



O efeito da prática do esporte na saúde mental dos adolescentes

The effect of sports on the mental health of adolescents

Patricia Lima de Albuquerque

Graduanda em Psicologia

Instituição: Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO)

Endereço: Avenida Constantino Nery, 3000, Chapada, Manaus – AM

E-mail: albuquerquepatricia454@gmail.com

Roberta Natália da Silva Barbosa

Graduanda em Psicologia

Instituição: Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO)

Endereço: Avenida Constantino Nery, 3000, Chapada, Manaus – AM

E-mail: robertanataliarn@gmail.com

Júlio César Pinto de Souza

Mestre em Psicologia

Instituição: Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO)

Endereço: Avenida Constantino Nery, 3000, Chapada, Manaus – AM

E-mail: julio.souza@fametro.edu.br

RESUMO

O artigo tem como objeto de estudo a influência da prática esportiva na saúde mental dos adolescentes. Compreende-se que a prática esportiva pode estimular o desenvolvimento biopsicossocial do ser humano e sob uma perspectiva neuropsicológica é possível entender os impactos positivos do esporte e como ele beneficia os adolescentes em seu desenvolvimento como um todo. O objetivo geral da pesquisa trata-se de apresentar os impactos da prática esportiva na saúde mental dos adolescentes a partir de uma perspectiva neuropsicológica. Esta pesquisa teve procedimento bibliográfico, com revisão sistemática e abordagem qualitativa. O levantamento das publicações foram realizadas nas plataformas Scielo e Google Acadêmico, sendo considerados artigos científicos, livros e dissertações. A partir dos resultados foi possível observar que a prática desportiva proporciona uma tríade entre esporte, saúde mental e SNC, que formam uma base que estimula os adolescentes a desenvolverem-se saudavelmente, visto que nessa fase os púberes passam por momentos de transição e maturação inerentes a adolescência, que geram impactos em vários aspectos da sua vida, trazendo conflitos internos e externos, e é nessa fase também que estão mais suscetíveis a transtornos psicológicos. Entende-se que a neuroquímica cerebral na prática desportiva pode sanar o desenvolvimento de transtornos mentais comuns a adolescência, assim como ser usado como método de intervenção complementar aos seus tratamentos, garantindo impactos positivos demasiados. Com isso, este estudo apresenta como a prática



esportiva pode contribuir para que o adolescente tenha pleno desenvolvimento, podendo atribuir um melhor desempenho em seus aspectos biopsicossociais e a sua saúde mental.

Palavras-chave: adolescente, saúde mental, neuropsicologia, prática esportiva.

ABSTRACT

The subject of this article is the influence of sports practice on the mental health of adolescents. It is understood that engaging in sports can stimulate the biopsychosocial development of human beings, and from a neuropsychological perspective, it is possible to comprehend the positive impacts of sports and how they benefit adolescents in their overall development. The general aim of this research is to present the effects of sports practice on the mental health of adolescents from a neuropsychological viewpoint. This study employed a bibliographic procedure, including a systematic review and a qualitative approach. The search for publications was conducted on the Scielo and Google Scholar platforms, considering scientific articles, books, and dissertations. Based on the results, it was possible to observe that sports practice provides a triad involving sport, mental health, and the central nervous system (CNS), forming a foundation that encourages adolescents to develop in a healthy manner. During this phase, adolescents go through moments of inherent transition and maturation, which have impacts on various aspects of their lives, resulting in internal and external conflicts. It is also during this stage that they are most susceptible to psychological disorders. It is understood that brain neurochemistry in sports practice can address the development of common mental disorders in adolescence and can be used as a complementary intervention method in their treatment, ensuring numerous positive impacts. Thus, this study presents how engaging in sports can contribute to the complete development of adolescents, leading to improved performance in their biopsychosocial aspects and mental health.

Keywords: adolescent, mental health, neuropsychology, sports practice.

1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que hoje o esporte é um fenômeno que atinge grande parte da população de forma direta e indiretamente, o que o torna uma ferramenta de estudo. Quando tratamos de esporte não é apenas o de caráter competitivo e de rendimento, mas o esporte em seu mais amplo conceito, que segundo Tubino (2017) é um direito de todos e está integrado ao prazer lúdico, na utilização construtiva do tempo livre e da liberdade.



O esporte tem um papel significativo na sociedade e na formação de cidadãos, pessoas do mundo inteiro e com idades distintas são desportistas, seja de forma profissional ou lazer. Desta forma a proposta deste trabalho é fazer uma ligação entre o esporte, saúde mental e a neuropsicologia, com foco na adolescência, assim como no seu desenvolvimento biopsicossocial.

O impacto das atividades esportivas no desenvolvimento dos jovens é uma temática que tem sido enfatizada pelos pesquisadores ao longo dos anos, dados os benefícios físicos, cognitivos, emocionais e sociais que essa prática pode trazer (RIGONI; BELÉM; VIEIRA, 2018). A partir de um levantamento infere-se que o esporte como um direito para todos popularizou-se, permitindo que até pessoas sem grande talento chegassem também a usufruí-lo. Sendo usado como elemento de bem-estar mental, além de trazer benefícios biológicos. Portanto, a prática esportiva proporciona uma tríade entre esporte, saúde mental e sistema nervoso central (SNC), que formam uma base que estimula os adolescentes a desenvolverem-se saudavelmente.

O esporte auxilia no desenvolvimento de aspectos biológicos e psicológicos dos seres humanos afetando diretamente sua saúde mental, corroborando ainda no seu SNC. Dentro deste cenário abordaremos os impactos da prática desportiva na saúde mental dos adolescentes, assim como seus efeitos no cérebro, utilizando da neuropsicologia. A neuropsicologia é uma área em que se trabalha a interdisciplinaridade da neurociência e da psicologia, com o objetivo de estudar a relação entre os aspectos de disfunções cerebrais e as expressões comportamentais (SILVA, 2020).

Nesse contexto, o objetivo geral deste estudo é apresentar os impactos da prática esportiva na saúde mental de adolescentes a partir de uma perspectiva neuropsicológica. Com os seguintes objetivos específicos: descrever o desenvolvimento humano na fase da adolescência; relacionar os efeitos da prática esportiva para o desenvolvimento biopsicossocial dos adolescentes, a partir de uma perspectiva neuropsicológica; investigar os efeitos da prática esportiva na saúde mental dos adolescentes.



Esta pesquisa contribui para estudos futuros na área da psicologia da adolescência, neuropsicologia, psicologia do esporte e na área da educação física, pois trará conceitos que ajudarão numa nova visão sobre os adolescentes esportistas, trazendo ainda uma perspectiva biológica, social e psicológica sobre o amadurecimento de púberes na prática esportiva. O presente trabalho justifica-se ainda pelo interesse pessoal comum entre autores do artigo, que em consenso escolheram o tema, levando em consideração a relevância atual da temática e a escassez de publicações de artigos sobre este conteúdo, nos proporcionado uma forma de abrir caminho a esse tema.

2 PERCURSO METODOLÓGICO

Esta pesquisa foi bibliográfica com abordagem qualitativa, de cunho descritivo e com revisão sistemática. Sousa, Oliveira e Alves (2021, p. 65) falam que a pesquisa bibliográfica é onde “o pesquisador busca obras já publicadas relevantes para conhecer e analisar o tema problema da pesquisa a ser realizada”. Os autores citam ainda que deve haver leitura, reflexão e descrição sobre o conteúdo levantado para sistematizar o material que está sendo analisado e assim chegar aos objetivos. “A abordagem qualitativa busca compreender o “como”. Preocupa-se em entender os fenômenos a partir dos símbolos ou significados atribuídos a eles” (GUERRA, p. 13, 2014). A revisão sistemática consistiu em identificar os estudos sobre um tema em questão, aplicando métodos explícitos e sistematizados de busca, avaliando a qualidade e validade desses estudos, assim como sua aplicabilidade no contexto em que as mudanças serão implementadas (GUANILO; TAKAHASHI; BERTOLOZZI, 2011). Foram respeitadas todas as ideias dos autores mencionados por esta pesquisa, sendo referenciados por meio de citações e com devida identificação autoral da publicação utilizada, seguindo assim as normas da resolução de Lei de Direitos Autorais nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.

Para análise qualitativa dos dados foi realizada uma revisão descritiva sistemática, na qual foram utilizadas plataformas da Scielo e Google Acadêmico. A fim de selecionar os trabalhos relacionados ao tema proposto, utilizamos os



descriptores: “Esporte, adolescência e neuropsicologia”; “desenvolvimento da adolescência e esporte”; “psicologia do esporte”.

A análise do material foi conduzida no primeiro momento pela seleção de publicações de artigos científicos, dissertações e livros com títulos ligados ao assunto. Sequencialmente, foi realizada a leitura dos resumos das obras, sendo desconsiderados aqueles que não estiverem alinhados com a proposta desta pesquisa, assim como não obedeciam aos critérios de inclusão exclusão. E por fim, na última etapa da análise, os trabalhos selecionados passaram por uma leitura reflexiva e interpretativa no qual foi construído um panorama dos posicionamentos e perspectivas dos autores quanto ao tema em questão.

Para o dimensionamento das publicações relevantes a essa pesquisa foram utilizados como critérios de inclusão artigos científicos, dissertação e livros no idioma português, relacionados ao tema abordado na pesquisa e que foram publicados no ano de 2013 a 2023. Para os critérios de exclusão foram descartados artigos científicos, dissertações e livros no idioma português que não se relacionaram com o tema proposto nessa pesquisa e que tenham sido publicados nos anos anteriores a 2013. Foram desconsideradas todas as publicações incompletas e fora do amplo acadêmico.

Com base na análise das fontes foram selecionados 19 trabalhos que obedecem aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, estão disponíveis nas plataformas Google Acadêmico e Scielo e são disponibilizados no idioma português. Considerando os critérios seguidos, as fontes selecionadas contribuíram à discussão do tema do presente artigo.

3 RESULTADOS

Para a realização deste estudo foram elegidos 19 trabalhos, designados no período de 2013 a 2023. Os estudos foram selecionados nas bases de dados científicas Scielo e Google Acadêmico, todos os matérias eleitos correspondem a temática abordada. Deste modo, os seguintes resultados foram encontrados, como mostra o quadro abaixo.



Quadro 1 – Estudos levantados sobre os efeitos da prática do esporte na saúde mental dos adolescentes.

ANO	TÍTULO	AUTORES	LOCAL	TIPO DE PESQUISA	SÍNTESE
2014	Cognição e esporte	SILVA, L.N.O; OLIVEIRA, M.F; HELENE, A.F.	Google Acadêmico	Artigo Científico	Caracteriza as questões cognitivas do indivíduo e sua correlação com o desempenho esportivo.
2014	Influência do exercício físico na cognição: uma atualização sobre mecanismos fisiológicos	FILHO, C. A. A. M. et al.	SciELO	Artigo Científico	Aborda como o exercício promover adaptações em estruturas cerebrais e plasticidade sináptica que culminam com melhoras cognitivas.
2014	Papel das funções cognitivas, conativas e executivas na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica.	FONSECA, V.	SciELO	Artigo Científico	Aborda a tríade funcional da aprendizagem humana, assim como a evolução do cérebro e suas funções, que são determinantes para o sucesso do chamado processo ensino-aprendizagem.
2016	Desenvolvimento da pessoa da infância à terceira idade	BERGER, K. S.	LTC	Livro	Aborda o desenvolvimento da infância a terceira idade nos aspectos biopsicossociais, cognitivos e psicossociais.
2017	Marcadores cognitivos e prática esportiva em jovens de 10 a 13 anos nos diferentes estágios maturacionais	SIMÕES, T.B. D.	Google Acadêmico	Dissertação	Compara jovens de 10 a 13 anos que são praticantes e não praticantes de esportes, levando em consideração seu estado maturacional e como isso influencia seu controle inibitório.
2017	A importância da neurociência para o esporte coletivo: uma revisão narrativa	FLOR, F.K.S. et al.	Google Acadêmico	Artigo Científico	Contribuições da neurociência na prática das modalidades esportivas.
2017	Nascidos para correr: a importância do exercício para a saúde do cérebro	FERREIRA, C. V. et al.	SciELO	Artigo Científico	Relação entre exercício físico e saúde mental, abordando a neurobiologia do exercício e seu potencial terapêutico e econômico.
2018	Desenvolvimento cerebral na adolescência: aspectos gerais e atualização	ANDRADE, A. L.M. et al.	Google Acadêmico	Artigo Científico	Modificações significativas na estrutura de determinadas áreas corticais e subcorticais, durante a adolescência e as implicações no comportamento dos adolescentes.



2018	Agressividade, impulsividade e níveis de testosterona após tarefas motoras em jovens atletas de futebol	VOLPATO, R.B.	Google Acadêmico	Dissertação	Analisa como mudanças nos níveis de testosterona salivar, agressividade e impulsividade afetam atletas adolescentes de futebol.
2018	Psicoeducação baseada em evidências no esporte: revisão bibliográfica e proposta de intervenção para manejo emocional	RIBEIRO, P. et al.	Google Acadêmico	Artigo Científico	A psicoeducação auxiliar o atleta de alto rendimento no desenvolvimento de habilidades de manejo eficaz das emoções que potencializam suas valências psicológicas.
2019	Psicologia do esporte e do exercício	LACERDA, A.; MUNIZ, C.	Passavento	Livro	Conhecimentos, experiências e abordagens diversas, catalisadas no âmbito da ANPEPP, na área da psicologia do esporte e do exercício.
2019	O cuidado em saúde e o modelo biopsicossocial: apreender para agir	CASTANED A, L.	SciELO	Artigo Científico	o Modelo Biopsicossocial voltado às necessidades reais dos usuários, para um cuidar humanizado e integral à saúde.
2019	Comparação da percepção de qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte no contraturno escolar	PACÍFICO, A. B. et al.	Google Acadêmico	Artigo Científico	Aborda os domínios da percepção de qualidade de vida de adolescentes, dos sexos masculino e feminino praticantes de exercício físico e não praticantes de exercício físico.
2019	O cérebro adolescente e o processo biológico historicamente Condicionado: contribuições da teoria histórico Cultural à Educação escolar	ANJOS, R. E.	Google Acadêmico	Artigo Científico	Analisa as mudanças que ocorrem no cérebro adolescente a partir da psicologia histórico-cultural e da pedagogia histórico crítica.
2020	Relação entre a prática esportiva, funções executivas e desempenho escolar em jovens de 10 a 14 anos	CAMPOS, N. M. R.	Google Acadêmico	Artigo Científico	Relaciona a prática esportiva, funções executivas e desempenho escolar em jovens de 10 a 14 anos.
2020	Desenvolvimento de habilidades para vida em adolescentes praticantes de esportes individuais	FREIRE, G. L. M. et al.	Google Acadêmico	Artigo Científico	Investigação do desenvolvimento das habilidades idade adolescentes praticantes de esportes individuais, com média de idade de 14 e 27 anos.



2020	A neuropsicologia na atualidade e suas contribuições. Portal dos Psicólogos	SILVA, D. B. P.	Google Acadêmico	Artigo Científico	Análise da neuropsicologia na atualidade e suas contribuições.
2021	Neuropsicologia clínica: notas históricas, fundamentos teóricos metodológicos e diretrizes para formação profissional	WAJMAN, J.R.	Scielo	Artigo Científico	Descreve o desenvolvimento da Neuropsicologia, como uma ciência que estuda a relação entre cérebro e comportamento.
2022	Efeitos do exercício físico em crianças e adolescentes com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade.	SANTOS, V. P. M. S. et al.	Google Acadêmico	Artigo Científico	Investiga os efeitos do exercício físico em crianças e adolescentes com TDAH.

Fonte: Elaborado pelos autores.

4 DISCUSSÃO

Nossos achados sugerem que a prática esportiva proporciona aos adolescentes um desenvolvimento mais saudável em seus âmbitos biopsicossocial, no qual concerne que há uma tríade entre esporte, saúde mental e SNC que influenciam na sua saúde mental.

4.1 DESENVOLVIMENTO HUMANO NA FASE DA ADOLESCÊNCIA

Berger (2016) fala que as mudanças comportamentais e emocionais de um adolescente se iniciam com a puberdade e o contexto social a qual este jovem está inserido, por isso os hormônios e os meios sociais que estes adolescentes frequentam definirão seu comportamento. No entendimento de Anjos (2019) as mudanças comportamentais, no período da adolescência, não acontecem somente de forma hormonal e social, mas também neurológica, no qual as modificações no cérebro dão início às mudanças ocorridas na adolescência, portanto, para que se inicie a produção hormonal ela precisa do comando do cérebro.

Anjos (2019) conceitua a “exuberância sináptica”, no qual afirma que as sinapses atingem seu número máximo no córtex cerebral durante adolescência, passando por um processo chamado “poda sináptica” em que corresponde a eliminação de sinapses excedentes ou pouco utilizadas, que se enfraquecem por



falta de uso e, simultaneamente, fortalecem as sinapses mais utilizadas. Andrade et al. (2018) acrescenta que essas alterações neurobiológicas acontecem principalmente no sistema cortical, com destaque para o córtex pré-frontal, responsável pela regulação e controle dos comportamentos, e no sistema subcortical, a partir da amígdala, responsável pela labilidade emocional e do estriado, responsável pelo sistema de recompensas, que podem explicar os diversos comportamentos impulsivos e irracionais de adolescentes.

Berger (2016) traz o conceito da teoria cognitiva, no qual descreve que a cognição é um processo contínuo desde a infância a terceira idade, mas que é durante a adolescência que algumas das principais habilidades de raciocínio, aprendizagem e memória tem maior progresso. A autora cita que é neste período que desenvolvemos o pensamento hipotético, que envolve o raciocínio lógico que podem ou não refletir a realidade, permitindo que elas fantasiem, especulem e formulem hipóteses mais rápido e em uma escala mais global, assim como começa o raciocínio de si mesmo e do mundo. Fonseca (2014) fomenta que isso só é possível devido aos inúmeros neurônios que interagem sistematicamente e coíbem-se dinamicamente, portanto, a cognição é sistêmica, emerge do cérebro como o resultado da contribuição, interação e coesão do conjunto das funções mentais.

Volpato et al. (2021) fala que a adolescência é marcada por decisões prematuras e falta do controle dos impulsos, mas que isso se deve à falta de maturação do cérebro, pois seu encéfalo ainda está em processo de desenvolvimento. Anjos (2019) também pontua que o comportamento irresponsável, agressivo, desengonçado e impulsivo do adolescente é devido à falta de maturação do cérebro e que é normal que os adolescentes tenham este tipo de comportamento.

Em sua pesquisa Simões (2017) diz que adolescência é reconhecida como período de desenvolvimento neural, no qual ocorre a maior remodelação do circuito comportamental, denota ainda que a maturação pode variar dentro de um mesmo grupo etário, o que torna importante observar as mudanças fisiológicas e morfológicas características do período, como o aprimoramento



das funções esquelética, reprodutora, somática, neuroendócrina e neuromuscular.

Andrade et al. (2018) comenta que existe um desequilíbrio natural entre os fatores transitórios da maturação, como a ação de uma droga, mudança de um ambiente para outro, ou estado de humor e inerentes à adolescência, ou seja, características permanentes do indivíduo como temperamento, transtorno mental, experiências de vida e genética. O autor descreve ainda que as transformações psicossociais nesse período estão ligadas nas alterações neurobiológicas específicas como no córtex pré-frontal, na amígdala e do estriado, assim como os sistemas de neurotransmissão que possuem papel importante nesse processo, principalmente a partir do neurotransmissor dopamina, regulando o sistema de recompensa e a serotonina regulando o sistema inibitório nas áreas corticais.

Em suma entende-se que o desenvolvimento comportamental e emocional durante a adolescência depende de fatores hormonais, ambientais, de personalidade e neurológicas. É durante a puberdade que está o ápice do número de conexões sinápticas, é também nessa fase que o córtex cerebral vai estar especialmente sensível às influências do ambiente, portanto, mesmo que exista um padrão entre a neurobiologia e a puberdade na adolescência, os fatores situacionais e inerentes aos adolescentes também impactam no seu desenvolvimento completo, pois é neste período que há um filtro dos comportamentos que podem ser estimulados, reduzidos ou eliminadas.

4.2 OS EFEITOS DA PRÁTICA ESPORTIVA PARA O DESENVOLVIMENTO BIOPSISSOCIAL DOS ADOLESCENTES, SOB UMA PERSPECTIVA NEUROPSICOLÓGICA

Castaneda (2019) aborda o modelo biopsicossocial a qual diz que o cuidar humanizado deve ser integral e que se deve entender as necessidades reais de cada usuário, trata-se de uma percepção da necessidade eminente de completar informações para que se possa garantir maiores níveis de saúde e chegar à saúde integral. Berger (2016) completa esse conceito ao afirmar que o ser



humano é um ser holístico, que cada indivíduo cresce como um ser integrado e que suas modificações se dão a partir de três domínios predominantes: biossocial, cognitivo e psicossocial, portanto, para compreender as modificações que acontecem no desenvolvimento humano devemos ver o ser humano em seus vários aspectos.

Segundo Silva (2020) a neuropsicologia é uma área em que se trabalha a interdisciplinaridade da neurociência e da psicologia, com o objetivo de estudar a relação entre os aspectos de disfunções cerebrais e as expressões comportamentais. Nesse contexto, Filho et al. (2014) afirma que os exercícios físicos têm uma relação benéfica no metabolismo do cérebro que influenciam o comportamento humano.

Campos (2020) conceitua a iniciação esportiva, como um processo de socialização dos indivíduos e que possui implicitamente determinados valores, conhecimento, condutas, rituais e atitudes próprios do grupo social no âmbito que se realiza a iniciação. Lacerda e Muniz (2019) falam que a iniciação esportiva tem como objetivo o esporte como ferramenta de desenvolvimento humano formando seres humanos integrais nos aspectos da educação, relações afetivas, relações sociais e saúde física e mental.

De acordo com Campos (2020) a participação regular em atividade física está ligada ao aprimoramento da função cerebral e da cognição. Santos et al. (2022) contribui dizendo que a prática esportiva e a prática de atividade física promovem o estímulo de neurotransmissores.

Ferreira et al. (2017) enuncia que existem alterações cerebrais em virtude do aumento de metabolismo produzido pelo exercício que modula grande parte dos neurotransmissores do SNC, no que se refere ao GABA, capaz de produzir inibição e sedação, a dopamina que é o neurotransmissor da felicidade e do estado de alerta. Ademais, síntese de opioides e endocanabinóides, que também são neuroquímicos liberados, e que produzem o efeito de bem-estar, sensação de euforia e reduz a sensibilidade da dor, contribuindo assim para a prevenção do estresse e impactos de adoecimento como ansiedade e depressão.



Para freire et al. (2020) a prática do esporte durante a adolescência proporciona o estímulo ao desenvolvimento das habilidades físicas, sociais e psicológicas, que têm influência sobre a autoestima, comunicação, interação social, tomada de decisão e liderança de cada indivíduo. Tais habilidades fortalecem o adolescente em seu crescimento e maturação, o influenciam quanto ao seu nível de interesse e compõe benefícios essenciais para seu desenvolvimento. Simões (2017) articula que jovens que praticam esporte tem melhor controle cognitivo, a autora afirma que o desenvolvimento destas áreas é essencial para que os jovens tenham, melhor desempenho em suas habilidades sociais e desenvolvimento pessoal pois ajuda no controle da atenção, no comportamento, nos pensamentos e emoções, assim como auxilia no processo de adaptação de situações conflituosas.

Ferreira et al. (2017) acrescenta que o exercício tem impacto nas funções cerebrais, melhorando a cognição através da melhora geral em condições de saúde e da redução dos sintomas das doenças crônicas que têm impacto em funções neurocognitivas. O mesmo autor contribui afirmando que exercício em si pode promover também novas sinapses, aponta ainda que há alterações induzidas pelo exercício em fatores moleculares de crescimento como o fator neurotrófico derivado do cérebro e fator de crescimento semelhante à insulina, proteínas com papel crucial na neuroplasticidade, neuroproteção e neurogênese, ele completa dizendo que os sistemas de neuromodulação e neurotransmissão também são modulados pelo exercício.

Para Ferreira et al. (2017) a prática do exercício produz no corpo um aumento de mineralocorticóides e a inibição do cortisol, sendo assim um fator estressor, mas ao mesmo tempo apresentando um efeito neuroprotetor. Silva, Oliveira e Helene (2014) reiteram que a memória e atenção dos atletas também são estimuladas, gerando plasticidade e contribuindo para o processo de antecipação das suas jogadas, como também em relação ao seu nível de planejamento de ações que podem ser utilizadas durante a prática do esporte, quanto em outros ambientes.



Segundo Santos et al. (2022) a ação motora envolvido na prática esportiva quanto no exercício físico agudo, desempenham fatores benéficos para a saúde do adolescente, como a capacidade de desenvolver e de manter atenção em determinado objeto ou objetivo requer o foco durante a prática de alguma atividade. Ribeiro (2018) diz que o treinamento esportivo pode ajudar a desenvolver a capacidade de gerir as emoções, como um treinamento de regulação das emoções, com o objetivo de oferecer métodos de manejo da instabilidade afetiva, estressores diários e vulnerabilidade psicológica dos atletas adolescentes.

De acordo com Andrade et al. (2018) os comportamentos mais comuns na adolescência são os da impulsividade, labilidade emocional e busca de perigo, isso se deve por estarem vivenciando uma sensibilização comportamental e todo o processo cognitivo ainda estar em desenvolvimento. Para Flor et al. (2017) antes de qualquer ação acontecer, existe um processo cognitivo que ocorre entre a tomada de decisão e o comportamento efetivado, que exige todo um funcionamento cerebral e energia para tal. Ela reitera que esse processo cognitivo é um processo de aprendizagem e que estimula a percepção, atenção, antecipação, memória, inteligência e tomada de decisão, que contribui para o desempenho desse atleta dentro e fora de campo.

Flor et al. (2022) argumenta que o fator de aprendizagem da tarefa motora quando desempenhado, ativam as áreas corticais do sistema, como o córtex pré-frontal, pré-motor, somatossensorial, parietal e occipital. E no passo em que as repetições acontecem e se tornam automáticas, são geradas novas redes neurais tanto na base quanto do cerebelo, contribuindo para o desenvolvimento motor e por consequência em seu desempenho como atleta.

Silva, Oliveira e Helene (2014) reforçam essa ideia ao afirmarem que a imaginação motora é um tipo de estratégia muito comum dentro do treinamento dos atletas, ela é uma estratégia que visa realizar os ensaios mentais de uma ação antes da mesma ser executada, e este fator estimula vários processos psicológicos, que por sua vez, fazem com que o fluxo sanguíneo ative o sistema neural de maneira mais rápida. Esse seria considerado um tipo de ação



programada para execução, mas interrompida, agindo como um treino imaginativo e estimulando córtex motor primário, sendo mais uma atividade em que o SNC pode desempenhar como algo ativo e funcional para o corpo, gerando novas redes neurais.

Com os presentes informes descritos, compreende-se que a prática dos esportes contribui nos aspectos biopsicossociais dos adolescentes de forma mútua, foi possível mostrar que existem áreas no cérebro dos adolescentes que estão em processo de maturação, e isso pode ocasionar impactos negativos em sua aprendizagem, níveis de concentração e demais processos psicológicos, assim como em seus comportamentos, estados cognitivos, sociais e emocionais. Contudo, a prática do esporte, pode contribuir com estímulos de novas sinapses ou mantendo as mais utilizadas, assim como na produção de neurotransmissores específicos que contribuem para a regulação no funcionamento cerebral, impactando no desempenho biopsicossocial dos adolescentes.

4.3 OS EFEITOS DA PRÁTICA ESPORTIVA NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

Campos (2020) fala que o esporte está associado a saúde mental, trazendo benefícios em vários aspectos para sua promoção, assim como para evitar a depressão e promover melhores estados de humor. Ferreira et al. (2017) concorda ao afirmar que o esporte ou exercício físico tem uma ligação direta com a evolução humana, pois se nos tornamos inativos ou sedentários, adoecemos não somente biologicamente, como também psicologicamente. O mesmo autor afirma ainda que o movimento sempre teve um papel relevante na modulação estrutural e na forma do cérebro humano, além disso, ratifica que é necessário para o cérebro que o nosso corpo esteja em movimento para que haja o funcionamento saudável dele.

Ferreira et al. (2017) fala que a atividade física está associada a níveis mais elevados de qualidade de vida entre indivíduos saudáveis e acometidos por diferentes transtornos mentais, o autor aborda que o esporte é o único capaz de



melhorar a saúde mental, funções cognitivas e reduzir fatores periféricos de risco que parecem influenciar diretamente a saúde do cérebro.

De acordo com essa perspectiva Pacífico (2019) reforça que a prática esportiva é um importante fator para uma melhor percepção dos adolescentes sobre sua qualidade de vida e bem-estar. A baixa adesão à prática de esportes está relacionada a um pior desempenho escolar, baixa autoestima, exclusão social e baixa percepção de qualidade de vida. Ele afirma que a prática de esportes na adolescência para sexo masculino contribui em seu estado emocional, autopercepção, amigos e apoio social, já em adolescentes do sexo feminino refere que sua percepção da qualidade de vida sofre influência em duas principais dimensões, a dos sentimentos e o estado emocional.

Segundo Ferreira (2017) o tratamento atual para transtornos de humor inclui intervenções terapêuticas e farmacológicas, todavia, não é adequado que uma pessoa passe uma vida inteira, ou uma grande quantidade de tempo fazendo uso de medicamentos, fora que o custo financeiro nessas condições pode ser elevado. Diante disso o autor propõe que haja intervenções complementares, como o exercício físico ou as práticas desportivas, que podem ser utilizadas como coadjuvante no tratamento de diferentes transtornos mentais.

Em concordância Santos et al. (2022) enuncia que a atividade física realizada até como terapia esportiva demonstra benefícios na capacidade de atenção sustentada da criança/adolescente, desenvolvendo o foco perante uma atividade contínua, trabalhando aspectos como a vigilância, diminuição da impulsividade e aumentando a velocidade de reação.

Campos (2020) diz que a prática de atividade física exerce efeito positivo sobre as funções executivas, estimulando o indivíduo a dirigir comportamentos a metas, avaliar eficiência e a adequação desses comportamentos, abandonar estratégias ineficazes em prol de outras mais eficientes e, desse modo, resolver problemas imediatos, de médio e de longo prazo, que podem ser atribuídos a situações nas quais um adolescente precisa tomar decisões importante que trarão benefícios ao seu bem-estar. Freire et al. (2020) contribui postulando que



o envolvimento no esporte é um grande promotor de benefícios ao desenvolvimento de habilidade pessoais, sociais e cognitivas, além de estimular os aspectos de liderança, criatividade, empatia, companheirismo e inteligência.

Filho et al. (2014) reitera que após uma sessão de atividade física, são analisadas melhorias em várias áreas cognitivas, como: velocidade de processamento, atenção seletiva e memória de curto prazo. Ribeiro et al. (2018) complementa que os atletas precisam adquirir habilidades como velocidade de processamento, pois é necessário decidir de forma ágil, com a estratégia mais adequada e com manejo coerente das suas emoções dentro do campo esportivo, oferecendo assim para o atleta, um indicador de comportamento e o desenvolvimento de flexibilidade cognitiva e tomada de decisão, inerentes no processo da adolescência.

Freire et al. (2020) contribui com os autores dizendo que esportes coletivos incentivam o bom desenvolvimento para o trabalho em equipe, o estabelecimento de metas em equipe, liderança e comunicação, habilidades que podem ser fortalecidas conforme o progresso de tempo praticando o esporte, além de habilidades que trazem a melhora a sua autoestima, maior interação social, desenvolvimento dos valores morais e redução de sintomas de transtornos mentais.

Nos conceitos de Ferreira et al. (2017) a prática desportiva ativa as monomanias, e com isso é capaz de reduzir a incidência e elevar o nível de chance de recuperação dos transtornos mentais como depressão, ansiedade e estresse. O autor acrescenta que o esporte pode apresentar efeitos antidepressivos e podem ser mais relevantes que as medicações agonistas de serotonina. Filho et al. (2014) infere que os indivíduos que praticam exercícios físicos apresentam um melhor desempenho que seus pares sedentários. Inclui também ser um grande estimulador para o desenvolvimento de crianças que possuem o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), podendo atenuar os demais déficits cognitivos em pacientes que possuem diagnósticos de doenças neurodegenerativas e/ou neurodesenvolvimento.



Desse modo infere-se que a prática esportiva demonstra impactos positivos e benéficos quando realizados durante o período da adolescência. Compreende-se que o corpo precisa estar em movimento e que esse fator é essencial para a saúde de todo ser humano. A prática desportiva presente na fase da adolescência tem sido estudada muito eficiente quanto ao seu desenvolvimento e pode inibir doenças e prejuízos em sua conduta, comportamento, decisões e futuro. Sendo o esporte definido como método de intervenção complementar em tratamentos de transtornos psicológicos, assim como na prevenção deles, gerando melhores estados de humor e qualidade de vida para os adolescentes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa permitiu apresentar os impactos da prática esportiva na saúde mental dos adolescentes, trazendo aspectos neuropsicológicos. Onde encontrou-se a tríade “esporte, saúde mental e SNC” que juntas influenciam no desenvolvimento saudável dos adolescentes.

A prática esportiva apresenta estímulos muito importantes quando realizadas durante a adolescência, pois neurotransmissores potenciais para a regulação emocional desses jovens são estimulados, além da sua inserção social em um novo grupo que estimula suas habilidades cognitivas e biopsicossociais. Além disso, a prática em quaisquer modalidades de esporte, pode desenvolver efeitos antidepressivos, como também reduzir a incidência destes e aumentar o nível de recuperação dos transtornos comuns nesta fase, como a depressão, ansiedade e estresse. Podendo ser utilizado como método de intervenção complementar em tratamentos de transtornos psicológicos.

Os adolescentes passam por um processo de mudanças que geram impactos em vários aspectos da sua vida, e que podem trazer conflitos internos e externos. Em contrapartida, o esporte tem sido cada vez mais estudado e tem sido constatado que sua prática apresenta níveis significativos de estimulação ao sistema neural, que por consequência pode contribuir para os aspectos motores, biológicos, emocionais, sociais e cognitivos de um indivíduo. Estudos



em neuropsicologia afirmam que o esporte apresenta contribuições significativas de estimulação de atividades cerebrais e comportamentais do indivíduo, que nos permite então avaliar os efeitos que podem estimular o adolescente em seu progresso quanto a sua saúde nessa fase.

Certamente são necessários mais estudos sobre o tema, pois até o presente momento existem poucas obras a respeito do assunto. É importante trabalhar com tríade “esporte, saúde mental e SNC”, pois assim como o estudo apresentou, existem efeitos positivos que podem ter muitos impactos para um desenvolvimento saudável do adolescente, que contribuem em seus aspectos biopsicossocial, promovendo sua saúde mental.



REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. L. M.; BEDENDO, A.; ENUMO, A. S. F.; MICHELI, D. Desenvolvimento cerebral na adolescência: aspectos gerais e atualização. **Rev. Adolesc. Saúde**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 62-67. Dez. 2018. Disponível: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/abr-822>. Acesso: 23 Set. 2023.

BERGER, K. S. **O desenvolvimento da pessoa**: do nascimento à terceira idade. 5 ed. Rio de Janeiro: LTC, 2016.

ANJOS, R. E. O cérebro adolescente e o processo biológico historicamente Condicionado: contribuições da teoria histórico Cultural à Educação escolar. **Atos de Pesquisa em Educação**, v. 14, n. 21, p. 622-642, nov. 2019. Disponível: <https://proxy.furb.br/ojs/index.php/atosdepesquisa/article/view/7171>. Acesso em: 03 set. 2023.

CAMPOS, N. M. R. Relação entre a prática esportiva, funções executivas e desempenho escolar em jovens de 10 a 14 anos. 2020. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2020. Disponível: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/29236>. Acesso: 01 Set. 2023.

CASTANEDA, L. O cuidado em saúde e o modelo biopsicossocial: apreender para agir. **Codas**, São Paulo, v. 31, n. 5, p. 1-2. Jan, 2019. Disponível <https://www.scielo.br/j/codas/a/XFbYtL8kKMBKRRKrSbkTsbDk/>. Acesso: 03 Set. 2023.

FERREIRA, C. V.; GOIS, R. S.; GOMES, L. P.; BRITTO, A.; DANTAS, E. H. N. Nascidos para correr: A importância do exercício físico para a saúde do cérebro. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 6, p. 495-503. Nov/ Dez, 2017. Disponível: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/5nzW5gTTWcCTk9r4SD8Hkgf/abstract/?lang=pt>. Acesso: 21 Set. 2022.

FILHO, C. A. A. M.; ALVES, C. R. R.; SEPÚLVEDA, C. A.; COSTA, A. S.; LANCHI, A. H. J.; GUALANO, B. Influência do exercício físico na cognição: uma atualização sobre mecanismos fisiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 3, p.237-241. Mai/Jun, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/WWjJfVxVrhMTJ9HF8YP5VGM/abstract/?lang=pt>. Acesso: 15 Out. 2022.

FLOR, F. K. dos S.; SILVA, L. S.; RODRIGUES FILHO, E. de A.; VIANA, M. T.; LEÃO, I. C. S. A importância da neurociência para o esporte coletivo: uma revisão narrativa. **Revista de Educação Física**, v. 86, n. 3, p. 230-238. Set, 2017. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/267>. Acesso em: 01 Set. 2023.



FONSECA, V. Papel das funções cognitivas, conativas e executivas na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. **Revista Psicopedagogia**, São Paulo, v. 31, n. 96, p. 236-253. 2014. Disponível: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862014000300002. Acesso em: 04 Set.2023.

FREIRE, G. L. M.; NETO, A. C. S.; SANTOS, M. C.; TAVARES, J. E. T.; OLIVEIRA, D. V.; NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. do. Desenvolvimento de habilidades para vida em adolescentes praticantes de esportes individuais. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 8, p. e154985557, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/5557>. Acesso em: 04 Set. 2023.

LACERDA, A.; MUNIZ, C. Aspectos biopsicossociais no contexto da iniciação esportiva. In: CONDE, E.; FIGUEIRAS, A.; ANGELO, L.; PEREIRA, A.; CARVALHO, C. **Psicologia do esporte e do exercício: modelos teóricos, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Passavento, 2019. *E-book*.

PACÍFICO, A. B.; PERESSUTE, A. G.; PIOLA, T. S., CAMARGO, E. M.; CAMPOS, W. Comparação da percepção de qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte no contraturno escolar. **Cadernos de Saúde Coletiva**, Curitiba, v. 28, n. 4, p. 548-555. Out/Dec, 2020. Disponível: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/zrBKDXnBB3SzRzt83KLZLSC/>. Acesso em: 23 Set. 2023.

RIBEIRO, P.; LACERDA, A.; MELO, R.; HABIB, L. R.; FILGUEIRAS, A. Psicoeducação baseada em evidências no esporte: revisão bibliográfica e proposta de intervenção para manejo emocional. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v. 8, n. 1, p. 56-65. Mai, 2018. Disponível: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/8847>. Acesso em: 02 Set. 2023.

RIGONI P.A.G.; BELEM I.C.; VIEIRA L.F. Revisão sistemática sobre o impacto do esporte no desenvolvimento positivo de jovens atletas de rendimento. **Journal of Physical Education**. Maringá. v. 28, n. 1. Set, 2017. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/33061>. Acesso: 15 Nov.. 2022.

SANTOS, V. P. M.; JUNIOR, R. S. F.; LEMOS, E. T. A.; BRITO, J. S.; FRANÇA, M. S. Efeitos do exercício físico em crianças e adolescentes com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 5, n.3, p.11604-11619. Mai/Jun, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/49636>. Acesso em: 03 Sep. 2023.

SILVA, D. B. P. A neuropsicologia na atualidade e suas contribuições. Psicologia.pt. [S. l.], 2020. Disponível:



https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?a-neuropsicologia-na-atualidade-e-suas-contribuicoes&codigo=A1404. Acesso: 03 Set. 2023.

SILVA, L. N. O.; OLIVEIRA, M. F.; HELENE, A. F. Cognição e Esporte. **Revista da Biologia**, São Paulo, v. 11, n. 1, p. 43-49, Jan, 2014. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revbiologia/article/view/109098>. Acesso em: 25 Ago. 2023.

SIMÕES, T.B. D. **Marcadores cognitivos e prática esportiva em jovens de 10 a 13 anos nos diferentes estágios maturacionais**. 2017. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2017. Disponível: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/23614>. Acesso em: 02 Set. 2023.

TUBINO, M. **O que é esporte**. São Paulo: Brasiliense, 2017. *Ebook*.

VOLPATO, R. B. **Agressividade, impulsividade e níveis de testosterona após tarefas motoras em jovens atletas de futebol**. 2018. Dissertação (Mestrado em Neurociência) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Campo Grande, 2018. Disponível: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/185045>. Acesso em: 01 Set. 2023.

WAJMAN, J.R. Neuropsicologia clínica: notas históricas, fundamentos teóricos metodológicos e diretrizes para formação profissional. **Psicologia Teoria e Pesquisa**, Brasília, 2021, v. 37, e37215, p. 1-11. Fev, 2021. Disponível: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/8HtkkNskDLKyBf4gNT99jrp/>. Acesso: 09 Set. 2023.