

**A PERSPECTIVA DO ADOLESCENTE SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E
SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**Ana Carolina Malaquias^a<https://orcid.org/0000-0002-4072-1211>Maira de Castro Lima^b<https://orcid.org/0000-0002-5403-4033>**Resumo**

Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde declarou que a epidemia da covid-19 evoluiu para uma pandemia. As medidas de isolamento tomadas diante do cenário pandêmico provocaram impactos diretos na vida e na saúde física e mental da população. O objetivo deste estudo foi investigar a perspectiva do adolescente em relação à prática de atividade física e à saúde mental durante a pandemia da covid-19. Trata-se de um estudo descritivo de abordagem qualitativa, seguindo um roteiro semiestruturado, com 11 adolescentes de 11 a 19 anos de idade em acompanhamento com a equipe Residência Multiprofissional em Saúde do Adolescente. Para a análise dos dados, foi utilizada a análise de conteúdo de Bardin. A partir da análise das falas dos participantes, foram construídas três categorias analíticas. Os achados do estudo identificaram que os adolescentes que praticavam atividade física antes da pandemia pararam as práticas em algum momento após o início das medidas para contenção da disseminação do vírus. Em relação à saúde mental, foi possível identificar nos relatos os sentimentos de tristeza, medo e insegurança que a pandemia gerou nesses indivíduos. O impacto da pandemia na prática de atividade física e na saúde mental dos adolescentes, segundo a sua perspectiva e os resultados deste estudo, foi negativo.

Palavras-chave: Adolescentes. Atividade física. Saúde mental. Pandemia de covid-19.

^a Fisioterapeuta, Bacharela em Fisioterapia pela Universidade do Estado de Minas, Pós-Graduada em Terapia Intensiva pela Universidade Cristo Redentor, Especialista em Saúde do Adolescente pela Universidade Federal de São João del-Rei. Fisioterapeuta na Prefeitura Municipal de Campo Belo-MG. E-mail: lorac-fisio@outlook.com

^b Doutora em Fisiologia. Professora Associada de Anatomia da Universidade Federal de São João del-Rei, Campus Centro-Oeste Dona Lindu, Divinópolis, Minas Gerais, Brasil. E-mail: mairacastrolima@ufsj.edu.br

Endereço para correspondência: Universidade Federal de São João del-Rei, Campus Centro-Oeste Dona Lindu. Av. Sebastião Gonçalves Coelho, n.400, Bairro Chanadour. Divinópolis, Minas Gerais, Brasil. CEP: 35501-296. E-mail: mairacastrolima@ufsj.edu.br

TEENAGER PERSPECTIVE ON PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH MENTAL DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Abstract

On March 11, 2020, the World Health Organization recognized that the COVID-19 outbreak had evolved into a pandemic. Isolation measures taken during the pandemic have directly impacted the lives and physical and mental health of both adolescents and the general population. Hence, this study investigates the adolescent perspective regarding physical activity and mental health during the COVID-19 pandemic. A descriptive qualitative study was conducted following a semi-structured interview guide with eleven adolescents aged 11 to 19 years attended by the REMSA team. Data underwent Bardin's content analysis, resulting in three analytical categories. Results showed that adolescents who exercised before the pandemic stopped the practice at some point after the measures to contain the virus spread were implemented. Regarding mental health, the participants mentioned feelings of sadness, fear and insecurity brought by the pandemic. In their perspective, the COVID-19 pandemic negatively impacted physical activity and mental health. These findings impact public health decision-making where strategies to overcome this negative impact on adolescent health must be created for a better quality of life among this population.

Keywords: Adolescents. Physical activity. Mental health. COVID-19 pandemic.

LA PERSPECTIVA DEL ADOLESCENTE SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD MENTAL DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19

Resumen

El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que el brote del covid-19 se ha convertido en una pandemia. Las medidas de aislamiento han tenido un impacto directo en la vida y la salud física y mental de la población en general. El objetivo de este estudio fue conocer la perspectiva del adolescente sobre la práctica de actividad física y salud mental durante la pandemia del covid-19. Se trata de un estudio descriptivo, de enfoque cualitativo, que aplicó una guía semiestructurada a adolescentes de entre 11 y 19 años en seguimiento con el equipo Residencia Multiprofesional en Salud del Adolescente. Para el análisis de datos se utilizó el análisis de contenido de Bardin. A partir del análisis de contenido de los discursos de los participantes, se construyeron tres categorías analíticas. Los hallazgos de este

estudio identificaron que los adolescentes que practicaban actividad física antes de la pandemia detuvieron las prácticas en algún momento posterior al inicio de las medidas de contención del virus. En cuanto a la salud mental, los participantes reportaron sentimientos de tristeza, miedo e inseguridad provocados por la pandemia. El impacto de la pandemia del covid-19 en la práctica de actividad física y la salud mental de los adolescentes según su perspectiva y los resultados de este estudio fue negativo.

Palabras clave: Adolescentes. Actividad física. Salud mental. Pandemia del covid-19.

INTRODUÇÃO

Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que a epidemia da covid-19 (*corona virus disease-2019*) evoluiu para uma pandemia. Desde então, diversas medidas sanitárias foram adotadas para que houvesse a diminuição do número de casos, entre elas, o distanciamento social, que consiste no incentivo à permanência no ambiente domiciliar e na proibição de situações que gerem aglomerações. Tal fato levou ao ensino remoto e ao fechamento de diversos espaços destinados à prática da atividade física e lazer¹.

Todas essas medidas provocaram impactos diretos na vida cotidiana, na saúde física e mental da população em geral². Estudos mostraram que a pandemia promoveu o aumento da inatividade física e de perturbações psicológicas como ansiedade, depressão e estresse³. A inatividade física é um grave problema de saúde pública, responsável por mais de três milhões de mortes por ano no mundo. De acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde (Opas), as condições de saúde mental são responsáveis por 16% da carga global de doenças e lesões em pessoas com idade entre 10 e 19 anos⁴.

A adolescência é o período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizada pelo desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social. Além disso, é marcada pelo empenho do indivíduo em alcançar os objetivos e as expectativas culturais da sociedade em que vive. As grandes evoluções que ocorrem na adolescência não decorrem apenas de mudanças corporais e produção de hormônios, mas principalmente da maturação cerebral⁵.

O cérebro adolescente está em um ponto muito especial do desenvolvimento⁶. O volume da substância cinzenta, na qual estão os corpos celulares dos neurônios, aumenta durante a infância e chega ao pico no início da adolescência^{6,7}. Esse período é conhecido como exuberância sináptica. O maior número de sinapses no cérebro significa várias possibilidades de processamento de informação pelos neurônios. Durante a adolescência, há diminuição da substância cinzenta e aumento da substância branca no cérebro. Tais modificações são essenciais

para o desenvolvimento e conquista de um cérebro adulto, autossuficiente e saudável. No entanto, neste período também podem emergir diversas alterações que favorecem o surgimento de doenças mentais.^{6,7}

Segundo a OMS, a saúde mental refere-se a um bem-estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e está apto a dar sua contribuição para sua comunidade. No caso de crianças e adolescentes, tal conceito implica os aspectos do desenvolvimento e as habilidades para lidar com seus pensamentos e emoções e para construir suas relações sociais e sua participação ativa na sociedade⁸.

Vários são os fatores que determinam a saúde mental de um adolescente. Alguns adolescentes apresentam maior risco de problemas de saúde mental devido às suas condições de vida, estigma, discriminação ou exclusão, além de falta de acesso a serviços de apoio com qualidade⁹. Esse grupo inclui adolescentes que vivem em ambientes vulneráveis, com doenças crônicas, transtornos mentais, deficiência física, adolescentes grávidas, pais adolescentes, órfãos, entre outros tipos de jovens que fazem parte de grupos discriminados¹⁰.

Em todo o mundo, a ansiedade e a depressão são umas das principais causas de disfunção e incapacidade entre adolescentes e na população em geral⁴. As medidas de distanciamento aplicadas durante a pandemia causaram um forte impacto na saúde mental da população. A circunstância provocada pela pandemia da covid-19 apresenta fatores que afetam toda a sociedade, podendo, inclusive, ser comparada com os impactos psicológicos provocados por desastres naturais e guerras¹¹.

Identificar os sinais e sintomas de transtornos que afetam a saúde mental do adolescente para prevenir ou iniciar o tratamento de maneira precoce é de grande importância para uma melhor qualidade de vida. Evitar a institucionalização e a medicalização excessiva, priorizar abordagens não farmacológicas e respeitar os direitos dos adolescentes são fundamentais. Além de medicamentos psicotrópicos e acompanhamento psicológico, a prática de exercícios pode ser uma importante aliada para prevenir e tratar patologias mentais¹². Estudos realizados com crianças e adolescentes sugerem que a prática de atividade física desempenha uma importante função em relação à autoestima, como também está associada à ausência ou à redução de sintomas depressivos ou de ansiedade¹³.

O exercício físico é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem como objetivo final ou intermediário aumentar/manter a saúde/aptidão física¹³. Já a atividade física engloba qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos

que resulta em gasto energético maior do que o dos níveis de repouso¹⁴. Tanto a atividade quanto o exercício físico podem propiciar benefícios em indivíduos com ansiedade/depressão^{14,15}.

A atividade física pode ser um meio alternativo excelente para descarregar ou liberar tensões, emoções e frustrações acumuladas pelas pressões e exigências do dia a dia. Além disso, durante a adolescência, a prática de atividade física é fundamental, pois favorece a adoção de um estilo de vida ativo e saudável¹⁶, o que também gera sentimentos de alegria, satisfação, bem-estar, redução da incapacidade funcional, da intensidade dos pensamentos negativos e das doenças físicas, diminuindo a ansiedade e a depressão¹⁷. Outros benefícios da atividade física são uma melhor vascularização cerebral, estímulo à neurogênese e o aumento dos níveis de fatores neurotróficos derivados do encéfalo no hipocampo^{16,17}.

Tendo em vista a importância da atividade física para a saúde mental, uma vez que as consequências das medidas preventivas da covid-19 favorecem a inatividade física, este estudo teve como objetivo identificar a perspectiva do adolescente em relação à prática de atividade física e à saúde mental durante a pandemia.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo de abordagem qualitativa. Os estudos qualitativos preocupam-se em interpretar a realidade e compreendê-la como fruto do constructo social. Esta investigação também tem caráter descritivo, pois busca descrever os fenômenos de determinada realidade, a fim de conhecer seus traços característicos, seus problemas, seus valores, entre outros¹⁸.

O cenário da pesquisa foi um centro de saúde localizado em um município do centro-oeste mineiro, um dos locais de atuação dos residentes do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde do Adolescente (REMSA) da Universidade Federal de São João del-Rei, *campus* Centro-Oeste (UFSJ/CCO). A coleta de dados foi realizada no período de maio a agosto de 2021. Participaram do estudo adolescentes de 11 a 19 anos de idade em acompanhamento com a equipe da REMSA que atendiam aos critérios de inclusão. Os critérios de inclusão dos adolescentes foram: ser adolescente atendido pela equipe REMSA do Centro de Saúde Niterói; apresentar disponibilidade de tempo e recurso tecnológico compatível para entrevista online individual. Já os critérios de exclusão foram: adolescentes que apresentem déficit cognitivo ou deficiência que impeça o entendimento das questões, bem como o comprometimento de decisão sobre a escolha em participar do estudo; e adolescentes que apresentem deficiência física que os impeçam de realizar atividades físicas. Os adolescentes

com deficiência física capazes de manter-se ativos não foram excluídos do projeto de pesquisa. Embora a deficiência física possa acarretar alguns impedimentos, os deficientes físicos podem manter um estilo de vida independente, fisicamente ativo e saudável, sendo capazes de realizar atividades físicas.

Após a identificação dos adolescentes que atendiam aos critérios de inclusão do estudo, foi realizado um sorteio aleatório e contato telefônico para o convite de participação no estudo. Os sorteios foram realizados consecutivamente até atingir a saturação dos dados pela amostra, ou seja, não apresentaram fatos novos ou se tornaram redundantes e repetidos. Para os adolescentes que aceitaram participar da pesquisa, foram agendadas e realizadas entrevistas individuais com roteiro semiestruturado. O roteiro semiestruturado criado pelas pesquisadoras era composto por dados gerais (idade, escolaridade, sexo, peso e altura), sendo a identificação dos adolescentes descrita como “Adolescente 1”, variando o número de acordo com a ordem das entrevistas. Já as perguntas norteadoras foram baseadas em questões relacionadas à prática de atividade física e seus benefícios antes e durante a pandemia da covid-19 e à saúde mental dos adolescentes no contexto pandêmico. As entrevistas foram conduzidas pelas pesquisadoras por meio da plataforma digital Google Meet. Os áudios das entrevistas foram gravados por um gravador digital e arquivados pelas pesquisadoras, sem a identificação dos adolescentes. Os dados foram analisados à luz da análise de conteúdo proposta por Bardin: a análise de conteúdo é um conjunto de instrumentos de cunho metodológico em constante aperfeiçoamento que se aplica a discursos extremamente diversificados. Para análise de conteúdo, aplicaram-se as etapas de tratamento dos resultados e a interpretação dos dados. O tratamento dos resultados compreende a categorização e a inferência. Após leitura do material, identificaram-se as ideias centrais que, agrupadas, revelaram três categorias analíticas: os efeitos da prática de atividade física na vida de adolescentes antes e durante a pandemia da covid-19; o panorama da saúde mental de adolescentes durante a pandemia da covid-19; desfechos da pandemia na prática de atividade física e na saúde mental dos adolescentes.

Em cumprimento às recomendações do Conselho Nacional de Saúde (CNS), a pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa e aprovada com o parecer número 4.694.211 e o CAAE número 44557021.2.0000.5545. O estudo seguiu as diretrizes apontadas pela Resolução CNS n. 510/2016. Conforme a resolução, todos os participantes assinaram eletronicamente o Termo de Assentimento. Os participantes maiores de 18 anos assinaram também o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; no caso dos adolescentes menores de 18 anos, seus responsáveis legais assinaram o termo.

RESULTADOS

Participam do estudo 11 adolescentes com idades entre 11 e 19 anos. Desses, nove (81,8%) se declararam do sexo feminino e dois (18,2%) do sexo masculino. Cursavam o ensino fundamental 27,2% dos adolescentes; 45,4% cursavam o ensino médio; 18,2% já haviam concluído o ensino médio; e 9% estavam cursando o ensino superior. Não houve perdas e/ou recusas.

A partir da análise de conteúdo das falas dos participantes, foram construídas três categorias analíticas: os efeitos da prática de atividade física na vida de adolescentes antes e durante a pandemia da covid-19; o panorama da saúde mental de adolescentes durante a pandemia da covid-19; e desfechos da pandemia na prática de atividade física e na saúde mental dos adolescentes.

OS EFEITOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA DE ADOLESCENTES ANTES E DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Os achados do estudo evidenciaram que os adolescentes que praticavam atividade física antes da pandemia da covid-19, em algum momento após o início das medidas para contenção da disseminação do vírus, pararam as práticas de atividade física. A transcrição das falas será fiel às respostas dos adolescentes, sem alterações.

“[...] eu jogava futebol... e com a pandemia tive que parar o futebol.”
(Adolescente 5).

“[...] uma educação física na escola ou outra coisa que a gente fazia. Mas com a pandemia não, eu acho que a minha saúde piorou muito porque eu não fazia nada [...].” (Adolescente 9).

O estudo possibilitou identificar, também, adolescentes que retomaram as práticas de atividade física durante a pandemia, à medida que houve flexibilização das medidas de contenção da disseminação do vírus.

“Sim. Faço musculação... Eu parei a musculação por um tempo, quando as academias fecharam e quando reabria eu ia.” (Adolescente 2).

“Sim, regularmente eu faço dança, jazz e contemporânea, teve uma época que eu fazia exercício em casa, mas essa época já passou, faço fisioterapia também uma vez na semana, o jazz e a contemporânea faço duas vezes na semana.” (Adolescente 3).

O PANORAMA DA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Em relação à saúde mental, foi possível identificar por meio das falas dos adolescentes os sentimentos de tristeza, medo e insegurança que a pandemia gerou nesses indivíduos. Os adolescentes relataram também estado de desânimo, falta de contato social com familiares e amigos, além de dificuldades em se adaptar com o ensino a distância. Há também relato de adolescentes que, em meio às medidas do distanciamento social, procuravam novas maneiras para minimizar a falta de ânimo e a ansiedade.

“Cansada, ter que estudar por EaD [ensino a distância], não poder abraçar as pessoas, não poder fazer as coisas direito, sei lá, tá cansativo já. [...] me sinto muito desanimada.” (Adolescente 3).

“Agora que eu arrumei alguma coisa para fazer, aí quando eu me sinto, tipo assim, triste, para baixo, eu assisto um filme, leio um livro, eu tento me distrair...” (Adolescente 7).

“A gente precisa de pessoas para conviver! Fica estranho só dentro de casa.” (Adolescente 6).

DESFECHOS DA PANDEMIA NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

As interferências da pandemia na prática de atividade física, na saúde mental e no cotidiano dos adolescentes ficaram evidentes em suas falas.

“Muito mal, a pandemia meio que pausou minha vida, eu tava no terceiro ano, muita coisa acontecendo, eu tava no curso pré-vestibular, em comissão de formatura, e parou tudo que eu tava fazendo e eu passei a não fazer nada. Eu tava na escola, saía da escola e já ia para o curso. Voltava para casa bem tarde, e daí parei, não fazia mais nada, ficava o tempo inteiro no quarto.” (Adolescente 9).

“Interferiu muito, né, as academias fecharam, né, e, tipo assim, passaram os exercícios para fazer em casa, mas eu não conseguia.... hum... faltava, ah, um estímulo.” (Adolescente 7)

Outro fato possível de identificar pelas entrevistas foram os benefícios da prática de atividade física no bem-estar, concentração, humor e a sensação de tranquilidade para os adolescentes.

“[...] ajuda, ainda mais agora que eu estou estudando, aí eu li um negócio que se eu fazer atividade física me dá mais disposição para ficar lá estudando, por que tenho que ficar sentada lendo e escrevendo.” (Adolescente 1)

“[...] Eu me sinto mais calma após a atividade física.” (Adolescente 2).

“na hora eu quase morro, depois me sinto bem, alivia muito o meu estresse e dá ânimo para o meu dia, ajuda na minha concentração, me alivia, sim, é um momento onde a gente não pensa e mais nada, o que é muito importante, principalmente nesses tempos.” (Adolescente 3)

DISCUSSÃO

A população adolescente, embora não seja o grupo mais afetado pelos sintomas da infecção do vírus SARS-CoV-2¹⁹, foi impactada diretamente pelas consequências das medidas de isolamento social, visto que esses indivíduos são especialmente mais vulneráveis ao adoecimento mental nesse contexto, devido à importância dos pares e do convívio em grupo para essa faixa etária²⁰.

Os relatos dos adolescentes mostraram que houve diminuição da prática de atividade física em comparação ao período anterior ao início da pandemia. Os relatos corroboram os achados de Ammar²¹, que identificou como as medidas de distanciamento social e as restrições provindas da quarentena resultaram em uma importante redução nos níveis de atividade física de intensidade moderada à vigorosa, associando-se a comportamentos não saudáveis, como inatividade física, comportamento sedentário e hábitos alimentares inadequados.

Durante as entrevistas, os adolescentes que praticavam atividades físicas antes da pandemia relataram que em alguns momentos foi necessário interromper as práticas externas, e houve relatos também de alguns que até tentaram realizar em casa, mas se sentiam desmotivados. Os dados corroboram os estudos de Sá et al.²², nos quais observou-se que 67,8% das crianças antes da pandemia praticavam atividade física pelo menos duas vezes por semana. Durante a pandemia, o percentual diminuiu para 46,1%, sendo que 37% afirmaram que praticam atividade física por menos tempo do que realizavam quando as aulas eram presenciais. O tempo de tela, sono e atividades familiares aumentaram. Tal fato corrobora os relatos dos adolescentes, que durante o estudo mencionaram que as práticas de lazer eram assistir televisão, uso do celular e ouvir músicas.

Alguns adolescentes do estudo relataram que já haviam retomado as práticas de atividade física mesmo durante a pandemia. A prática de atividade física, seja para manutenção ou aumento da frequência, ou como prática de lazer, torna-se essencial nesse período

pandêmico, mas vale sempre destacar a necessidade de seguir os protocolos estipulados pelas autoridades responsáveis para uma prática segura^{23,24}. Nesse contexto, é necessário que as pessoas mantenham-se ativas, realizem atividades físicas de maneira regular e rotineira em suas casas, em ambientes nos quais estão seguros, considerando que manter uma vida ativa e saudável é de extrema importância para o momento vivenciado²⁵.

A saúde mental envolve o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas, então é importante preservá-la em qualquer etapa da vida. Este estudo indica o impacto negativo da pandemia na saúde mental dos adolescentes. Em alguns relatos, podemos observar a falta do contato físico, a insegurança, o distanciamento dos familiares e amigos e o medo da doença como consequência da pandemia da covid-19. Entre os impactos da pandemia nas populações, estudos revelam que o impacto da saúde mental trará consequências a curto e longo prazo. Os relatos dos adolescentes deste estudo corroboram a pesquisa de Chen et al.²⁶ (2020), que avaliou 1.036 crianças e adolescentes na China, entre 6 e 15 anos, durante a quarentena. Segundo a pesquisa, 112 apresentavam depressão, 196 apresentavam ansiedade e 68 apresentavam ambos.

As medidas de distanciamento social realizadas durante a pandemia da covid-19 causaram forte impacto na saúde mental da população. Estima-se que a fonte desses impactos psicológicos seja multifatorial, envolvendo fatores como o medo, a incerteza, o estresse, o contexto socioeconômico, a violência doméstica e mudanças nos hábitos diários. Portanto, ocorre um maior acometimento da saúde psíquica da população, o que pode ser comprovado pelo aumento dos sentimentos de deficiência funcional, tédio, estigma, preocupação, fobia, frustração e raiva²⁷.

Diante do contexto pandêmico, é importante ressaltar que o sistema nervoso central na infância e na adolescência está em etapa de desenvolvimento vulnerável que exige atenção. Dessa forma, qualquer exposição a estressores pode levar a consequências de curto e longo prazo, sejam elas cognitivas ou comportamentais²⁸. Portanto, a vivência frequente de situações que induzem sentimentos de medo, ou mesmo o trauma, pode desencadear repercussões que se estendem até a vida adulta, como o desenvolvimento de transtornos de ansiedade, obsessivos-compulsivos, somatização e depressão²⁹ ou maior propensão a eles.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo apresentou algumas limitações para a sua realização. Devido às medidas de distanciamento social da vigilância sanitária na época, houve dificuldade para uma abordagem inicial com os adolescentes. Todas as entrevistas ocorreram em plataforma online, fato que favoreceu a coleta de dados para o contexto de pandemia, mas que também

estabeleceu uma barreira para participação de adolescentes que não tinham acesso a essas plataformas. Deve-se considerar que o estudo foi realizado em único município, o que não permite ir além dos resultados devido à grande diferença de indicadores sociais e ambientais em demais regiões. Como pontos fortes, a utilização de pesquisa qualitativa permite compreender a perspectiva do adolescente diante do contexto de pandêmico, além de não terem sido encontrados outros estudos que utilizaram essa abordagem com a população adolescente durante a pandemia da covid-19.

O estudo pode contribuir para o conhecimento, a partir da perspectiva do adolescente, sobre o impacto da pandemia no cotidiano, principalmente em relação à prática de atividade física e à saúde mental. Durante as entrevistas, evidenciaram-se os benefícios para a saúde mental que a prática de atividades físicas pode promover para os adolescentes. Em vários relatos, os jovens mencionam o bem-estar, a melhora de humor, da concentração, da disposição e a alegria que sentem logo após a prática de atividades físicas. Entretanto, quando observamos os relatos sobre o impacto da pandemia sobre a saúde mental desses adolescentes os sentimentos são de tristeza, perda de ânimo, insegurança e medo.

As consequências da pandemia da covid-19, de acordo com a perspectiva dos adolescentes, são prejudiciais à saúde mental. Embora alguns adolescentes aos poucos tenham retomado suas rotinas, à medida que as restrições da pandemia afrouxaram e vacinação progrediu, ainda não é possível identificar a médio e longo prazo quais serão os efeitos desse grande período de quarentena na prática de atividade física e na saúde mental desse grupo. Ao mesmo tempo, por meio dos relatos dos participantes, podemos compreender o quanto a prática de atividade física consegue amenizar os efeitos nocivos da pandemia na saúde física e mental desses adolescentes. Assim, estratégias para superar esses efeitos nocivos da pandemia na saúde mental e física dos adolescentes devem ser criadas para uma melhor qualidade de vida dessa população.

Entre as estratégias que podem ser tomadas, cabe aos profissionais da saúde que atuam com a população adolescente incentivar a prática de atividade física como uma ferramenta que age tanto na prevenção, quanto no tratamento de transtornos mentais. A promoção da prática de atividades físicas já faz parte das ações específicas da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS)³⁰. A PNPS tem como objetivo promover a qualidade de vida e reduzir a vulnerabilidade e riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes. Mediante o contexto de pandemia, o incentivo e a promoção da prática de atividades físicas por profissionais da saúde, da educação e de familiares proporcionará uma melhor qualidade de vida no contexto da saúde tanto física, quanto mental dos adolescentes.

Além de proporcionar uma melhor qualidade da saúde física e mental para adolescentes e população em geral, a prática de atividade física contribui consideravelmente para a economia dos gastos em saúde pública, pois auxilia na prevenção e no tratamento direto dos efeitos deletérios decorrentes do sedentarismo³⁰. Portanto, o incentivo à prática de atividades físicas para a população adolescente é fundamental para amenizar as consequências da pandemia da covid-19 na saúde mental e física dessa população.

COLABORADORES

1. Concepção do projeto, análise e interpretação dos dados: Ana Carolina Malaquias e Maira de Castro Lima.
2. Redação do artigo e revisão crítica relevante do conteúdo intelectual: Ana Carolina Malaquias e Maira de Castro Lima.
3. Revisão e/ou aprovação final da versão a ser publicada: Maira de Castro Lima.
4. Ser responsável por todos os aspectos do trabalho na garantia da exatidão e integridade de qualquer parte da obra: Maira de Castro Lima.

REFERÊNCIAS

1. Oliveira WA, Silva JL, Monezi AL, Micheli AD, Carlos DM, Silva MAI. A saúde do adolescente em tempos da COVID-19: scoping review. *Cad Saúde Pública*. 2020;36(8):e00150020 .
2. Pitanga FJG, Beck CC, Pitanga CPS. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2020;25:1-4.
3. Alzaga EV, Roncero UM, Rodríguez AD. Covid-19 y salud infantil: el confinamiento y su impacto según profesionales de la infancia. *Rev Esp Salud Pública*. 2020;94:e202007064.
4. Organización Panamericana de la Salud. *Prevención de la conducta suicida*. Washington (DC): OPAS; 2016 [citado em 2024 mar 3]. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/31167>
5. Andrade ALM, Bedendo A, Enumo SRF, Micheli D. Desenvolvimento cerebral na adolescência: aspectos gerais e atualização. *Adolesc Saúde*. 2018;15(suppl. 1):62-7.
6. Anjos RE, Duarte N. O cérebro adolescente e o processo biológico historicamente condicionado: contribuições da teoria histórico-cultural à educação escolar. *Rev Atos Pesq Educ*. 2019;14(2s1):622-42.
7. Moreira JO, Rosário ÂB, Santos AP. Juventude e adolescência: considerações preliminares. *Psico*. 2011;42(4):457-64.

8. Lima AIO, Severo AK, Luz NA, Soares GP, Silva LM. O desafio da construção do cuidado integral em saúde mental no âmbito da atenção primária. *Temas Psicol.* 2013;21(1):71-82.
9. Fernandes ADSA, Matsukura TS. Adolescentes inseridos em um CAPSi: alcances e limites deste dispositivo na saúde mental infantojuvenil. *Temas Psicol.* 2016;24(3):977-90.
10. Silva JFD, Matsukura TS, Ferigato SH, Cid MFB. Adolescência e saúde mental: a perspectiva de profissionais da Atenção Básica em Saúde. *Interface Comun Saúde Educ.* 2019;23:e180630.
11. Lima RC. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. *Physis.* 2020;30(2):e300214.
12. Twisk JW. Physical activity guidelines for children and adolescents. *Am J Sports Med.* 2001;31(8):617-27.
13. Mello MT, Boscolo RA, Esteves AM, Tufik S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Rev Bras Med Esporte.* 2005;11(3):203-7.
14. Crews FT, Vetreno RP. Addiction, adolescence, and innate immune gene induction. *Front Psychiatry.* 2011;2:85-90.
15. Cavalcanti PBB, Sardinha LS, Aquino LV. Relações entre suporte familiar, exercício físico e sintomas ansiosos em adolescentes. *Rev Diálogos Interdiscip.* 2020;9(4):84-90.
16. Strong WB, Malina RM, Blimkie CJ, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, Hergenroeder AC, Must A, Nixon PA, Pivarnik JM, Rowland T, Trost S, Trudeau F. Evidence based physical activity for school-age youth. *J Pediatr.* 2005;146(6):732-7.
17. Campos CG, Muniz LA, Belo VS, Romano MCC, Lima MDC. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. *Ciênc Saúde Colet.* 2019;24(8):2951-8.
18. Levandowski ML, Stahnke DN, Munhoz TN, Hohendorff JV, Salvador-Silva R. Impacto do distanciamento social nas notificações de violência contra crianças e adolescentes no Rio Grande do Sul, Brasil. *Cad Saúde Pública.* 2021;37(1):e00140020.
19. Eizirik CL, Kapczinski F, Bassols AMS, organizadores. *O ciclo da vida humana: uma perspectiva psicodinâmica.* Porto Alegre (RS): Artmed; 2013.
20. Ammar A, Mueller P, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi, L, ECLB-COVID19 Consortium. Psychological consequences of COVID-19 home confinement: The ECLB-COVID19 multicenter study. *PloS One.* 2020;15(11):e0240204.

21. Sá CSC, Pombo A, Luz C, Rodrigues LP, Cordovil R. Covid-19 social isolation in Brazil: effects on the physical activity routine of families with children. *Rev Paul Pediatr.* 2021;39:e2020159.
22. Crochemore IS, Knuth AG, Wendt A, Nunes BP, Hallal PC, Santos LP, et al. Physical activity during the COVID-19 pandemic: a population-based cross-sectional study in a city of South Brazil; *Ciênc Saúde Colet.* 2020;25(11):4249-58.
23. Pitanga FJG, Beck CC, Pitanga CPS. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. *Rev Bras Ativ Fís Saúde.* 2020;25:e00114.
24. Chen PML, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Liff F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci.* 2020;9(2):103-4.
25. Chen F, Zheng D, Liu J, Gong Y, Guan Z, Lou D. Depression and anxiety among adolescents during COVID-19: A cross-sectional study. *Brain Behav Immun.* 2020;88:36-8.
26. Pedrosa AL, Bitencourt L, Fróes ACF, Cazumbá MLB, Campos RGB, de Brito SBCS, et al. Emotional, behavioral, and psychological impact of the COVID-19 pandemic. *Front Psychol.* 2020;11:566212.
27. Figueiredo CS, Sandre PC, Portugal LCL, Mázala OT, Silva CL, Raony Í, et al. COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry.* 2021;106:110171.
28. Manguiera LFB, Negreiros RAM, Diniz MDFFM, Sousa JK. Saúde mental das crianças e adolescentes em tempos de pandemia: uma revisão narrativa. *Rev Eletrônica Acervo Saúde.* 2020;12(11):e4919.
29. Malta, DC, Morais NOL, Silva MMAD, Rocha D, Castro AMD, Reis AACD, Akerman M. Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS): capítulos de uma caminhada ainda em construção. *Ciênc Saúde Colet.* 2016;21(6):1683-94.
30. Souza Junior LPS, Bier A. A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil. *Rev Digital.* 2008;13(119):1-5.

Recebido: 28.4.2022. Aprovado: 21.2.2024. Publicado: 26.04.2024.