamos nos referindo ao exercício físico. As atividades físicas praticadas no contexto do lazer são aquelas cujo a pessoa realiza de forma intencional, de caráter não obrigatório, no tempo livre de obrigações. Um bom exemplo é a participação em esportes individuais e coletivos, exercícios físicos organizados, jogos de rua, como pega-pega, golzinho e etc.

“Os motivos para a participação nas atividades físicas de lazer estão relacionados ao divertimento, aquisição de habilidades motoras e sociais, busca por desafios e os condicionantes da aptidão física e da estética.” (MATIAS, 2019, p.1).

Os exercícios físicos geralmente são orientados por um profissional de educação física. Ou seja, de maneira simples, todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico.

De acordo com MATIAS (2019) as escolhas de exercícios físicos no lazer de jovens passam por diversos condicionantes, incluindo fatores regionais, socioculturais e biológicos, bem também, por aspectos psicológicos, como a motivação, e a interação com outras pessoas da mesma idade. Mas também, cada vez mais os exercícios vêm sendo indicados para prevenção de doenças, e tratamentos de doenças específicas ou não.

Durante muitas décadas os exercícios físicos são pesquisados, por conta de suas grandes contribuições ao ser humano, desde as crianças até os idosos. Fortes evidências apontam que o exercício físico proporciona melhora para a função cerebral, sendo capaz de melhorar a aprendizagem e a memória em seres humanos. O mesmo tem a relevância de proporcionar



sentimentos de satisfação, alegria e bem-estar, diminuindo sintomas altamente prejudiciais à saúde, como a ansiedade e a depressão, que são consideradas por parte da população como grandes males do século (CAMPOS; et al, 2019).

Conforme ABRATA (2011), a ansiedade pode ser uma reação normal e natural frente a gatilhos desestabilizadores ou estímulos que atemorizam as pessoas. Essa reação pode acontecer com sintomas psicológicos, como angústia, desconforto, medos das variadas vertentes, e também com sintomas físicos, desde taquicardia até aumento da frequência respiratória e etc. Na ansiedade, diferente da depressão, há uma sinalização dos estímulos incontroláveis, o qual na maior parte das vezes são estímulos aversivos, e então fica dito como sinalização como estímulo pré-aversivo. A estimulação pré-aversiva também incorpora funções aversivas. “Assim, quando há incontrolabilidade na ansiedade, esse componente está associado à pré-sinalização, o que não constitui uma condição necessária para a produção do desamparo aprendido” (COELHO, 2008, p.175). A ansiedade de forma geral vem acometendo várias pessoas, desde de jovens a idosos, e também outro problema mental: a depressão, que vem cada vez mais preocupando o mundo por conta do aumento grande de casos.

Hoje temos que a depressão significa uma patologia de humor, que de forma direta é preciso ser identificada e também tratada, e que não possui relação com caráter das pessoas, e nem com a própria vontade das mesmas (Cordás & Sassi-Junior, 1998). Considerando o contexto clínico, o termo depressão não se refere somente a um humor para baixo, mas sim a um complexo grupo de sintomas, caracterizado por alterações de humor, de psicomotricidade e por uma variedade de distúrbios. De forma ampla, a depressão pode ser definida como um processo que se passa por um prejuízo dos processos psíquicos, humor altamente depressivo, irritabilidade, redução de disposição até mesmos a tarefas simples, incapacidade parcial de demonstrar sentimento e sentir alegria e prazer, desinteresse, agitação psicomotora, dificuldade de concentração e etc. Apesar de serem situações extremamente delicadas, problemas mentais como ansiedade, depressão e outros, estão cada vez mais sendo estudados, com objetivos de achar soluções para o bem da população, pois várias pessoas sofrem com os mesmos. De forma indireta, ou, direta, os exercícios físicos surgem como grande aliados na cura de várias doenças, incluindo doenças mentais, como depressão e ansiedade. Além de que os exercícios podem oferecer diversos outros benefícios para a saúde da população em geral.

Segundo CAMPOS (2019), entre os benefícios extremamente importantes, podemos citar uma melhor vascularização cerebral, o estímulo à neurogênese, a diminuição da incidência

de demência e o aumento dos níveis de fatores neurotróficos derivados do encéfalo no hipocampo. ABREU (2017) também salienta que os exercícios físicos de forma regular em doentes psiquiátricos é significativamente benéfico para os mesmos, aponta ainda para melhorias no aumento da qualidade de vida e redução de sintomatologia psicopatológica. E ainda propõe que a prática do exercício físico poderá funcionar de forma preventiva em intervenções terapêuticas. Levando nessa perspectiva os exercícios físicos se torna um importante coadjuvante terapêutico no tratamento das doenças mentais. O estudo do TESTA (2017) também mostrou a importância de um programa de exercícios físicos e orientação nutricional para crianças obesas, como importante medida tanto de prevenção, como também de tratamento desta condição.

O exercício físico quando orientado corretamente e estruturado por um professor de educação física habilitado, age como uma ligação terapêutica significativa, por justamente se adequar às especificidades daquele indivíduo, além de respeitar os limites de cada um. Segundo Cavallini (2011) a prática de exercícios físicos recruta a participação dos sistemas respiratório, cardiovascular e osteomuscular, proporciona também adição dos níveis de hormônios essenciais para regular o bom humor, como a endorfina, substância que atua com efeito de reduzir os níveis de esgotamento mental e físico. No decorrer dos últimos anos, a realização de exercício físico tem sido mais do que nunca reconhecida como uma opção não farmacológica à prevenção e ao tratamento de doenças crônicas, promovendo a saúde, e seus benefícios evidentes tanto na esfera física como também cognitiva (VEIGAS, 2009). No entanto, na opinião de populares, os transtornos mentais ainda são relativamente desconhecidos, pois muitos até mesmo pensam ainda que doenças como depressão se trata apenas de uma “frescura”, e as doenças mentais ainda são alvos de preconceitos e desinformação.

Os transtornos mentais (psiquiátricos ou psicológicos) relativamente podem não só está longe do entendimento da população, como também pode gerar conflitos entre as pessoas sobre sua definição. Mas de maneira mais simples, eles se classificam como doenças associadas a disfunções ou alterações no funcionamento da mente, incluindo alterações nas percepções, pensamentos, emoções ou até em comportamentos individuais e em relações com terceiros. Os mesmos podem surgir de diferentes maneiras, alguns exemplos são: fatores biológicos, psicológicos, sociais, genéticos, químicos ou físicos (OPAS, 2018). Entre os transtornos mentais, aqueles que ultimamente vem mais acometendo a população e gerando preocupação,

são, a depressão, a demência, o transtorno afetivo bipolar, deficiência intelectual, a esquizofrenia e transtorno de desenvolvimento, como o autismo (OPAS, 2018).

Números indicam que uma em cada dez pessoas poderão ter algum transtorno mental e que uma em cada quatro o desenvolverá ao longo da vida (IZUTSU et al, 2015). No ano de 2016, os transtornos mentais e comportamentais por uso de substâncias afetaram mais de um bilhão de pessoas no mundo, sendo esses responsáveis por 7% da grade global de doenças (REHM, 2019). Na América do Sul a prevalência de transtornos mentais nos últimos 12 meses foi de 17% (KOHN, 2005). De acordo com Munhoz (2016) no Brasil, temos limitação na produção de estudos sobre a área, porém, estudos fazem estimativas de que no final da década de 1990 apontavam que as doenças neuropsiquiátricas eram responsáveis por 34% de toda a morbidade no país e, daquelas doenças que não são transmissíveis, foi a principal causa de morte prematura ou por incapacidade. Números esses que são extremamente alarmantes.

Em países de baixa e média renda, alguns fatores relacionados a questões financeiras e fatores ambientais como a violência urbana, parecem ampliar as iniquidades em saúde mental, especialmente nos grupos que tendem a ter maior risco a estes eventos traumáticos, como indivíduos de menor nível socioeconômico e mulheres (RIBEIRO, 2013).

Segundo dados da (OMS), metade de todas as doenças mentais começa aos 14 anos, mas a maioria dos casos não é detectada e nem tão pouco são tratadas. Em termos da carga da doença entre jovens, a depressão é a terceira causa principal. O suicídio é a segunda principal causa de morte entre os jovens de 15 a 29 anos. Ao longo da vida, uma em cada dez pessoas poderá precisar de cuidados de saúde mental. Porém, ao esperar pelo investimento no público, muitos desses indivíduos não terão acesso aos serviços e profissionais qualificados de que possam solicitar, é o que revela o Atlas de Saúde Mental 2017. No entanto surge em meio a vários problemas, soluções de mais fácil acesso, para que se trabalhe na segurança da saúde humanitária em geral, e umas dessas soluções é a prática regular de exercícios físicos.

Estudiosos da área, como Andrade&Lira (2016), orientam que o exercício físico com a prescrição correta individualizada, com moderação e acompanhamentos adequados pode melhorar tanto a parte emocional, como fisiológica e principalmente psicológica do usuário.

De acordo com relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS 2020), os transtornos da saúde mental são causados por elevado número de incapacidade e até mortalidade. E ainda ressalta que a depressão será a segunda e terceira maiores causas de incidência de doenças

em países mais pobres até 2030. Nesse ponto a prática de exercício físico se mostra como forte arma para combate de diversos sintomas oriundos dos transtornos mentais, sendo um recurso não medicamentoso e terapêutico, e passa assim a não ser visto apenas como parte do lazer (OMS, 2020).

A prática de exercícios físicos pode ser usada como possibilidade de tratamento dos transtornos mentais. O programa de exercícios físicos busca tornar a pessoa mais saudável e mais apta a realizar as atividades diárias, atividades essas que ficam extremamente exaustivas para as pessoas com transtornos mentais. Um grande problema, é que muitos pacientes além das atividades terapêuticas e psicoterapia, precisam fazer uso de medicamentos durante o tratamento. Esses medicamentos podem trazer diversos problemas como dependência, ou até trazem alterações fisiológicas, como ganho de peso, mudanças no humor, disfunções sexuais, dificuldade de dormir e falta de apetite (OMS apud ASSUNÇÃO, 2020).

A qualidade de vida do indivíduo, das sociedades e países está fortemente relacionado com a ocorrência da saúde mental, como é possível observar, das sobrecargas de doenças, 12% estão associadas aos transtornos da mente (SILVA, 2012). Fator preocupante que vem aumentando nas últimas décadas, e acometendo cada vez mais pessoas mais jovens.

O transtorno mental é um padrão psicológico de significação clínica que tende estar associado a uma incapacidade ou a um mal-estar. Neste sentido, é possível destacar que uma doença mental é uma alteração dos processos cognitivos e afetivos do desenvolvimento que se remete em perturbações no nível do raciocínio, do comportamento, da compreensão da realidade e de dificuldade de adaptação às situações do dia a dia. (SADOCK et al, 2017)

Segundo GOMES (2020) em situações de saúde onde o indivíduo apresenta sintomas, como depressão, ansiedade, que impossibilita o mesmo de não conseguir realizar suas atividades, porém, sem que ocorra os procedimentos de diagnóstico formal, dá-se o nome de transtorno mental comum. A prevalência dos transtornos mentais comuns refere-se à manutenção destes na população, tendo como características alterações do modo de pensar, alterações de humor, alterações do comportamento associadas à ansiedade, angústia ou receio de realizar atividades básicas.

E de acordo com COSTA (2016), os transtornos mentais comuns, compreendendo a depressão, a ansiedade eo estresse, podem-se relacionar, e acabam por trazer prejuízos às

atividades diárias do indivíduo, podendo ainda gerar prejuízos ao rendimento profissional, a sensibilidade de se comunicar com outras pessoas, e afetando desempenho acadêmico.

Em estudo conduzido pelo grupo do Ferreira VR et al (2020) se verificou que a frequência de transtornos mentais comuns foi maior entre adolescentes que não praticavam esportes, não participavam das aulas de educação física na escola e eram inativos (0 minuto/semana) no lazer. E também verificou que “a atividade física insuficiente (1–299 minutos/semana) não aumentou a razão de chances de transtornos mentais comuns nessa população.” (Ferreira VR et al, 2020, p.4). Mantendo a razão de que a dosagem pode influenciar diretamente nos resultados. “Terceiro, foi observado que a prática de atividade física em conformidade com a recomendação de pelo menos 300 minutos/semana reduziu a razão de chances para os transtornos mentais comuns, contudo não oferece benefício adicional para a saúde mental dos jovens” (Ferreira VR et al, 2020, p.6)

Reis (2012) e Pereira (2006) observam que indivíduos sedentários estavam associados a uma maior prevalência de sintomas como mau humor e irritabilidade, no geral sintomas depressivos, em comparação com indivíduos fisicamente ativos e que muitas das doenças associadas à inatividade física estava em pessoas deprimidas, foi naturalmente levantada a hipótese de que a realização do exercício físico pode ser uma grande ferramenta para o melhor controle destas psicopatologias.

No estudo de Corrêa (2019) foram selecionados 101 participantes. E o grupo que praticava exercícios físicos tinha (n=56), idade média de 37,7(±13,9) anos, foi composto por 29 homens e 27 mulheres, enquanto que o grupo não pratica exercícios (n=45), tinha idade média de 37,3(±13,1) foi composto por 24 homens e 21 mulheres. O grupo que não praticava exercícios apresentou maior quantidade de transtornos e a ansiedade foi o transtorno mais encontrado entre os participantes. A maior incidência de transtornos mentais ocorreu no sexo feminino com 41,7%. Fortalecendo assim a ideia e projeção de que a prática de exercícios físicos regulares tem se mostrado eficaz na redução dos riscos das mais variadas doenças, entre elas as doenças mentais.

Um ponto que chama a atenção, é sobre a sexualidade, alguns estudos apontam ainda que no Brasil, as meninas ainda são mais sedentárias, porém na África temos estudos indicando que os meninos são mais sedentários, e as meninas mais ativas. “É possível que, em sociedades em que as meninas são submetidas à realização de atividades domésticas desde a infância, o

nível geral de prática de atividade física se iguale ou supere o dos meninos.” (ALVES e SILVA, 2013, p.136). Pontos a serem debatidos sobre a inatividades física podem ser trabalhados pelas forças governantes, promoções pela saúde podem ser realizadas, e é possível resgatar os jovens do sedentarismo.

No entanto, outros estudos com fator de investigação sobre determinado tema são indicadas, principalmente para verificar as variantes relacionadas a fatores socioeconômicos. No que remete aos materiais disponíveis, é plausível dizer que os exercícios físicos são extremamente importantes tanto para se prevenir, como também para auxiliar no tratamento de pessoas com problemas mentais.

### 3 ASPECTOS METODOLÓGICOS

Faremos um tipo de revisão chamada de Cienciometria. Como descrita por Fonseca (2002), a Cienciometria é um tipo de pesquisa quantitativa, que se estabelece na objetividade. Pois, é influenciada pelo positivismo, levando em conta que a realidade só pode ser compreendida a partir da análise de dados brutos, obtidos com o apoio de instrumentos padronizados e neutros. Os escritos a serem usados, estão na janela de tempo dos últimos cinco anos (2017-2022). Esta seleção é feita a partir da ferramenta Google Acadêmico, mesmo tendo outras fontes de coletas de dados, o Google Acadêmico conta com uma vasta gama de trabalhos, desde de artigos até TCCs. Os últimos cinco anos é critério de inclusão, e também, apenas trabalho em língua portuguesa, considerando português de Portugal, somente para jovens entre 18-35 anos, pois além de que o trabalho tem foco em pessoas jovens, a mesma ainda é muito ampla. Os critérios de exclusão são: trabalhos em outras línguas, com exceção para trabalhos publicados no português de Portugal, estudos com pessoas com menos de 18 anos, e mais de 35 anos, e trabalhos publicados antes de 2017 também não são considerados, trabalhos que não apresentam dados de correlação de melhora, piora, ou, sem alteração, não serão considerados.

Os dados principais que serão coletados são: Ano de publicação, área e subárea do conhecimento, tipo de pesquisa e resultados alcançados pelos estudos analisados.

Segundo Courtial (1993), a Cienciometria, no meio acadêmico, é chamada de “a ciência da ciência”, e que levou à elaboração de um novo embrião da Bibliometria. Segundo Parra (2019) a Cienciometria pode ter suas origens ligadas a países e regiões da Europa, como a Holanda e Reino Unido, onde temos um grande avanço na avaliação da produção científica, que ocorre de forma pioneira, no entanto em seu início tinha como objetivos pesquisas para fins de gestão administrativa e de organização da informação produzida.

Ainda conforme Goode e Hatt (1969) e por Hayashi (2013), a Cienciometria foca-se na avaliação da produção científica e não se baseia em textos e trabalhos não científicos ou empíricos, tendo como base a mensuração da ciência. A Cienciometria consiste principalmente em dois pontos, um estudo dos aspectos quantitativos da ciência enquanto uma disciplina e atividade econômica. A mesma é um segmento da sociologia da ciência, com aplicação no desenvolvimento de políticas científicas. Engloba estudos quantitativos das atividades científicas, como a publicação, de acordo com Macias-Chapula (1998, p. 134).

E é importante ressaltar que conforme Velho (1990) e Spinak (1998), o estudo cienciométrico tem relevância em analisar a atividade científica por meio de técnicas matemáticas e estatísticas, produzindo indicadores interessantes, como parâmetros de exploração de dados e avaliação. A ciencimetria tem como base fazer uma avaliação do todo, e não somente dos resultados de cada trabalho. Então se propõe como necessário uma sistematização das abordagens, métodos e etc. E assim são definidos previamente e estabelecidos os elementos e quesitos que nortearão o processo de mensuração e investigação, que são denominados de Indicadores cienciométricos.

A partir da pesquisa realizada referente ao tema “inatividade física e sua influência em transtornos mentais em jovens”, tivemos a coleta de artigos científicos e TCCs. Será usado como já mencionado para realizar a pesquisa o banco de dados do Google Acadêmico, os termos para busca são: "Atividade física e transtornos mentais" e "Exercícios físicos e transtornos mentais". E sobre o material será realizada uma análise para se buscar informações, como tipo de trabalho, tipo de estudo, regiões onde foram realizados os estudos, área de estudo, sexo das amostras, transtornos mentais mais citados e correlação se houve melhora, piora, ou, se não houve alteração referente a inatividade física e transtornos mentais. Os dados coletados serão transferidos para uma planilha e depois convertidos em estatísticas no programa SPSS Windows 22.

### **3.1 OBJETIVO GERAL**

Verificar a relação de como a falta de exercícios físicos pode influenciar os jovens a terem transtornos mentais.

### **3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Verificar entre aqueles jovens que não praticam exercícios físicos, suas tendências a terem transtornos mentais.
  
- Analisar as potencialidades dos jovens que praticam exercícios físicos ou esportes, e como influencia na possibilidade de terem algum transtorno mental.



## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A seguir serão apresentados os dados referentes a pesquisa, ao todo considerando os critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 18 trabalhos, incluindo 6 TCCs e 18 artigos científicos.

**Tabela 1:** Frequência mostrando porcentagem relativa ao Tipo de Pesquisa.

| TIPO DE PESQUISA | PORCENTAGEM (%) |
|------------------|-----------------|
| Artigo           | 66,7%           |
| TCC (Graduação)  | 33,3%           |
| Total            | 100%            |

*Fonte 1: Dados do Próprio Autor, 2022.*

O primeiro dado que consultamos é referente ao tipo de trabalho, onde se teve uma grande porcentagem maior de artigos científicos (12 artigos) sobre o tema, o dobro de artigos, quando comparado aos achados de TCCs (6 TCCs) sobre o tema. Hoje, é consenso entre os estudiosos que o desenvolvimento de uma nação, enquanto sociedade, está diretamente relacionado ao nível de estudo acadêmico que suas pessoas recebem. Sociedades que colocam a educação na primeira prateleira de prioridades tendem a sair na frente. O Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD) apresentou em seu relatório sobre o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH, 2020), que a Noruega, país mais desenvolvido do mundo, investe anualmente 7,3% de seu produto interno bruto (PIB) em educação. Já o Brasil, segundo a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE, 2022), destina média 5,6% do PIB na educação. A pesquisa científica de modo geral proporciona a resolução de problemáticas relevantes para a sociedade. Ou seja, os resultados de um estudo, publicados em artigos, têm como objetivo melhorar algum processo.

A grande maioria dos achados serem por artigos também pode se dar pela grande demanda que o tema oferece, pois por mais que os exercícios físicos e seus benefícios sejam investigados a um tempo, ainda temos um longo caminho para descobrir todos os seus benefícios e afins. Os trabalhos de TCCs e monografias, quando colocados sobre os filtros planejados, tiveram uma disponibilidade bem menor quando comparados aos artigos, mas é possível observar que se tem uma procura pelo tema de inatividade física, transtornos mentais e exercícios físicos. Outro fator que pode ter influenciado é a base da dados consultada.

**Tabela 2:** Frequência mostrando porcentagem relativa ao Tipo de Estudo.

| TIPO DE ESTUDO        | PORCENTAGEM (%) |
|-----------------------|-----------------|
| PESQUISA DE CAMPO     | 66,7%           |
| REVISÃO DE LITERATURA | 33,3%           |
| Total                 | 100%            |

Fonte 2: Dados do Próprio Autor, 2022.

Quando analisado o tipo de estudo, há uma leve prevalência da pesquisa de campo (PC), no entanto pouca diferença quando comparado a revisão de literatura. Alguns fatores podem influenciar nesse quesito, como mesmo tendo uma tendência a mais material encontrado de PC, poderia se esperar mais, no entanto, é válido lembrar que como o filtro utilizado leva em consideração publicações a partir de 2017, esse período de pesquisa sofreu uma interferência grande por conta da pandemia do Covid-19, onde tivemos momentos nesse período de uma violenta parada de praticamente todos os meios de trabalho, até mesmo muitas pesquisas acadêmicas foram suspensas. Então, até mesmo as pesquisas da área poderiam ter sofrido interferência, e assim os pesquisadores optaram dessa forma por investigar os trabalhos já publicados. Para que tivéssemos um número maior de trabalhos coletados, poderia ter sido aumentada a janela de inclusão de dados, no entanto, a pesquisa tinha como objetivo analisar os trabalhos mais recentes, no caso nos últimos 5 anos.

**Tabela 3:** Frequência mostrando porcentagem relativa a Área de Estudo.

| ÁREA DE ESTUDO  | PORCENTAGEM (%) |
|-----------------|-----------------|
| EDUCAÇÃO FÍSICA | 38,9%           |
| ENFERMAGEM      | 16,7%           |
| FISIOTERAPIA    | 16,7%           |
| MEDICINA        | 11,1%           |
| NUTRIÇÃO        | 5,6%            |
| PSICOLOGIA      | 5,6%            |
| SAÚDE PÚBLICA   | 5,6%            |
| Total           | 100%            |

Fonte 3: Dados do Próprio Autor, 2022.

Referente a área de pesquisa dos trabalhos encontrados no levantamento, já se esperava um grande percentual da área de educação física, justamente pelo tema referência os exercícios físicos e semelhantes, e nesse ponto, as expectativas foram confirmadas, pois mais de 38% dos trabalhos estavam estabelecidos na área de Educação Física. No entanto, a segunda área que mais apareceu nos achados foi a de enfermagem, que esteve à frente de psicologia e medicina. Esse dado leva a uma perspectiva que mostra a área de enfermagem cada vez mais agregando valores às diversas áreas do conhecimento, e por esse ponto intimamente ligada a área dos transtornos mentais. A enfermagem está fortemente ligada à promoção de saúde no âmbito geral (Marchiori, 2020).

Com várias áreas do conhecimento ligadas e em busca de soluções para a sociedade, só quem tem a ganhar é a sociedade, trabalhos integrados, e com cooperação levam mais conhecimento, saúde e solução para o mundo.

**Tabela 4:** Frequência mostrando porcentagem relativa a Região dos Estudos

| REGIÃO DOS ESTUDOS | PORCENTAGEM (%) |
|--------------------|-----------------|
| CENTRO-OESTE       | 27,8%           |
| NORDESTE           | 27,8%           |
| SUL                | 22,2%           |
| SUDESTE            | 16,7%           |
| INTERNACIONAL      | 5,6%            |
| Total              | 100%            |

*Fonte 4: Dados do Próprio Autor, 2022.*

O local dos trabalhos surpreende de certa forma, pois em média temos um número maior de trabalhos da região sudeste, onde temos muitas das grandes universidades do país, e a forte concentração da indústria no sudeste, no entanto, a região centro-oeste e nordeste tomaram a dianteira, e mais da metade dos estudos consultados fazem parte dessas duas regiões. Apesar de estados do Sudeste, como São Paulo, liderarem o Índice de Oportunidades da Educação Brasil (IDEB), a região Nordeste foi a que mais avançou em relação aos resultados de 2017. E segundo o levantamento da ONG Todos pela Educação (TPE), o Estado do Ceará foi o que mais avançou, entre 2007 e 2017, na quantidade de estudantes dos 5º e 9º anos que têm nível

adequado de aprendizado em português e matemática. Além disso, nos últimos cinco anos, o estado acumula 282 aprovações no ITA, sendo 44% das vagas ofertadas no período. (Forbes, 2022)

Com os achados podemos perceber que se tem uma grande demanda sobre o tema nas regiões nordeste e centro-oeste, que acompanha o desenvolvimento da educação nessas regiões. E referente aos trabalhos internacionais temos uma pequena contribuição pois o objetivo do trabalho foi concentrar na língua portuguesa, no entanto, português de Portugal não foi critério de exclusão, por isso temos um trabalho de Portugal entre os trabalhos pesquisados.

**Tabela 5:** Frequência mostrando porcentagem relativa ao Tipo de Sexo das Amostras.

| SEXO DAS AMOSTRAS | PORCENTAGEM (%) |
|-------------------|-----------------|
| MASCULINO         | 66,7%           |
| FEMININO          | 33,3%           |
| AMBOS             | 5,6%            |
| Total             | 88,9%           |

*Fonte 5: Dados do Próprio Autor, 2022.*

A partir da análise do sexo das pessoas envolvidas nos trabalhos, tivemos um equilíbrio, levemente com mais pessoas do sexo masculino participando dos estudos, no entanto, com pouca diferença. Até mesmo para que o estudo tenha uma boa perspectiva da realidade, é interessante que se tenha uma mescla tanto de pessoas do sexo masculino e do sexo feminino. Lembrando que as mulheres correspondiam, em 2019, a 52,2% (109,4 milhões) da população residente no Brasil. Sendo assim, seria até possível ter mais mulheres envolvidas nos estudos.

**Tabela 6:** Frequência mostrando porcentagem relativa a correlação de desempenho das pessoas envolvidas nos estudos.

| CORRELAÇÃO    | PORCENTAGEM (%) |
|---------------|-----------------|
| MELHORA       | 83,3%           |
| NÃO ALTERAÇÃO | 16,7%           |
| Total         | 100,0%          |

*Fonte 6: Dados do Próprio Autor, 2022.*

Quando analisamos o grande ponto de reflexão do trabalho, que é a importância dos exercícios físicos como influência nos transtornos mentais, temos que 83% dos trabalhos pesquisados e analisados indicam que quando se realiza exercícios de forma periódica temos uma redução no quadro de casos de transtornos mentais, seja na prevenção e no tratamento. Como estudado na revisão bibliográfica, em livros, artigos, TCCs, a expectativa de que os exercícios físicos podem ajudar no combate às doenças mentais era muito grande, e o trabalho realizado confirma a expectativa e enaltece o poder de ação dos exercícios físicos. Do material pesquisado, nenhum relata piora e apenas 16,7% relata que não houve alteração. No que se refere ao ponto de verificar se houve ou não melhora, foi levado em consideração se as pessoas envolvidas nas pesquisas tiveram agravamento nos quadros de doença, se elas apresentaram melhoras quando as mesmas foram expostas aos exercícios físicos, e se para aquelas que não tinha problemas mentais tiveram alguma reação positiva ou negativa quando levando em consideração a questão psicológica. No entanto, é recomendado que se tenha estudos que se proponham a analisar por períodos maiores de tempo como as pessoas reagem a uma vida de hábitos que envolvam mais atividades físicas.

Ao longo dos anos, vários pesquisadores trabalham para avaliar os benefícios e impactos dos exercícios físicos na vida das pessoas, autores como CAMPOS (2019) e ABREU (2017), apontam os exercícios como prática necessária para se ter uma boa saúde. Cada vez mais temos estudos associando a prática de exercícios físicos a prevenção de doenças como diabetes, hipertensão, problemas no coração e entre outros, e através da pesquisa aqui realizada podemos observar que os exercícios físicos e atividades físicas diárias têm um papel fundamental no controle de doenças mentais, que tanto assolam violentamente a sociedade.

Os grupos mais jovens têm sofrido com as oscilações constantes da globalização, como as interações por meio das redes sociais que acabam excluindo vários grupos e priorizando e enaltecendo outros, como recentemente o processo de pandemia que mudou por um tempo os modos de comunicação, e isolou muitas pessoas. No entanto, frente a todas essas problemáticas, temos o poder extremamente importante dos exercícios físicos, que além de proporcionar uma série de benefícios, também leva as pessoas em grande parte das vezes a se associarem com outras, como as atividades de exercícios em grupos. As relações sociais podem assim ficar mais consolidadas, construir pontes de conexão e de interação.

## 5 CONCLUSÃO

Portando, de acordo com a pesquisa realizada referente aos artigos, TCCs e monografias consultadas, conclui-se que a inatividade física pode ter influência no desenvolvimento de transtornos mentais em jovens, e que pessoas ativas fisicamente, que praticam exercícios físicos regularmente, que tem a rotina de fazer algum esporte e similares, tem a possibilidade menor de ter algum transtorno mental, e também as pessoas que tem transtornos mentais, e começam a adquirir hábitos de maior adesão aos exercícios físicos, podem ter uma ajuda no tratamento dos transtornos. Pois, as atividades físicas funcionam como uma forma de tratamento alternativo ou complementar aos fármacos, e para as pessoas que não tem problemas mentais como forma de prevenção. No entanto, é sempre recomendado que qualquer pessoa que sofra com sintomas incomuns procure profissionais da área para que se possa fazer uma investigação mais profunda. O trabalho em conjunto dos profissionais da saúde, é de extrema importância para que se tenha sucesso no tratamento de diversos problemas.

Com o trabalho aqui realizado também vimos quais são as regiões que mais trabalharam com o tema de acordo com os critérios aqui estabelecidos. Na opinião popular de certa forma a região Sudeste sempre está à frente da maior parte das pesquisas, mas, aqui vimos que a região Nordeste e Centro-Oeste estiveram à frente, e nas áreas de estudo, a enfermagem também aparece bem empenhada com o tema de transtornos mentais e inatividade física.

Mais trabalhos estudando os vários benefícios do corpo em movimento, dos exercícios físicos, é de extrema necessidade, por mais que se tenha estudado muito sobre os exercícios físicos nas últimas décadas, trabalhos com grupos especiais ainda são escassos, e são necessários para que se tenha direcionamento dos profissionais de educação física na condução de cada especificidade.

## REFERÊNCIAS

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE FAMILIARES, AMIGOS E PORTADORES DE TRANSTORNOS AFETIVOS – ABRATA. Transtornos de Ansiedade: Manual Informativo. São Paulo, 2011.
- ASSUNÇÃO, Jadson, Ian Costa; Assunção, Jeane Rodella. **A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS MENTAIS**. Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva, Salvador, v.1, n.e 9992,p.1-11, 2020.
- ASSUNÇÃO SSM, Guimarães DBS, Scivoletto S. Depressão. Revista Brasileira de Medicina. 1998;55(7):459-69.
- Atlas de Saúde Mental 2017 (Mental Health Atlas 2017) da Organização Mundial da Saúde (OMS). 2017. Mental health atlas 2017. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Buss, Paulo Marchiori Promoção da saúde e qualidade de vida. Ciência & Saúde Coletiva [online]. 2000, v. 5, n. 1 [Acessado 28 junho de 2022] , pp. 163-177. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232000000100014>>. Epub 19 Jul 2007. ISSN 1678-4561.
- CAMPOS, Cezário Gonçalves; et al. **Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental**. Ciência & Saúde Coletiva, 24(8):2951-2958, 2019.
- CARVALHO, T. Atividade física e Saúde: Orientações básicas sobre Atividade Física e Saúde para profissionais da área de educação e saúde. Brasília: Ministério da Saúde, Ministério da Educação, Ministério da Educação e do Desporto, 1995.
- CASPERSEN, C. J. MATHHEW, M. Z. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinction for health- related research. Public health Reports. Rockville, v. 100. n.2, p.172-9, 1985.
- COELHO, Nilzabeth Leite e Tourinho, Emmanuel Zagury. O conceito de ansiedade na análise do comportamento. Psicologia: Reflexão e Crítica [online]. 2008, v. 21, n. 2 [Acessado 27 Fevereiro 2022] , pp. 171-178.
- COSTA MC, Moreira YB. **Saúde mental no contexto universitário**. Seminários sobre Ensino de Design. 2016;2(10):73-9. doi: 10.5151/despro-sed2016-009.
- CORRÊA, Regina. SAÚDE MENTAL E EXERCÍCIO FÍSICO: INGREDIENTES PARA UMA VIDA MELHOR. Londrina 2019.
- CALLON, M.; COURTIAL, J.-P.; PENAN, H. La scientometric. Paris: PUF, 1993.
- CAVALLINI GM, Fagundes AP, Martins A, Miranda JK, Rodrigues M, Krug M de R, et al. A influência de um programa de exercícios físicos no estado de humor dos indivíduos

cadastrados no esf/primavera. XVI Semin Interinstitucional Ensino, Pesquisa e Extensão, XVI Most Iniciação Científica e IX Most Extensão. 2011.

FREIRE, P. Educação e Mudança. 7 edição .Rio de Janeiro : Paz e Terra, 1983.

GOMES CFM, Pereira Junior RJ, Cardoso JV, Silva DA. Common mental disorders in university students: epidemiological approach about vulnerabilities. SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. 2020;16(1):1-8. doi: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.157317QUADROS>, Lenice de Castro Muniz de; et al. **Transtornos mentais comuns e fatores contemporâneos: coorte de nascimentos de 1982**. Rev. Brasil. Enferma. 73, 2020.

GOODE, W. J.; HATT, P. F. Alguns problemas na análise qualitativa e na análise de caso: 1969. In: GOODE, W. J.; HATT, P. F. (org.) Métodos em pesquisa social. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1969. p. 398- 433. HAYAS

FERNANDES, RENATA MARINHO. **TEORIA DE MÉDIO ALCANCE PARA O DIAGNÓSTICO DE ENFERMAGEM ESTILO DE VIDA SEDENTÁRIO EM ADOLESCENTES E ADULTOS JOVENS**. -Escola de Saúde da UFRN – EDUFRN. 2021.

FERREIRA Vanessa Roriz. Et al; **Inatividade física no lazer e na escola está associada à presença de transtornos mentais comuns na adolescência**. Rev. Saúde Pública vol.54. São Paulo 2020 Epub Dec 04, 2020. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001888> Gasparini, Sandra Maria, Sandhi Maria Barreto, e Ada Ávila Assunção. "Prevalência de transtornos mentais comuns em professores da rede municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil." Cadernos de Saúde Pública 22 (2006): 2679-2691.

FERREIRA, Vanessa Roriz et al. **Physical inactivity during leisure and school time is associated with the presence of common mental disorders in adolescence**. Rev. Saúde Pública, São Paulo , v. 54, 128, 2020. Access on 26 Mar. 2021. Epub Dec 04, 2020.

FONSECA, J. J. S. Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: UEC, 2002. 123p.

GOODE, W. J.; HATT, P. F. **Alguns problemas na análise qualitativa e na análise de caso**: 1969. In: GOODE, W. J.; HATT, P. F. (org.) Métodos em pesquisa social. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1969. p. 398- 433. HAYAS

KOHN R, Levav I, Almeida JMC, Vicente B, Andrade L, Caraveo-Anduaga JJ, et al. Los trastornos mentales en América Latina y el Caribe: asunto prioritario para la salud pública. Rev Panam Saúde Pública 2005; 18:229-40.

MATIAS, T. S.; ANDRADE, A.; MANFRIN, J. M. **Regulações motivacionais das diferentes escolhas de atividade física no lazer de adolescentes**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 24, p. 1–8, 2019. DOI: 10.12820/rbafs.24e0088. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14008>. Acesso em: 9 janeiro de 2022.



MUNHOZ TN, Nunes BP, Wehrmeister FC, Santos IS, Matijasevich A. **A nationwide population-based study of depression in Brazil. J Affect Disord 2016; 192:226-33.**

ODILIA Abreu, Maria Simões Dias, Isabel. **EXERCÍCIO FÍSICO, SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA NA ESECS/IPL Psicologia, Saúde e Doenças**, vol. 18, núm. 2, 2017, pp. 512-526 Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde Lisboa, Portugal

Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). **Organização Mundial de Saúde. Determinantes Sociais e Riscos para a Saúde, Doenças Crônicas Não Transmissíveis e Saúde Mental**, 2018.

Organização Mundial de Saúde (OMS). **People with mental disabilities cannot be forgotten, 2020. Organização Mundial de Saúde (OMS). Depressão**, 2012. Disponível em: <http://www.emro.who.int/health-topics/depression>. Acesso em: 22 de outubro de 2021.

PARRA, Maurício Rodrigues; et al. **UM BREVE OLHAR SOBRE A CIENCIOMETRIA: Origem, Evolução, Tendências e sua Contribuição para o Ensino de Ciências**. Editora Unijuí • ISSN 2179-1309 • Ano 34 • nº 107 • Jan./Abr. 2019.

PEREIRA LA, Morelli G, da Silva Pereira AV. **A importância do lazer da terceira idade: um estudo de caso em Ribeirão Preto. Lect Educ física y Deporte**. 2006.

REIS JSM da S. **Atividade Física: um complemento a considerar no tratamento da 61 depressão**. 2012.

REHM J, Shield KD. **Global burden of disease and the impact of mental and addictive disorders. Curr Psychiatry Rep** 2019.

RIBEIRO WS, Mari JD, Quintana MI, Dewey ME, Evans-Lacko S, Vilete LMP, et al. **The impact of epidemic violence on the prevalence of psychiatric disorders in São Paulo and Rio de Janeiro, Brazil. PLoS One** 2013; 8:e 63545.

SANTOS, F. T. et al. (2014). **O papel desinstitucionalizador da educação física na saúde mental**. *Motrivivência, Florianópolis*, v.26, n.42, p. 281-292. SESAB. Secretária da Saúde do Estado da Bahia. Rede de Atenção Psicossocial.

SADOCK BJ, Sadock VA, Ruiz P. **Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica**. Porto Alegre, RS: Artmed; 2016. 1490 p.

SILVA, C. L. **Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática**. *Mudanças–Psicologia da Saúde*, v. 25, n. 1, p. 57-65. (2017).

SILVA RS, Costa LA. **Prevalência de transtornos mentais comuns entre estudantes universitários da área da saúde**. *Encontro, Revista de Psicologia*. 2012;15(23):102-12.

SILVA PVC, JUNIOR ALC. **Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes.** *Psicol. Argum.*, 2011; 29 (64):41-50.

SPINAK, E. Indicadores cienciométricos. *Revista Ciência da Informação*, Brasília, v. 27, n. 2, 1998.

TUBINO, Manoel J. G. **Dimensões sociais do esporte.** São Paulo:Cortez, Autores Associados, 1992.

VEIGAS J, Goncalves M. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. *Psicologia.com.pt.* 2009;1-19.

VENTURA, Paulo Roberto Veloso; BAPTISTA, Tadeu João Ribeiro; RONCATO, Rodrigo M. A.; SCHIMIDT, Ademir. **Metodologia da investigação científica: um olhar a partir de pesquisadores da Educação Física.** 2019.

VELHO, L. Indicadores científicos: em busca de teoria. *Interciencia*, Caracas, v. 15, n. 3, p. 139-145, 1990.

YABUUTI P. L. K.; JesusG. de M. de; BurattiA.; BassaniG. A.; CastroH.; PereiraJ. da S.; NakamotoJ. M.; GushikenE. S.; FilhoC. B.; GonçalvesI. de O. **O exercício físico na terceira idade como instrumento de promoção da saúde.** *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 11, n. 6, p. e316, 3 fev. 2019.

WAGNER Luiz Testa; Lisiane Schilling Poeta; Maria de Fátima da Silva Duarte. **EXERCÍCIO FÍSICO COM ATIVIDADES RECREATIVAS: UMA ALTERNATIVA PARA O TRATAMENTO DA OBESIDADE INFANTIL.** *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo. v.11. n.62. p.49-55. Mar./Abril. 2017. ISSN 1981-9919

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour.** Geneva: World Health Organization, 2020. 158. WORLD HEALTH ORGANIZATION.

**WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour:** at a glance. Geneva: World Health Organization, 2020.

WHITEFORD HA, Degenhardt L, Rehm J, Baxter AJ, Ferrari AJ, Erskine HE, et al. Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet* 2013; 382:1575-86.