

Atividade física e o estresse psicossocial frente ao adolecer a luz da sociedade moderna

Physical activity and psychosocial stress faced by adolescence by the modern society

SILVA, M. L.; LEONIDIO, A. C. R.; FREITAS, C. M. S. M. Atividade física e o estresse psicossocial frente ao adolecer a luz da sociedade moderna. **R. bras. Ci. e Mov** 2015;23(4): 170-178.

RESUMO: A mudança abrupta da infância para a fase de preparação para tornar-se adulto, por si só, constitui um fator estressor, com importantes alterações. Numa sociedade onde prevalecem os excessos, o anseio por conquistas instantâneas e a volubilidade dos desejos, fez com que o ser humano esbarrasse nos seus próprios limites, experimentando altos níveis de tensão. O uso das atividades físicas como mecanismo para confrontar as consequências negativas do estresse é discutido com base nos benefícios dessas práticas, presentes na literatura científica. O presente ensaio procurou refletir acerca do estresse psicossocial que acomete os indivíduos modernos, inclusive aqueles em idades mais precoces, assim como as implicações e benefícios da prática de atividades físicas como estratégia de enfrentamento e redução do estresse. A discussão foi construída em duas categorias: a primeira, que discute a adolescência na ótica das características da sociedade atual; e a segunda, que apresenta como esta prática pode influenciar na prevenção e redução do estresse e das suas consequências negativas. Pensar nesta temática permite compreender que o estresse psicossocial e a prática de atividades físicas estão ligados a valores sociais e emocionais. Desta forma, percebe-se que as emoções vivenciadas nas atividades físicas dão vazão às sensações estressantes do cotidiano e transformam as relações com o outro e com o mundo, modificando a forma de pensar, sentir e agir na sociedade.

Palavras-chave: Adolescente; Modernidade; Estresse; Atividade Física.

ABSTRACT: The abrupt change from childhood to become adult, by itself, is a stressor with important changes. It happens in a society, where excesses prevail, wish of instant achievements and volubility of desires, made the adolescents bumped in their own limits, experiencing high levels of stress. The use of practice of physical activity as strategy to confront the negative consequences of stress is discussed based on physical activity benefits that were found on scientific literature. This article wants to reflect about psychosocial stress that affects modern individuals, including younger ages and the implications and benefits of practice of physical activity as coping and reduction strategy of stress. This discussion is built in two categories: first, which discusses the adolescence through the characteristics of society, and the second, which shows how this practice may influence prevention and reduction of stress and its negative consequences. Analyze this scheme allows us to understand that the psychosocial stress and practice of physical activity are linked to social and emotional values. Thus, it is clear that emotions that are lived during the physical activity throw out to daily stressful feelings and they transform personal relations and the world relation, changing the way you think, feel and act in society.

Key Words: Adolescence; Modernity; Stress; Physical Activity.

Maritza Lordsleem Silva¹
Ameliane da Conceição Reubens
Leonidio¹
Clara Maria Silvestre Monteiro
de Freitas¹

¹Universidade de Pernambuco

Recebido: 28/02/2015
Aceito: 14/10/2015

Contato: Maritza Lordsleem Silva - maritzalordsleem@hotmail.com

Introdução

A sociedade moderna proporciona ao indivíduo uma diversidade de opções atraentes relacionadas à tecnologia e à virtualização da realidade que trazem consigo mais do que benefícios e facilidades ao cotidiano^{1,2}. Tais possibilidades permitem que os indivíduos cometam excessos e ultrapassem seus próprios limites, dando continuidade a um ciclo de desejos insaciáveis e insatisfações juntamente com grandes demandas pessoais e socioambientais fazendo, assim, com que os indivíduos experimentem altos níveis de estresse²⁻⁵.

A modernidade exige menos tempo para que uma variedade de tarefas seja realizada e o estresse ocasionado pela configuração acelerada da sociedade atual, juntamente com as transformações físicas, psíquicas e sociais pelas quais os adolescentes passam, pode acarretar consequências capazes de prejudicar a saúde e qualidade de vida desses atores sociais^{5,6}. Estas transformações do adolescer envolvem o luto da infância com a aproximação do mundo imprevisível dos adultos³, que ainda desenham contornos desconhecidos e pouco definidos^{7,8}. É neste momento que os adolescentes buscam a construção da identidade pessoal e social, assumem riscos e extrapolam seus limites experimentando assim, intensas situações de estresse^{9,10}.

Os relatórios da *International Stress Management Association* (ISMA)¹¹ e da *World Health Organization* (WHO)¹² apontaram, respectivamente, que as consequências do estresse psicossocial atingem cerca de 30% dos adultos economicamente ativos do Brasil e aproximadamente 20% dos adolescentes do mundo sofrem de algum tipo de doença mental incapacitante, onde o estresse encontra-se entre os problemas mais comuns.

Em vista disso, os adolescentes necessitam de momentos que aliviem a tensão e sejam capazes de reduzir as consequências decorrentes do estresse excessivo¹³⁻¹⁵. Nesta perspectiva, a prática de atividades físicas tem sido apontada como potencial fator de redução do estresse e resistência aos seus efeitos nocivos, sendo, o estresse inversamente associado à atividade física em adultos, idosos e em indivíduos mais jovens¹⁶⁻²⁰.

Levantamentos sobre a exposição de adolescentes ao estresse e à prática de atividades físicas precisam ser discutidos a partir de um olhar sociocultural e holístico no que diz respeito à influência da sociedade moderna no estresse dos indivíduos e aos aspectos emocionais e de libertação proporcionados pela atividade física. Ainda permanecem muitas lacunas de conhecimento, sendo necessário traçar um caminho teórico envolvendo esta temática.

Desta forma, partindo de uma lógica teórica, o presente ensaio objetivou discutir as implicações e benefícios da prática de atividades físicas como mecanismo de enfrentamento e redução do estresse psicossocial sob a interface do adolescer e da modernidade.

A sociedade moderna na experiência do adolescer

A adolescência é uma das etapas do desenvolvimento humano onde as antigas referências da infância são substituídas por outras da idade adulta, constituindo uma fase de perdas e de transição entre essas duas fases da vida³. Tais perdas referem-se às modificações físicas, psicológicas e sociais que os adolescentes enfrentam ao se depararem com um novo corpo que amadurece, com alterações psicológicas, além da intensa demanda social e familiar^{21,22}.

Neste período estes indivíduos vivem o luto da infância juntamente com a aproximação progressiva e imprevisível do mundo adulto³. Esses contornos adultos, ainda não definidos, permeiam certos padrões de comportamentos que envolvem a família, a comunidade, a escola, os amigos^{7,8}. Desta maneira, os adolescentes passam de um universo social primário e limitado – a família – para um círculo social mais abrangente²³ separando-se gradativamente dos pais e buscando manusear ideias e chegar às próprias conclusões²⁴.

Com a finalidade de construir sua identidade pessoal e social²⁵, o adolescente cria grande expectativa em torno da busca de si mesmo e da necessidade de adequar-se à sociedade em que vive²⁶. É neste contexto que os atores sociais, compreendidos na faixa etária entre 10 e 19 anos¹⁵, têm necessidade de experimentar papéis, explorar ambientes, conhecer os limites entre si mesmo e

os outros e desenvolver competências para se posicionar no mundo adulto do qual participarão^{3,27}.

No entanto, os adolescentes lutam por independência e autonomia, especialmente dos pais, mas temem a liberdade excessiva. Eles não toleram um controle exagerado, entretanto ainda precisam da segurança e atenção da família²⁸. Estes aspectos confirmam o caráter contraditório e ambivalente desta fase do desenvolvimento humano e permitem justificar a variedade de conflitos psicossociais presentes na vida desses indivíduos^{21,25,29}.

Neste sentido, o processo de elaboração de um novo modo de agir, ser e sentir o mundo faz com que os adolescentes recorram a mecanismos diversos, sejam eles positivos ou nocivos⁹. É neste momento que o adolescente apresenta uma tendência a assumir riscos e explorar seus limites¹⁰.

A experiência evolutiva do adolescer e a construção da identidade desses atores sociais tem se realizado em meio a intensas e rápidas transformações da sociedade³⁰. Os contextos sociais que envolvem esses sujeitos, ao tomarem nova forma, transformam diretamente a realidade dos adolescentes³¹. Segundo Santos³², nada é aprendido ou transformado em hábito se estiver desconectado do convívio social e das implicações decorrentes deste convívio. O saber é moldado pela carga cultural que nosso habitat social nos oferece e a partir dela os indivíduos passam a pensar, agir e sentir conforme o andar da sociedade bem como tornam-se atores e transformadores da mesma.

Desta forma, o acesso às tecnologias da informação, à realidade virtual e à interação social mediada pela máquina² permite que o indivíduo transgrida seus limites¹. Estes aspectos estão atrelados à impossibilidade de alcançar a satisfação, pois atualmente estar sempre à frente de si mesmo atrai e motiva os indivíduos. Nesta perspectiva, segundo Bauman¹, ser moderno significa ser incapaz de parar ou ficar parado. A contínua insatisfação da sociedade moderna está vinculada à gama de possibilidades atraentes que os avanços tecnológico e social trouxeram. Deste modo, para que a variedade de oportunidades e ações continue ilimitada, nenhuma delas deve durar por muito tempo,

caso contrário, poderiam impedir as próximas aventuras e possibilidades a serem experimentadas.

Tal caráter “descartável”, inerente a essa sociedade, aplica-se a diferentes aspectos como, sapatos, automóveis, itens imobiliários, relacionamentos e exemplos¹. Nesta perspectiva, a instantaneidade faz com que cada momento pareça infinito e tal capacidade infinita significa que não há limites ao que pode ser aproveitado e extraído de qualquer momento. O consumismo e o desejo imediato e insaciável de ter constituem aspectos representativos da sociedade atual¹.

Diante dessa cultura dos excessos e da busca incansável por mais do que já se tem^{1,4}, o ser humano esbarrou nos seus próprios limites. Este fato é confirmado pelos frequentes problemas físicos e psicológicos advindos de elevado nível de estresse tais como, taquicardia, tensão muscular, náuseas, quadros de ansiedade, insônia, angústia, hipersensibilidade emotiva e incapacidade de concentração que podem ser aspectos determinantes para as desagregações sociais^{33,34,35,36}.

Esse foi o contexto onde surgiu a Teoria do Estresse, nascida na explosão da produtividade e do consumo demasiados³⁷. O estresse pode oferecer ao indivíduo melhores condições para reagir e tomar decisões, atuando enquanto elemento de aquisição de habilidade e superação de obstáculos^{5,38}. Entretanto, quando determinado limite é ultrapassado, este mesmo sistema muda de uma função protetora para nociva, podendo acarretar problemas à integridade do indivíduo se a exposição ao estresse for prolongada⁶.

Hans Seyle, o pai da “estressologia”, chamou de estresse reações do organismo submetido a certas situações que exigem empenho e esforço para sua adaptação e, apontou que a resposta ao estresse teria três estágios sucessivos: o Alarme, onde há a preparação para reagir; a Resistência, fase em que o organismo tenta restabelecer a homeostase interna; e o Esgotamento, quando o organismo não consegue lidar com o estresse contínuo. Embora Seyle³⁹ tenha sugerido um modelo trifásico, uma quarta fase do processo de estresse foi descrita por Lipp⁴⁰, a Exaustão, encontrada entre as fases de resistência e Esgotamento. Nesta fase há o

enfraquecimento do organismo, que não consegue resistir ao agente estressor.

Diante de um quadro de estresse, uma resposta apropriada é indispensável para que a sensação de bem-estar, o bom desempenho às tarefas e a boa interação social sejam mantidos e/ou alcançados⁴¹. Do contrário, respostas inapropriadas podem causar prejuízo ao crescimento e desenvolvimento dos indivíduos, como também repercutir nos aspectos físico, cognitivo, psicológico e social^{41,42}.

O cenário do estresse psicossocial, ao enfatizar os diversos prejuízos à saúde e qualidade de vida dos adolescentes, evidencia a necessidade de mecanismos eficientes e plausíveis para minimizar e/ou suprimir as manifestações decorrentes do estresse excessivo. É fundamental que os adolescentes vivenciem momentos capazes de aliviar a tensão como, por exemplo, a prática de atividades físicas, que vem sendo apontada como uma estratégia para reduzir os efeitos nocivos do estresse¹³⁻¹⁵.

Prática de atividade física: uma estratégia contra o estresse

Entende-se por atividade física qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que requeira um gasto energético superior aos níveis de repouso^{43,44}. Atividades da vida diária como, varrer a casa e tomar banho; atividades ocupacionais, relativas ao deslocamento e às atividades de lazer, assim como os exercícios físicos e a prática esportiva encontram-se neste contexto das atividades físicas¹³.

Essa prática proporciona benefícios que vão além de elevar o gasto energético, mas também promove benefícios à saúde e a qualidade de vida em todas as idades^{13,45}. O acúmulo de pelo menos 30 minutos de atividade moderada a vigorosa por, no mínimo, três vezes semanais é capaz de potencializar a consciência neuromuscular, o funcionamento vascular e cardiorrespiratório e a manutenção do peso corporal, bem como promover o bem-estar, reduzir o estresse, a ansiedade e os sintomas de depressão^{15,46,47,48,49}, conduzindo a um melhor funcionamento das dimensões fisiológica, psicológica e social através da otimização do

sono, do estado de espírito e da ampliação da integração sociocultural^{13,45,49}.

Somado a esses benefícios, as atividades físicas praticadas no tempo livre oferecem a possibilidade de introspecção, de jogo, de convívio, de amizade, de amor e de aventura, sendo o momento de vivenciar os mais diferentes sentimentos que irão influenciar o cotidiano de cada indivíduo^{50,51}. É neste momento que certas atividades se desenvolvem em busca de emoções, de sensações e de contatos físicos que proporcionam uma fusão do indivíduo com o mundo a sua volta⁵² e, assim, o alívio de tensões⁵³.

Nesta ocasião são permitidas sensações censuradas no mundo das responsabilidades e obrigações⁵¹, onde o adolescente deve aprender a aproveitar esse momento sem alienação e cobranças, permitindo que seus sentimentos fluam mais livremente^{50,54}.

Segundo Elias e Dunning⁵⁴, nos momentos sérios da vida, como no trabalho ou nas rotinas públicas e privadas, é exigido o controle da excitação demasiada. Espera-se que impulsos, afetos e emoções sejam reprimidos e sentimentos profundos como ódio, amor, tristeza, medo ou alegria não sejam expressos. Desta forma, a mimese ou estado de explosão eufórica, proporcionado pelas atividades miméticas que liberam essas pulsões, seria permitida nos momentos de atividades físicas realizadas no tempo livre. Nesta perspectiva, tais atividades seriam capazes de dinamizar e animar os sentimentos, trazendo para o contexto da catarse, que se refere às emoções de efeito alegre e purificador que dão vazão às sensações vivenciadas no cotidiano, inclusive àquelas que estressam os indivíduos⁵⁴.

A relação entre prática de atividades físicas, emoções e o estresse na sociedade moderna está pautada na ideia de que o que é sentido por meio dos movimentos corporais é capaz de transformar as relações com os indivíduos e o mundo moderno e, consequentemente, modificar a forma de lidar com suas características peculiares. Neste pensar, Sartre⁵⁵ apontou que “na emoção é o corpo que, dirigido pela consciência, muda suas relações com o mundo para que o mundo mude suas qualidades”.

Estudos recentes^{18,20,56} legitimam esta informação ao concluir que a atividade física exerce impacto positivo no estresse de adultos e idosos e também em idades mais precoces¹⁷, proporcionando a redução do estresse e o aumento da resistência aos efeitos negativos do mesmo^{16,19,57}.

Os possíveis mecanismos envolvidos nessa associação foram sugeridos por Gerber e Pühse⁵⁸ e estariam relacionados a aspectos fisiológicos e psicossociais. Assim, a prática de atividade física, ao reduzir/regular a secreção de cortisol, bem como aumentar a tolerância às respostas deste hormônio e induzir a produção e liberação de endorfina, é capaz de melhorar o humor e proporcionar bem-estar aos praticantes⁵⁹⁻⁶¹. Em segundo lugar, a diversão, a distração cognitiva e os sentimentos de felicidade e satisfação com a vida, obtidos por meio da prática de atividade física, possibilitam a redução do desconforto psicológico e do estresse⁶²⁻⁶⁵.

Alguns estudos^{17,66,67} afirmaram que a associação entre as variáveis estaria relacionada à frequência, intensidade e tipos de atividade física. No tocante à frequência, aqueles adolescentes que praticam atividades físicas 2 a 3 vezes por semana demonstraram um menor nível de estresse do que os que o faziam apenas uma vez durante a semana¹⁷. Já no âmbito da intensidade, a atividade física vigorosa foi considerada um potencial fator para minimizar o estresse⁶⁷. Neste contexto, diferentes tipos de atividade física tais como, dança, caminhadas e treinamento de força, encontram-se associados a melhora dos níveis de estresse psicossocial. Neste caso, ressalta-se a importância do indivíduo escolher uma atividade cuja natureza ele se identifique, para assim, obter benefícios para a saúde e qualidade de vida, no que se refere ao estresse psicossocial⁶⁶.

Goral⁶⁸ aponta que a participação dos sujeitos nas atividades físicas pode ser por diferentes razões – melhora da saúde e vivências de lazer - mas, além disso, é possível escolher uma prática/modalidade que combine com a personalidade de cada indivíduo. Neste sentido, a prática de atividades físicas possui um papel importante na criação de uma sociedade saudável, pois é reconhecida como uma via positiva e de inclusão social^{68,69}.

Contudo, mesmo sabendo dos benefícios físicos, psicológicos e sociais, a prática de atividade física ainda é negligenciada pela sociedade e, especialmente pelos adolescentes que, ainda que considerado o grupo populacional mais ativo, possui uma elevada proporção de fisicamente inativos⁷⁰. Neste sentido, estudo realizado com estudantes de escolas públicas e privadas do Brasil mostrou que 56,9% dos adolescentes brasileiros são insuficientemente ativos, sendo a região nordeste uma das áreas onde há mais jovens inativos^{71,72}. Este quadro diferencia-se ainda entre meninos e meninas em que, segundo Farias Júnior et al.⁷³, 66,3% dos adolescentes paraibanos do sexo masculino são fisicamente mais ativos do que o sexo feminino, com 38,5%.

Este quadro tem conduzido ao reconhecimento da promoção da atividade física na adolescência como uma prioridade em saúde pública⁷³ e, a valorização da prática de atividades físicas nesta fase do desenvolvimento humano está relacionada ao fato de que os hábitos adquiridos na adolescência podem predizer o nível de prática de atividades físicas da idade adulta⁷⁴.

Neste pensar, o desenvolvimento de ações e o incentivo à participação destes atores sociais em programas de atividade física pode apresentar-se como um divisor de águas para a resiliência aos altos níveis de estresse psicossocial e, conseqüentemente, para a qualidade de vida. Além disso, a prática de atividades físicas no contexto social, da saúde e da educação abrange uma prioridade não apenas no tratamento ou minimização do estresse e seus sintomas, mas especialmente na sua prevenção, fazendo com que se torne um hábito de vida saudável capaz de impedir qualquer aproximação do estresse negativo.

Conclusões

Mais do que tratar o estresse como uma epidemia que atinge a sociedade moderna, este texto procurou mostrar como a própria configuração da sociedade juntamente com a ambivalência e complexidade da adolescência frente às mudanças dessa fase da vida são capazes de estressar esses indivíduos.

A característica acelerada da modernidade, a concepção descartável de bens e pessoas e a busca

instantânea e insaciável fazem com que os atores sociais, envolvidos constantemente por uma cultura que os cerca, ultrapassem seus limites para conquistar algo que, em breve, será considerado superado e inapropriado para a época. Deste modo, uma das mais evidentes características dos adolescentes do século XXI é a aceleração do tempo no que diz respeito ao seu crescimento físico, psicológico e social, envolta por uma grande demanda imposta pela família e sociedade para que esses atores sociais se tornem adultos de sucesso.

Entretanto, esses indivíduos, embora procurem definir sua identidade pessoal e social, de fato, ainda não estão preparados para a quantidade de exigências e responsabilidades a que são submetidos. Deste modo, ao passo que tais cobranças permeiam os adolescentes, estes ainda têm que lidar com mudanças corporais, alterações de humor e uma bipolaridade de sentimentos e atitudes.

O estresse acomete os indivíduos e, se em níveis elevados, pode acarretar sérios danos a sua saúde e qualidade de vida. Diante disto, tal condição exige diferentes estratégias tais como, políticas públicas de intervenções multidisciplinares, bem como de promoção da saúde e melhora do estilo de vida no seio familiar, nas escolas públicas e/ou privadas e em outros ambientes, favorecendo as interações sociais e os benefícios físicos e psicológicos trazidos pela prática de atividades físicas que são capazes de auxiliar no enfrentamento do estresse e aliviar os sintomas eminentes do mesmo.

Sugere-se, por fim, a continuidade das discussões e reflexões sobre o uso da atividade física como estratégia de enfrentamento e redução do estresse, tendo em vista que os avanços e as demandas da sociedade moderna acabam sendo mais velozes do que nossa capacidade de adaptação e resiliência, bem como de reflexão sobre estas questões.

Referências

1. Bauman Z. Modernidade Líquida. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
2. Giddens A. Modernidade e identidade. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2002.
3. Le Breton D. Condutas de risco: dos jogos de morte ao jogo de viver. Campinas: Autores Associados, 2009a.
4. Lipovetsky G. Os tempos hipermodernos. São Paulo: Editora Barcarolla, 2004.
5. Tricoli VAC. O estresse emocional e seus efeitos. In: Lipp MEN, organizador. O adolescente e seus dilemas: orientação para pais e educadores. Campinas: Papirus, 2010. p. 157-178.
6. Ferreira HA. Intervenção fisioterapêutica reduz o índice de estresse em vestibulandos. [Dissertação de Mestrado]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas; 2009.
7. Chiesa RF, Cruz EO. A contribuição das atividades físicas e artísticas na relação adolescência e família. *Psicol Teor Prát* 2002; 4(2):49-56.
8. Ximenes Neto FRG, Dias MSA, Cunha ICKO. Gravidez na adolescência: motivos e percepções de adolescentes. *Rev Bras Enferm* 2007;60(3):279-285.
9. Aberastury A, Knobel M. Adolescência normal. 10.ed. Porto Alegre: Artmed, 2005.
10. Fundo Das Nações Unidas para A Infância. Situação Mundial da Infância, 2011.
11. International Stress Management Association (ISMA). Burnout: 30% sofrem do tipo de estresse mais devastador, 2013.
12. World Health Organization. Child Mental Health Atlas, 2014.
13. Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2010.
14. Souza LC, Bonganha V, Chacon-Mikahil MPT, Madruga VA. Efeitos de um programa de condicionamento físico sobre o nível de estresse em ingressantes universitárias. *Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP* 2013;11(1):42-56.
15. World Health Organization. Adolescent health, 2013.
16. Haugland S, Wold B, Torsheim T. Relieving the pressure? The role of physical activity in the relationship between school-related stress and adolescent health complaints. *Res Q Exerc Sport* 2003; 74(2):127-135.
17. Moljord IEO, Moksnes UK, Eriksen L, Espnes GA. Stress and happiness among adolescents with varying frequency of physical activity. *Percept Mot Skills* 2011;113(2):631-646.
18. Nascimento Júnior JRA, Capelari JB, Vieira LF. Impacto da atividade física no estresse percebido e na satisfação de vida de idosos. *Rev Educ Fís UEM* 2012; 23(4):647-654.
19. Penedo FJ, Dahn JR. Exercise and well-being: a review of mental e physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatr* 2005; 18(2):189-193.
20. Rueggeberg R, Wrosch C, Miller GE. The different roles of perceived stress in the association between older adults' physical activity and physical health. *Health Psychol* 2012; 31(2):164-171.
21. Enes CC, Slater B. Obesidade na Adolescência e Seus Principais Fatores Determinantes. *Rev Bras Epidemiol* 2010; 13(1):163-171.
22. Moreira TMM, Viana, DS, Queiroz MVO, Jorge MSB. Conflitos vivenciados pelas adolescentes com a descoberta da gravidez. *Rev Esc Enferm USP*. 2008; 42(2):312-320.
23. Sadir MA. As dificuldades de relacionamento. In: Lipp MEN, organizador. O adolescente e seus dilemas: orientação para pais e educadores. Campinas: Papirus, 2010. p. 125-136.
24. Socci VV. Sexualidade: dificuldades e problemas. In: Lipp MEN, organizador. O adolescente e seus dilemas: orientação para pais e educadores. Campinas: Papirus, 2010. p. 81-108.
25. Araújo AC, Lunardi, VL, Silveira RS, Thofehrn MB, Porto AR. Relacionamentos e interações no adolescer saudável. *Rev Gaúch Enferm* 2010; 31(1):136-142.
26. Secretaria da Saúde. Coordenação de Desenvolvimento de Programas e Políticas de Saúde-CODEPPS, 2006.
27. Veloso-Besio C, Caqueo-Arancibia W, Caqueo-Úrizar A, Muñoz-Sánchez Z, Villegas-Abarzúa F. Estratégias de enfrentamento em adolescentes. *Rev Psicol* 2010; 22(1):23-34.
28. Lipp MEN. Crianças estressadas: causas, sintomas e soluções. 6. ed. Campinas: Papirus, 2010.

29. Silva KL, Dias FLA, Maia CC, Pereira DCR, Vieira NFC, Pinheiro PNC. A influência das Crenças e Valores Culturais no Comportamento Sexual dos Adolescentes do Sexo Masculino. *Rev Enferm UERJ* 2010; 18(2):247-252.
30. Araújo AC, Lunardi VL, Silveira RS, Thofehrn MB, Proto AR. Transição da adolescência para a fase adulta na ótica dos adolescentes. *Rev Enferm UERJ* 2011; 19(2):280-285.
31. Cloutier R, Drapeau S. *Psicologia da Adolescência*. Petrópolis: Vozes, 2012.
32. Santos PA. *Fundamentos de sociologia geral*. São Paulo: Atlas, 2013.
33. Minari MRT, Souza JC. Stress em servidores públicos do instituto nacional de seguro social. *Estudos de Psicologia* 2011; 28(4): 521-528.
34. Oliveira BLCA, Ferreira Filha MO, Monteiro CH, Pinheiro RVT, Cunha CLF. Estresse entre graduandos de enfermagem de uma universidade pública federal: um estudo epidemiológico. *J Manag Prim Health Care* 2012; 3(2): 72-79.
35. Pafaro RC, De Martino MMF. Estudo do stress do enfermeiro com dupla jornada de trabalho em um hospital de oncologia pediátrica de Campinas. *Rev Esc Enferm USP* 2004; 38(2): 152-160.
36. Tricoli VAC. Stress na adolescência: Sintomas, fontes e manejo. In: Tricoli VAC, organizador. *Stress na adolescência: Problema e Solução*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010. p. 39-51.
37. Fernandes SMBA, Medeiros SM, Ribeiro LM. Estresse ocupacional e o mundo do trabalho atual: repercussões na vida cotidiana das enfermeiras. *Rev Eletrônica Enferm* 2008; 10(2):414-427.
38. Poletto M, Koller SH, Dell'Aglio DD. Eventos estressores em crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social de Porto Alegre. *Ciênc Saúde Coletiva* 2009; 14(2):455-466.
39. Seyle H. *Stress: a tensão da vida*. 2 ed. São Paulo: Ibrasa; 1965.
40. Lipp MEN. *Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)*. São Paulo: Casa do Psicólogo; 2000.
41. Charmandari E, Tsigos C, Chrousos G. Endocrinology of the stress response. *Ann Rev Physiol* 2005; 67:259-284.
42. Tricoli VAC, Lipp MEN. *ESA: Escala de Stress para adolescentes*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.
43. Caspersen CJ, Mathhew MZ. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinction for health - relates research. *Public Health Rep* 1985; 100(2):172-179.
44. Thompson PD et al. Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease. *Circulation* 2003; 107:3109-3116.
45. Silva PVC, Costa Júnior AL. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. *Psicol Argum* 2011; 29(64):41-50.
46. De Mello MT, Lemos VA, Antunes HK, Bittencourt L, Santos-Silva R, Tufik S. Relationship between physical activity and depression and anxiety symptoms: a population study. *J Affect Disord* 2013; 149(1):241-246.
47. Moksnes UK, Moljord IEO, Espnes GA, Byrne DG. Leisure time physical activity does not moderate the association between stress and psychological functioning in Norwegian adolescents. *Ment Health Phys Act* 2010; 3(1):17-22.
48. Wiles NJ, Haase AM, Lawlor DA, Ness A, Lewis G. Physical activity and depression in adolescents: cross-sectional findings from the ALSPAC cohort. *Soc Psychiatr Psychiatr Epidemiol* 2012; 47(7):1023- 1033.
49. Garber CE et al. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2011; 43(7): 1334-1359.
50. De Masi D. *O ócio criativo*. Tradução: Léa Manzi. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
51. Gebara A. Nobert Elias e a teoria do processo civilizador. In: Bruhns HT, Gutierrez GL, organizadores. *Temas sobre o Lazer*. Campinas: Autores Associados, 2000.
52. Le Breton D. *As Paixões Ordinárias: antropologia das emoções*. Petrópolis, RJ: Vozes; 2009.
53. Almeida DF, Cantorani JRH. Qualidade de vida das crianças na sociedade hodierna: a mudança de habitus e seus desdobramentos. *Revista Eletrônica Fafit/Facic* 2010; 1(1):10-16.
54. Elias N, Dunning E. *A Busca da Excitação*. Lisboa: Difel, 1992.
55. Sartre JP. *Esboço para uma teoria das emoções*. Porto Alegre: L&PM, 2008.
56. Craike MJ, Coleman D, Macmahon C. Direct and buffering effects of physical activity on stress-related depression in mothers of infants. *J Sport Exerc Psychol* 2010; 32(1):23-38.

57. Fleshner M. Physical activity and stress resistance: sympathetic nervous system adaptations prevent stress- induced immunosuppression. *Exerc Sport Sci Rev* 2005; 33(3):120-126.
58. Gerber M, Pühse U. Do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature. *Scand J Public Health* 2009; (37):801-819.
59. Lipp MEN, Romano ASPF, Covolan MA, Nery MJGS. Como enfrentar o estresse. 4. ed. Campinas: Ícone, 1998.
60. Martikainen S et al. Higher levels of physical activity are associated with lower hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis reactivity to psychosocial stress in children. *J Clin Endocrinol Metab* 2013; 98(4):619-627.
61. Werneck FZ, Bara Filho MG, Ribeiro LCS. Mecanismos de melhoria do humor após o exercício: Revisitando a hipótese das endorfinas. *R Bras Ci e Mov* 2005; 13(2):135-144.
62. Brunet J, Sabiston CM, Chaiton M, Barnett TA, O'Loughlin JL. The association between past and current physical activity and depressive symptoms in young adults: a 10-year prospective study. *Ann epidemiol* 2013; 23(1):25-30.
63. Gonçalves MP, Alchieri JC. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. *Psico-USF* 2010; 15(1):125-134.
64. Kirkcaldy BD, Shephard RJ, Siefen RG. The relationship between physical activity and self-image and problem behavior among adolescents. *Soc Psychiatr Psychiatr Epidemiol* 2002; 37(11):544-550.
65. Page RM, Tucker LA. Psychosocial discomfort and exercise frequency: an epidemiological study of adolescents. *Adolescence* 1994; 29(113):183-191.
66. Asztalos M et al. Sport participation and stress among women and men. *Psychol Sport Exerc* 2012; 13(4):466-483.
67. Vankim NA, Nelson TF. Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. *Am J Health Promot* 2013; 28(1):7-15.
68. Goral M. Social attitudes of Turkish students towards participation in physical education and Sport. *SBP Journal* 2010; 38(9):1243-1259.
69. Vianna JA, Lovisolo HR. Projetos de Inclusão social através do esporte: notas sobre avaliação. *Movimento* 2009; 15(3):145-162.
70. Roman B, Serra-Majem L, Ribas-Barba L, Pérez-Rodrigo C, Aranceta J. How many children and adolescents in Spain comply with the recommendations on physical activity? *J Sports Med Phys Fitness* 2008; 48(3):380-387.
71. Brasil. Ministério da Saúde. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar. Rio de Janeiro: Ministério da Saúde, IBGE; 2009.
72. Barufaldi LA, Abreu GA, Coutinho ESF, Bloch KV. Metaanalysis of the prevalence of physical inactivity among Brazilian adolescents. *Cad Saúde Pública* 2012; 28(6): 1019-32.
73. Farias Júnior JC, Lopes AS, Mota J, Hallal PC. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. *Rev Saúde Pública* 2012; 46(3):505-515.
74. Hallal P, Victoria CG, Azevedo MR, Wells JCK. Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports Med* 2006; 36(12):1019-1030.