
Prática de atividade física e influência sobre a ideação suicida em adolescentes: uma revisão da literatura

*José Nunes da S. Filho,
Thais de Oliveira da Silva,
Flávia Porto*

Resumo

Introdução: A adolescência por ser uma fase de modificações psicológicas, físicas e sociais, pode acarretar comportamentos considerados atípicos, pois são característicos da fase de desenvolvimento em que o indivíduo busca por uma identidade perante a sociedade. **Objetivo:** verificar se havia indícios que indicassem a diminuição da ideação suicida em adolescentes com a prática regular de atividade física (PRAF), verificar o perfil de jovens e analisar os instrumentos empregados para levantamento de ideação suicida. **Material e métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica. A busca do material foi realizada nas bases: BIREME, COCHRANE, Periódicos CAPES, PubMed e SciELO. Os descritores utilizados foram *adolescent, ideation suicidal, exercise; e adolescente, ideação suicida, exercício*. **Resultados:** Foram selecionados oito artigos para análise e todos evidenciaram que a PRAF pode influenciar de maneira positiva na diminuição da incidência de ideação suicida em adolescentes. Foram detectados questionários para avaliar a ideação suicida: *Youth Risk Behavior Survey, Global School-based Student Health Survey, Health Behaviour in School-Aged Children e Beck Depression Inventory-II*. **Conclusão:** a PRAF por jovens de ambos os sexos pode diminuir a incidência e o surgimento de ideação suicida, quando comparados a indivíduos que não praticam atividade física regularmente ou que são fisicamente inativos.

Palavras-chave: Comportamento Suicida, Adolescentes, Exercício Físico.

Physical activity practice and influence on suicidal ideation in adolescents: a literature review

José Nunes da S. Filho, Thais de Oliveira da Silva, Flávia Porto

Abstract

Introduction: Adolescence, being a phase of psychological, physical and social changes, can lead to behaviors considered atypical, as they are characteristic of the development phase in which the individual seeks an identity before society. Objective: to verify if there was evidence that indicated a decrease in suicidal ideation in adolescents with regular physical activity (RPPA), to verify the profile of young people under this theme and to analyze the instruments used to survey suicidal ideation. Material and methods: This is a bibliographic review. The search for the material was carried out in the following databases: BIREME, COCHRANE, CAPES Periodicals, PubMed and SciELO. The descriptors/terms used were adolescent, suicidal ideation, exercise; and adolescent, suicidal ideation, exercise. Results: Eight articles were selected for analysis and all showed that RPPA can positively influence the reduction of the incidence of suicidal ideation in adolescents. Questionnaires were detected to assess suicidal ideation: *Youth Risk Behavior Survey*, *Global School-based Student Health Survey*, *Health Behaviour in School-Aged Children* e *Beck Depression Inventory-II* – BDI-II. Conclusion: RPPA by young people of both sexes can decrease the incidence and emergence of suicidal ideation, when compared to individuals who do not practice physical activity regularly or who are physically inactive.

Keywords: Suicidal Behavior, Young people, Physical exercise.

Práctica de actividad física e influencia en la ideación suicida en adolescentes: una revisión de literatura

José Nunes da S. Filho, Thais de Oliveira da Silva, Flávia Porto

Resumen

Introducción: La adolescencia, al ser una etapa de cambios psicológicos, físicos y sociales, puede conducir a conductas consideradas atípicas, por ser propias de la fase de desarrollo en la que el individuo busca una identidad ante la sociedad. Objetivo: verificar si había evidencias que indicaran una disminución de la ideación suicida en adolescentes con actividad física regular (PRAF), verificar el perfil de los jóvenes bajo esta temática y analizar los instrumentos utilizados para encuestar la ideación suicida. Material y métodos: Se trata de una revisión bibliográfica. La búsqueda del material se realizó en las siguientes bases de datos: BIREME, COCHRANE, CAPES Periodicals, PubMed y SciELO. Los descriptores/términos utilizados fueron adolescente, ideación suicida, ejercicio; y adolescente, ideación suicida, ejercicio. Resultados: Se seleccionaron ocho artículos para el análisis y todos mostraron que PRAF puede influir positivamente en la reducción de la incidencia de ideación suicida en adolescentes. Se detectaron cuestionarios para evaluar la ideación suicida: *Youth Risk Behavior Survey*, *Global School-based Student Health Survey*, *Health Behaviour in School-Aged Children* e *Beck Depression Inventory-II*. Conclusión: El PRAF por jóvenes de ambos sexos puede disminuir la incidencia y aparición de ideación suicida, cuando se compara con individuos que no practican actividad física regularmente o que son físicamente inactivos.

Palabras-clave: Conducta suicida, Gente joven, Ejercicio físico.

Introdução

Segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), a adolescência vai dos 12 aos 18 anos (BRASIL, 1990), no entanto, ainda, há muita discussão quanto a este período por não haver um critério único e definido para a classificação (Schoen-Ferreira, Aznar-Faria & Silveiras, 2010). De acordo com Moreira e Bastos (2015) esta é uma fase de modificações psicológicas, físicas e sociais, que pode acarretar comportamentos considerados atípicos, mas superados, naturalmente, pois, são característicos da fase de desenvolvimento em que o indivíduo busca por uma identidade perante a sociedade.

Durante a adolescência, ter pensamentos suicida vez ou outra não seria anormal, por fazer parte do processo de passagem da infância para a adolescência diante dos problemas existenciais, tentativa de compreensão entre vida e morte, e o significado de sua própria existência. No entanto, caso recorrente, a ideação suicida se torna um dos fatores de risco para um possível comportamento suicida (Moreira & Bastos, 2015).

A "ideação suicida" segundo os Descritores em ciências da saúde (DeSC, 2010) é o "fator de risco para tentativas e êxito de suicídio". Além disso, o comportamento suicida pode ser classificado em três categorias: "ideação suicida, tentativa de suicídio e suicídio consumado" (Araújo, Vieira & Coutinho, 2010, p. 47). Destarte, a ideação suicida é preditiva às outras duas categorias e se caracteriza como: "pensamentos, ideias, planejamento e desejo de se matar", chegando ao ato consumado de suicídio, tendo a tentativa suicida entre esses extremos e, considerada um fator de risco para o processo suicida, desde o seu planejamento até a tentativa de morrer (Sharma, Nam & Kim, 2015, p. 14.843).

Sobre o risco das ideações suicidas, estatísticas apresentadas pela Organização Panamericana de Saúde (OPAS) apontam que o suicídio vem sendo à segunda causa de morte entre adolescentes de 15 a 19 anos em todo mundo (OPAS, 2020). Não obstante, sabe-se que para cada caso de suicídio concretizado, muitos outros indivíduos acabam tentando. Por isso, segundo a OPAS (2020), a autolesão pode elevar o fator de risco para o suicídio na sociedade em geral.

Com intuito de prevenir esses comportamentos e o suicídio, estratégias têm sido estudadas como, por exemplo, intervenções que envolvam as escolas, a sociedade e a família, como mudanças organizacionais para um ambiente seguro e positivo, ensino sobre saúde mental, e detecção do risco de suicídio (OPAS, 2020). Igualmente, ainda, como mecanismo de prevenção do suicídio, outras intervenções vêm ganhando destaque como a prática regular de atividade física (PRAF) e de exercícios físicos (Batista & Oliveira, 2015).

Estudos indicam que a PRAF pode gerar resultados positivos no tratamento de doenças mentais e em pacientes esquizofrênicos (Melo, Oliveira & Paroso, 2014; Vancampfort, 2018), além de ser um fator de proteção contra o comportamento suicida (Pfledderer et al., 2019). Haja vista que a PRAF reduz a chance de se relatar a ideação suicida (Southerland et al., 2016; Pflerderer et al. 2019) e que o excesso faz com que aumente o fator de risco para a ideação suicida.

Neste sentido, acredita-se que a própria percepção da composição corporal pode ser até mais importante que o índice real de massa corporal em

relação à maior probabilidade de comportamento suicida. Esse fator pode ser explicado pela pressão estética impostas pela sociedade e massificado pela mídia, principalmente, pela internet (Da Silva et al., 2018). Lopes e Trajano (2021) afirmam que pela internet são selecionados modelos e atitudes para se atingir o sucesso, e ao mesmo tempo, aquele que não se identifica com esses modelos, é julgado socialmente como fora do padrão estabelecido, portanto, acaba se tornando mais propenso a insatisfação da imagem corporal.

Por isso, esta revisão teve por objetivo verificar se há indícios na literatura que indiquem a diminuição da incidência de ideação suicida em adolescentes com a PRAF, levantar o perfil e analisar os instrumentos empregados para levantamento de ideação suicida.

Métodos

Tipo de Pesquisa

Trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo estado da arte, por segundo Sousa et al. (2018), ser uma pesquisa centrada em assuntos atuais e propor novas perspectivas referente a novas questões ou a uma área que mereça mais investigações. Para o desenvolvimento desta revisão foram usadas as orientações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) (Galvão, Pansini & Harad, 2015).

Foram inclusos estudos experimentais ou de revisão publicados entre os anos de 1990 a 2020, nos idiomas Português e Inglês e que avaliaram adolescentes de ambos os sexos com ideação suicida e que praticavam atividade física de forma regular. A busca dos estudos aconteceu entre novembro e dezembro de 2020 em cinco bases de dados: BIREME, COCHRANE, Periódicos CAPES, PubMed e SciELO.

Para tanto, foram utilizados os descritores/termos: *adolescent, ideation suicidal, exercise; e adolescente, ideação suicida, exercício*. De início, utilizou-se o termo "atividade física", no entanto, notou-se que os trabalhos encontrados não abordavam as variáveis necessárias no presente estudo, assim, optou-se pelo termo "exercício" e seus sinônimos ao invés de "atividade física" para melhor atender os objetivos do estudo. Para a combinação de termos e seus respectivos sinônimos foram utilizados os operadores booleanos "OR" e "AND" conforme o quadro abaixo.

Quadro 1. Frases de busca formada pelos termos-chaves usados e quantidade de trabalhos encontrados em cada base de dados:

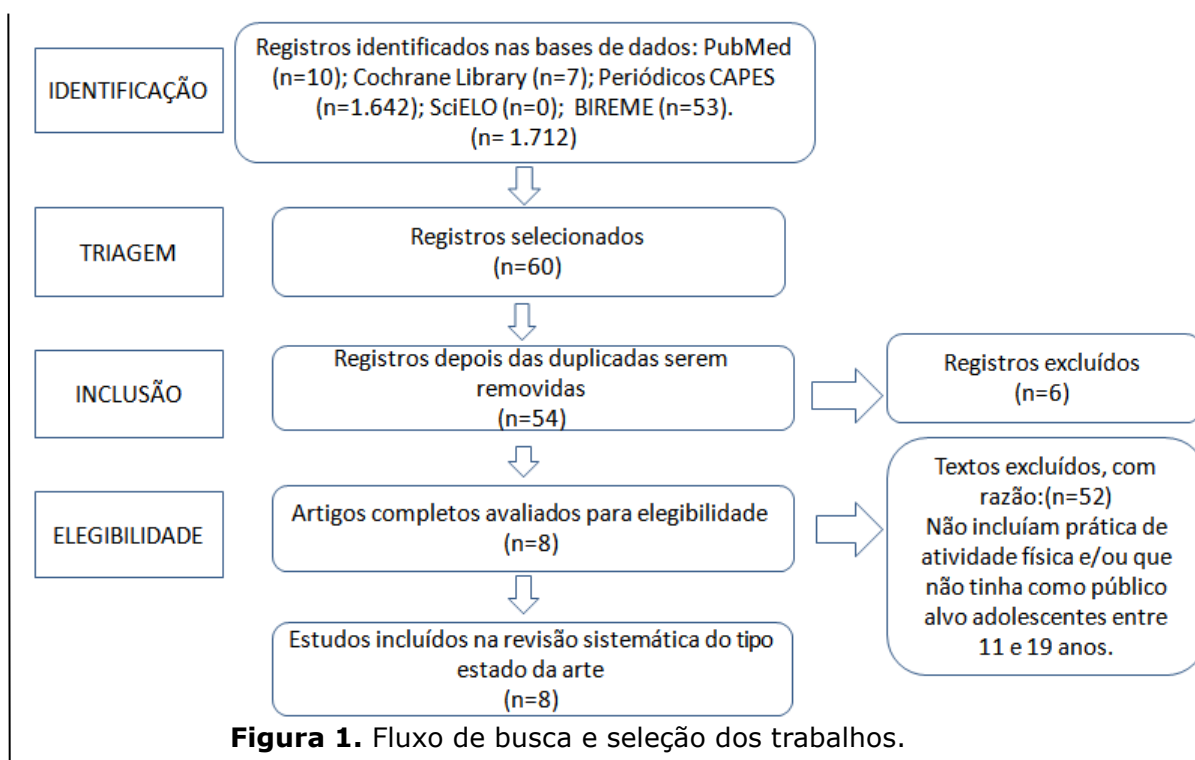
Base de dados	Frases de busca	Quantidade
Pubmed	((("Adolescent"[Mesh]) AND "Suicidal Ideation"[Mesh]) AND "Exercise"[Mesh])	10
Cochrane Library	("Adolescent"):ti,ab,kw AND ("Suicidal Ideation"):ti,ab,kw AND ("Exercise"):ti,ab,kw	07
Periódicos CAPES	Inglês: "Suicidal Ideation" AND "Exercise" AND "Adolescent"; Português: "Ideação suicida" AND "Adolescente" AND "Exercício"	1.631; 11
SciELO	Adolescent [Todos os índices] and Suicidal Ideation [Todos os índices] and exercise [Todos os índices]	0
BIREME	Inglês: (Suicidal ideation) AND (Exercise) AND (Adolescent); Português: (Ideação suicida) AND (Exercício) AND (Adolescente)	40; 13

Legenda: ti=título; ab=abstract; kw=keywords.

A seleção dos artigos ocorreu em duas etapas. Na primeira etapa, foi utilizada a técnica *Skimming* sugerida por Marconi e Lakatos (2003), a qual se realiza uma leitura superficial dos trabalhos a fim de melhor selecionar aqueles úteis para a presente pesquisa.

Na segunda, feita a exclusão de trabalhos duplicados e daqueles não atendiam os critérios de inclusão como recorte temporal de trinta anos, de 1990 a 2020, publicados nos idiomas português e/ou inglês e que não tratavam da relação entre a PRAF e a ideação suicida. Por fim, realizou-se a leitura na íntegra daqueles que contemplavam as variáveis de inclusão. Foram analisados, ao todo, sessenta trabalhos acadêmicos. Desses, oito incluíam todas as variáveis pesquisadas no presente estudo.

Apesar da pesquisa se enquadrar nas características do estudo do estado da arte, poucos materiais foram utilizados para a sua elaboração e, apenas, artigos original e de revisão foram analisados pelas seguintes razões: durante o período de coleta de material, percebeu-se que aqueles tidos como relevantes nas bases de dados, em sua maioria, não forneciam os dados que seriam analisados neste trabalho. Portanto, não seria necessário analisar um grande volume de estudos, pois, por se tratar de uma revisão não sistemática, o estudo tenderia ao viés do pesquisador e todo tipo de produção bibliográfica seria abordado, no entanto, para tornar o presente estudo mais rigoroso metodologicamente, apenas artigos científicos e de revisão foram pesquisados.



Resultados e discussão

Nesta pesquisa, optou-se por descrever os resultados juntamente com a discussão, haja vista que os resultados por si só não apresentavam um significado claro ou compreensível. Assim, a elaboração em conjunto, permitiu uma melhor interpretação dos resultados e a possibilidade de relacioná-los com os resultados de outros estudos.

Dos oito estudos avaliados, quatro foram produzidos com base em questionários respondidos pelos participantes (Pfledderer et al., 2019; Khan et al., 2019; Glozah et al., 2018; Rodelli et al., 2018), um foi uma revisão sistemática sobre o assunto (Vancampfort et al., 2018), dois promoveram algum tipo de intervenção (Lee et al., 2019; Daley et al., 2006) e um deles é um programa de intervenção, ainda, em andamento elaborado e promovido por Parker et al. (2014) em conjunto com Organização Mundial da Saúde (Moving 4 Mood: 2019).

Atividades físicas propostas

Com relação às atividades praticadas, apenas os estudos de Lee et al. (2019) e Daley et al. (2006) indicaram algum programa ou proposta de intervenção em que ficasse claro qual tipo de atividade, frequência e volume de prática. Ambos tinham como método de intervenção a prática de atividades aeróbias. A escolha dessas atividades poderia ser explicada por alguns motivos como: elas não necessitam de muitos equipamentos, espaço e recursos financeiros para tal; há a possibilidade de replicação em condições fora das intervenções, podendo ser realizadas pelos participantes até mesmo após o fim dos estudos, caso quisessem.

Daley et al. (2006), além de promover uma intervenção com exercícios físicos, buscaram aconselhar os participantes para que se conscientizassem sobre os benefícios da prática de atividade físicas, promoveu intervenções com base comportamental como estabelecimentos de metas

(que não tinham relação com o ganho ou perda de peso), auto monitoramento e obtenção de apoio social, além do estímulo ao diálogo sobre os pensamentos e sentimentos sobre os exercícios propostos, para auxiliar na resolução de eventuais problemas que pudessem surgir. Esses fatores estabelecidos tinham como objetivo proporcionar “o conhecimento, as habilidades psicológicas e as ferramentas necessárias para sustentar as mudanças em seu comportamento de exercícios” (p. 2127), indicando a expectativa em promover mudanças nos hábitos de prática de atividade física dos participantes. Essa estratégia pode auxiliar pessoas que tem ideação suicida, por envolver aspectos físicos, cognitivos, sociais, psicológicos e comportamentais, no processo de adesão a prática constante de atividade física, indo de encontro com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde que propõe que o comportamento suicida é algo complexo, pois envolve fatores de diferentes ordens, e necessita de um acompanhamento multidisciplinar para seu enfrentamento.

Sobretudo, sabe-se que os exercícios físicos, especialmente os aeróbios, promovem o aumento do fluxo sanguíneo no cérebro, o que desencadeia uma maior oxigenação cerebral, possibilitando um grande aporte de nutrientes nesta região, e aumenta gradativamente a tolerância do sistema imunológico ao estresse (Braga et al., 2019). No entanto, devido a indivíduos com ideação suicida apresentarem a falta de controle da impulsividade, comportamentos autodestrutivos e poucas competências emocionais para enfrentar problemas, o que os levaria a níveis de estresse constantes, faz-se necessário que tenham o auxílio de uma equipe multidisciplinar para diminuir, extinguir ou controlar esses comportamentos, fundamentais para promover melhora em seu estado físico e mental (OMS, 2006).

Perfil de jovens pesquisados

A população de jovens pesquisada nos artigos analisados tem algumas características semelhantes como faixa etária e sexo, mas, a proposta deste trabalho foi coletar materiais a ponto que diferentes variáveis fossem analisadas para evidenciar a importância da prática de atividade física e sua influência na diminuição da ideação suicida em adolescentes de ambos os sexos.

No estudo de Pfladderer et al. (2019), uma revisão sistemática descreveu como 10.796 adolescentes de ambos os sexos, e com idades entre 12 e 18 anos, em ambiente escolar, selecionados de forma aleatória se comportavam em relação a ideação suicida praticando ou não atividade física. Nenhuma condição pré-existente foi considerada para exclusão dos participantes, ou seja, sendo um aluno do colégio selecionado para a pesquisa, este poderia responder ao questionário proposto pela equipe de pesquisadores. O estudo constatou que adolescentes que se exercitaram por, pelo menos, 60 minutos por dia, durante sete dias da semana, tinham menos chance de relatar ideação suicida em comparação àqueles que não seguiram as recomendações de prática de atividade física.

Os pesquisadores Glozah et al. (2018) tiveram como população do estudo 1.984 jovens em idade escolar - 11 e 18 anos - e os dados foram obtidos da Pesquisa Global de Saúde do Aluno de Gana em 2012 (GSHS). Já, no estudo de Khan et al. (2019) os pesquisadores coletaram dados da base

populacional da Pesquisa Global de Saúde do Aluno de Bangladesh, Índia, de 2014, que abrangeu estudantes de 13 a 17 anos.

Não obstante, os autores Rodelli et al. (2018) também analisaram adolescentes entre 12 e 18 anos, selecionados aleatoriamente por meio de um banco de dados do governo de Flandres, Bélgica. Destarte, Lee et al. (2019) realizaram sua pesquisa com adolescentes, dos sexos feminino e masculino, entre 14 e 17 anos, hospitalizados com uma ou mais doenças mentais. Ainda, um ensaio clínico controlado e randomizado foi realizado pelos autores Daley et al. (2006) com adolescentes de ambos os sexos e idades entre 11 e 16 anos. Em contrapartida, o estudo de Vancampfort et al. (2018), realizou uma revisão sistemática que se propôs analisar a PRAF e sua relação com a ideação suicida em adolescentes, adultos e idosos.

Em geral, pode-se dizer que foram analisados adolescentes, com idades entre 11 a 18 anos, de ambos os sexos no ambiente escolar. A seleção dos indivíduos na referida faixa de idade pode ser explicada pelo fato de esses estarem em um período de transição entre infância para a vida adulta, esta qual muitas transformações psicológicas, biológicas e sociais ocorrem, podendo levar a comportamentos de risco a saúde como, por exemplo, a ideação suicida (Moreira & Bastos, 2015).

Outra característica marcante, entre os avaliados, foi a presença de obesidade e/ou do baixo peso (Daley et al., 2006) entre os adolescentes com transtornos mentais (Lee et al. 2019). Pois, sabe-se que tais condições – independente do sexo – acabam sendo um gatilho para o relato da ideação suicida entre os adolescentes (Pfledderer et al., 2019). A própria percepção da composição corporal pode ser até mais importante que o índice real de massa corporal (IMC) em relação à maior probabilidade de comportamento suicida.

Destarte, indivíduos com doenças mentais tendem a apresentar sintomas psíquicos e/ou físicos que afetam seu bem estar e qualidade de vida. Roeder (2012) afirma que a área da saúde demorou a entender que pessoas afetadas com essa condição são seres biopsicossociais que necessitam ter seus direitos garantidos como acesso à saúde, moradia, lazer e educação, fazendo-se necessário o resgate da autoestima e da autopercepção de bem-estar psicológico, para melhoria da qualidade de vida desses indivíduos. Contudo, esse conjunto de fatores poderia favorecer a participação mais efetiva na vida social, potencializar a aceitação da doença, gerando mudanças favoráveis e uma melhor recuperação.

Instrumentos utilizados para avaliação da ideação suicida

Nos estudos inclusos, foi detectado o uso de questionários para identificar a presença ou ausência da ideação suicida como: Pesquisa de Comportamento de Risco Juvenil (*Youth Risk Behavior Survey – YRBS*), Pesquisa Global de Saúde do Aluno com Base na Escola (*Global School-based Student Health Survey – GSHS*), Estudo sobre o Comportamento de Saúde em Crianças em Idade Escolar (*Health Behaviour in School-Aged Children – HBSC*), e o Inventário de Depressão de Beck-II (*Beck Depression Inventory-II – BDI-II*) (Pfledderer et al., 2019; Khan et al., 2019; Rodelli et al., 2018; Glozah et al., 2018; Hoying & Melnik, 2016). Esses instrumentos continham questões sociodemográficas, comportamentais e de saúde, e protegem a

privacidade do participante, pois não permitem nenhum tipo de identificação do avaliado e, em geral, adolescentes entre 11 e 18 anos, de ambos os sexos, foram investigados em ambiente escolar.

No estudo de Pfladderer et al. (2019) que utilizou o questionário *YRBS*, instrumento desenvolvido em 1990 pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos, para monitorar comportamentos de saúde que contribuem significativamente para as principais causas de morte, incapacidade e problemas sociais entre jovens e adultos no país. Podem ser aplicados entre estudantes de 11 a 17 anos, em ambiente escolar, disponíveis em inglês e espanhol, podendo ser traduzidos para qualquer idioma e nenhuma permissão específica.

Já os estudos de Khan et al. (2019) e Glozah et al. (2018) aplicaram a pesquisa *GSHS*, conduzida para alunos de 13 a 17 anos, que foi projetada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) com apoio da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) e Programa Conjunto das Nações Unidas sobre HIV/Aids (UNAIDS) para fornecer dados precisos sobre “comportamentos de saúde e fatores de proteção entre os alunos para ajudar os países a desenvolver prioridades, estabelecer programas e defender recursos para programas e políticas de saúde escolar e de saúde juvenil [...]” (p.1).

Outro tipo de questionário, o *HBSC*, foi usado por Rodelli et al. (2018), um estudo internacional colaborativo organizado pela OMS sobre a saúde e o bem-estar de adolescentes. A pesquisa é aplicada em escolas, e é realizada a cada quatro anos para alunos de 11, 13 e 15 anos. Esses anos marcam um período de maior autonomia que pode influenciar o desenvolvimento de sua saúde e de seus comportamentos relacionados à saúde ao longo da primeira adolescência. A primeira pesquisa *HBSC* foi realizada entre 1983 e 1984 em cinco países. Atualmente, o estudo inclui cinquenta países e regiões da Europa e América do Norte, com mais de 400 pesquisadores na rede internacional de pesquisa do *HBSC*.

Quanto ao Inventário de Depressão *BDI-I*, os autores Paranhos, Argimon e Werlang (2010) afirmam que a sua primeira versão foi desenvolvida por Beck et al. (1961) e a segunda por Beck, Steer e Brown (1996). Pela sua qualidade psicométrica, tornou-se um dos instrumentos mais utilizados em todo mundo até o início dos anos 90 e, em 1996, passou por atualização seguindo o “Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (*DSM*)”, passando a medir a intensidade da depressão em indivíduos com transtornos psiquiátricos e na população em geral – *BDI-II*. De acordo com Hoying e Melnik (2016), o *BDI-II* pode ser utilizado com indivíduos 7 e 18 anos, e sua pontuação total varia de 0 a 60 para cada uma das cinco variáveis e convertida de acordo com a idade e sexo, baseadas nas normas populacionais estipuladas pelo próprio inventário. Ainda, segundo Paranhos, Argimon e Werlang (2010), diversos estudos com diferentes populações utilizando o *BDI-II* vem sendo elaboradas e mostram que mesmo é “é um instrumento homogêneo, consistente e válido” (p.384).

A prática regular de atividade física na diminuição de ideação suicida em adolescentes

Sabe-se que a PRAF e de exercícios físicos influenciam de maneira significativa os aspectos físicos, funcionais e cognitivos. Além disso, tais práticas agem singularmente no fluxo sanguíneo cerebral, fazendo com que haja melhor oxigenação e, por conseguinte, maior aporte de nutrientes, o que está diretamente ligado a maior tolerância ao estresse (Braga et al., 2019). Assim sendo, estima-se que tais aspectos possam influenciar na diminuição da ideação suicida no público geral, e especificamente, em adolescentes, que passam por mudanças significativas psicológicas, fisiológicas e sociais que os desestabilizam emocionalmente e fisicamente, pois aprender a tolerar o estresse decorrente dessas mudanças pode ser uma das maneiras atenuarem a incidência de desse comportamento, melhorando a qualidade de vida dessa população (WHO, 2006).

Ainda, o estudo de Pfladderer et al. (2019) avaliou quantidade da PRAF e percebeu que dos 10.796 respondentes, apenas, 24,4% dos adolescentes realizavam a PRAF durante sete dias da semana por 60 minutos ou mais e que a sua maioria, 75,5%, não realizava a PRAF. Sobretudo, os autores constataram que a PRAF estava associada de maneira significativa a menores chances de relatar ideação suicida em comparação com adolescentes que não praticavam atividade física.

Nesse mesmo sentido, o estudo de Khan et al. (2019), que coletou dados da base nacional da Pesquisa Global de Saúde do Aluno de Bangladesh, Índia de 2014, que abrangeu alunos de 13 a 17 ano produziu um relatório afirmando que a PRAF e a redução do sedentarismo em adolescentes, podem minimizar o risco de comportamentos suicidas. No relatório, os alunos foram questionados se haviam planejado ou tentado suicídio e se eram fisicamente ativos, contudo, constatou-se que 52% dos participantes não atendiam às recomendações diárias de atividade física e que aqueles adolescentes com prática insuficiente de atividade física, tinham duas vezes mais chances de relatar ideação suicida e tentativa de suicídio quando comparados a seus pares seguiam a PRAF.

Já Glozah et al. (2018) procuraram examinar o papel do envolvimento dos pais na associação entre atividade física, hábitos alimentares e saúde mental entre jovens ganenses através da Pesquisa Global de Saúde do Aluno de Gana em 2012 (GSHS). A população do estudo consistiu de 1.984 jovens em idade escolar, entre 11 e 18 anos, e 23% deles responderam ter ideação suicida. Os autores relataram, ainda, que a inatividade física pode auxiliar, preventivamente, no cuidado de pessoas com sofrimento mental, e que os pais devam encorajar hábitos de vida saudáveis para uma boa saúde mental entre jovens ganenses.

Na pesquisa realizada por Rodelli et al. (2018), feitas com os dados da HBSC, os autores verificaram a associação entre o estilo de vida saudável a um menor risco de ideação suicida em adolescentes que sofrem com o *cyberbullying*. Os voluntários foram adolescentes entre 12 e 18 anos selecionados aleatoriamente por meio de um banco de dados do governo de Flandres, Bélgica. Como resultado principal, foi relatado que as chances de

ideação suicida foram menores em níveis mais altos de atividade física (Rodelli et al. (2018).

Lee et al. (2019) avaliaram o efeito do treinamento intervalado de alta intensidade no controle inibitório em adolescentes com idades entre 14 a 17 anos e hospitalizados por doença mental através de um ensaio controlado. Ao final, concluíram que o treinamento intervalado pode melhorar o controle inibitório para adolescentes com ideação suicida, com o maior benefício acumulado para aqueles que se percebem menos ativos fisicamente.

Daley et al. (2006) realizaram um ensaio clínico randomizado e controlado com adolescentes entre 11 e 16 anos, encaminhados a um hospital infantil para avaliação de obesidade ou que responderam a um anúncio feito pelas equipes de trabalho. O grupo de intervenção participou de exercícios aeróbios três vezes por semana durante oito semanas. Ao final, evidenciou-se que uma breve intervenção com exercícios supervisionados tem o potencial de melhorar significativamente os resultados psicopatológicos em adolescentes obesos, em relação ao tratamento usual.

Além dos estudos supracitados, aguardamos os resultados do estudo de intervenção da Organização das Nações Unidas (ONU) (Parker et al., 2014), que trata-se de um experimento em andamento sem apresentação de resultados que inseriu atividade física ao atendimento de rotina de jovens com depressão e visa a mudança comportamental pela PRAF em adolescentes com depressão.

Além dos levantamentos supracitados, a revisão sistemática realizada por Vancampfort et al. (2018), buscou verificar a prática de atividade física e sua relação com a ideação suicida, incluiu estudos feitos com adolescentes menores de 18 anos, adultos e idosos. Neste estudo, especificamente, quatorze estudos tiveram como público alvo adolescentes. Dos quatorze estudos, sete indicaram que quanto maior o nível de PRAF, menores seriam as chances ideação suicida. Em contrapartida, nos outros estudos, a PRAF não estava relacionada aos níveis de ideação suicida.

No entanto, Vancampfort et al. (2018) encontraram estudos que puderam notar verificar relações significativas entre a PRAF e níveis de tristeza, ideação suicida e comportamento suicida em adolescentes americanos que sofriam *bullying* no ambiente escolar (Sibold et al., 2015), e o aumento na pontuação para autoestima, diminuição de pontos de ansiedade e depressão e redução do número de voluntários que apresentavam ideação suicida (Hoying & Melnink, 2016).

Nesse caso, os autores acreditam que, a priori, não está clara a associação entre níveis de prática e atividade e incidência de ideação suicida. Porém, afirmam que ao cumprir a PRAF diária por pelo menos 60 minutos, confere um efeito protetor sobre a ideação suicida, e que pessoas fisicamente ativas são menos propensas a ter ideação suicida quando comparadas as inativas (Vancampfort et al., 2018). Evidenciando que a PRAF pode ser um fator significativo para a redução dos impactos daqueles que sofrem com problemas mentais. Por fim, se destacada a forte correlação entre PRAF e a saúde mental em adolescentes, salientando que programas de atividade física

na rotina dos alunos pode ser uma opção para evitar e/ou diminuir a ideação suicida.

Em virtude disso, especula-se que a inserção da PRAF voltados a prevenção e o tratamento, bem como a orientação quanto aos problemas relacionados à ideação suicida, poderiam ser mais enfatizadas e trabalhadas durante as aulas de Educação Física no que se refere as propostas da "Aptidão Física Relacionada a Saúde (AFRS)". Ferreira (2001) afirmou que, entre as décadas de 80 e 90, iniciou-se um movimento da Aptidão Física Relacionada à Saúde (AFRS), sendo difundida em países como Grã-Bretanha, Canadá, Estados Unidos e Austrália. Entre outras frentes de trabalho, um grupo de trabalho na Grã-Bretanha foi formado para definir qual seria o nível de AFRS recomendada para a formulação das Diretrizes Curriculares Nacionais. No Brasil, as primeiras movimentações quanto as ideias da Aptidão Física Relacionada à Saúde foram difundidas inicialmente por Nahas (1989) e, mais tarde, por Guedes e Guedes (1993).

Contudo, ao se basear neste contexto, acredita-se que uma das formas possíveis de promoção de saúde e de mudanças significativas no que tange a prevenção e o tratamento de doenças mentais e da ideação suicida, seria através da Educação Física escolar. Nesse sentido, a Educação Física Escolar teria a tarefa de criar nos alunos o prazer pela PRAF, levando a adoção de um estilo de vida saudável, ativo (Nahas, 1989; Guedes & Guedes, 1993; Formoso, Silva & Silva, 2020), e afastado de pensamentos suicidas.

Considerações finais

Conforme os estudos analisados, entende-se que a ideação suicida é considerada uma causa multifatorial. No entanto, considera-se que a PRAF seja uma das formas preventivas de melhorar essa condição em adolescentes de ambos os sexos. Pois, as mudanças psicológicas, fisiológicas e sociais que esses indivíduos sofrem após o fim da infância, podem causar desequilíbrios emocionais e físicos, aumentando a incidência da ideação suicida que, segundo a literatura, podem ser prevenidos e atenuados com a PRAF.

Além disso, conclui-se que as condições de saúde mental são responsáveis por 16% da carga global de doenças e lesões em pessoas com idades entre 10 e 19 anos e, metade de todas as condições de saúde mental começa aos 14 anos, mas, a maioria dos casos não é detectada ou tratada. A falta de assistência para detecção e intervenção precoce pode afetar a saúde mental dos jovens, estendendo as consequências até a vida adulta, prejudicando a saúde física e mental, e limitando futuras oportunidades.

Limitações

Por se tratar de uma revisão bibliográfica do estado da arte, centrou-se em assuntos atuais, buscando oferecer novas discussões sobre uma determinada questão. Sobretudo, tal estudo apresentou limitações metodológicas que poderão intervir na robustez da presente pesquisa, como por exemplo, a não realização de uma avaliação da qualidade metodológica e do risco de viés dos trabalhos selecionados. No entanto, apesar dessas avaliações não serem uma característica de revisões desse tipo, talvez pudesse dar informações adicionais sobre as publicações, porém, contudo, acredita-se que não comprometeu a proposta da presente narrativa.

Referências

- Araújo, L.C., Vieira, K.F.L., Coutinho, M.P.L. (2010). Ideação suicida na adolescência: um enfoque psicossociológico no contexto do ensino médio. *Psico-USF*, 15(1), 47-57.
- Batista, J.I. & Oliveira, A. (2015). Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. *Corpo consciência*. 19(3), 01-10.
- Beck, A.T. et al. (1961). Beck depression inventory. *Arch Gen Psychiatry*. 4(6), 561-571.
- Beck, A.T.; Steer, R.A.; Brown, G.K. (1996). Beck depression inventory (BDI-II). London, UK: Pearson. Disponível em: <<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F00742-000>>. Acessado em: 26.06.2023.
- Braga, M.M et al. (2019). Efeito do exercício físico nas funções cognitivas em idosos depressivos: revisão sistemática. *Conscientia e Saúde*, 18(1), 141-148.
- Brasil. (1990). Lei Nº 8.069, de 13 de Julho de 1990. Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm>. Acessado em: 22.fev.2022.
- Da Silva, P.O et al. (2018). Relação da composição corporal e a percepção da imagem em mulheres praticantes de musculação. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. 12(76), 1056-1066.
- Daley, A.J et al. (2006). Exercise therapy as a treatment for psychopathologic conditions in obese and morbidly obese adolescents: a randomized, controlled trial. *Pediatrics*. 118(5), 2126-34.
- Ferreira, M.S. (2001). Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 22(2), 41- 54.
- Formoso, F.G; Silva, A.C; Silva, G.M. (2020). Uma análise sobre a Educação Física escolar do século XX: a promoção da saúde em foco. *SAPIENS - Revista de divulgação Científica*. [S.l.] 2(1), 82-94.
- Galvão, T.F; Pansani, T.S.A; Harrad, D. (2015). Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*. 24(2), 335-42.
- Guedes, DP, Guedes, JER. (1993). *Educação Física escolar: uma proposta de promoção da saúde*. APEF, Londrina. 7(14), 16-23.
- Global School-Based Student Health Survey (GSHS) – (2021). Disponível em: <https://www.cdc.gov/gshs/index.htm>. Acesso em 05.mai.2022.
- Glozah, F.N et al. Parental involvement could mitigate the effects of physical activity and dietary habits on mental distress in Ghanaian youth. *PLoS one*. 13,5. 2018.
- Health Behaviour In School-Aged Children Study (HBSC) – (2021). Disponível em: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc/about-hbsc>. Acessado em 05.mai.2021.

Hoying, J; Melnik, BM. (2016). Cope: A Pilot Study With Urban-Dwelling Minority Sixth-Grade Youth to Improve Physical Activity and Mental Health Outcomes. *The Journal of school nursing*. 32(5), 347-56.

Khan, A et al. (2019). Promoting physical activity and reducing sedentary behaviour can minimise the risk of suicidal behaviours among adolescents. *Acta paediatrica*. 108(6), 1163-64.

Lee, JS. et al. (2019). The effect of high-intensity interval training on inhibitory control in adolescents hospitalized for a mental illness. *Mental Health and Physical Activity*. 17, 1-9.

Lopes, P.A, & Trajano, L.A.S.N. (2021). Influence of media on Eating Disorders in adolescents: Literature review. *Research, Society and Development*, 10(1), 1-12.

Marconi, M.A; Lakatos, EM. (2003). *Fundamentos de metodologia científica*. 5.ed. São Paulo: Atlas.

Melo, L.G.S.C, Oliveira, K.R.S.G., Raposo, J,V. (2014). A educação física no âmbito do tratamento em saúde mental: um esforço coletivo e integrado. *Rev. latinoam. psicopatol. fundam*. 17(3), 501-14.

Moreira, LCO; Bastos, PRHO. (2015). Prevalência e fatores associados à ideação suicida na adolescência: revisão de literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 19(3), 445-53.

NahaS, M.V. (1989). *Fundamentos da Aptidão Física Relacionada à Saúde*. Florianópolis: UFSC.

Organização Pan-Americana de Saúde, OPAS. (2022). Saúde mental dos adolescentes. Disponível em: < <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes> >. Acessado em: 01.mar.2022.

Organização Mundial Da Saúde, OMS. (2006). Prevenção do suicídio: um recurso para conselheiros, World Health Organization, Genebra, 2006. Disponível em: < https://www.who.int/mental_health/media/counsellors_portuguese.pdf >. Acessado em: 01.mar.2022.

Paranhos, M.E.L, Argimon, I.I, Werlang, B.S.G. (2010). Propriedades psicométricas do Inventário de Depressão de Beck-II em adolescentes. *Avaliação Psicológica*. 9(3), 383-92.

Parker, A. et al. (2014). Moving 4 Mood: a trial of a physical activity intervention as an adjunct to regular care for young people with depression. Disponível em: < <https://www.australianclinicaltrials.gov.au/anzctr/trial/ACTRN12614000282684> >. Acessado em: 01.mar.2022.

Pfledderer, C. et al. (2019). School environment, physical activity, and sleep as predictors of suicidal ideation in adolescents: Evidence from a national survey. *Journal of Adolescence*. 74(3), 83-90.

Rodelli, M. et al. (2018). Which healthy lifestyle factors are associated with a lower risk of suicidal ideation among adolescents faced with cyberbullying? *Preventive medicine*. 113(32), 40.

Roeder, M.A. (2012). Benefícios da Atividade Física em Pessoas com Transtornos Mentais. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 4(2), 62-76.

Schoen-Ferreira, T; Aznar-Faria, M; Silvaes, E. (2010). Adolescence through the centuries. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. 26, 227-234.

Sharma et al. (2015). Factors Associated with Suicidal Ideation and Suicide Attempt among School-Going Urban Adolescents in Peru. *Int. J. Environ. Res. Saúde Pública*, 12(11), 14842-56.

Sibold, J. et al. (2015). Physical activity, sadness, and suicidality in bullied US adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 54(10), 808-15.

Sousa, L.M.M et al. (2018). Revisões da Literatura Científica: Tipos, Métodos e Aplicações em Enfermagem. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação*. 1(1), 45-54.

Southerland, J.L. et al. (2016). Relationship between physical activity and suicidal behaviors among 65,182 middle school students. *Journal of Physical Activity and Health*. 13(8), 809-815.

Vancampfort, D. et al. (2018). Physical activity and suicidal ideation: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 225, 438-48.

Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS) – (2021). Disponível em: <https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/overview.htm>. Acesso em: 06.jun.2021.

Sobre o autor

José Nunes da S. Filho

Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), Rio de Janeiro - RJ, Brasil – Programa de Ciências do Exercício e do Esporte (PPGCEE/UERJ)

Thais de Oliveira da Silva

Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), Rio de Janeiro - RJ, Brasil – Programa de Ciências do Exercício e do Esporte (PPGCEE/UERJ)

Flávia Porto

Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), Rio de Janeiro - RJ, Brasil – Programa de Ciências do Exercício e do Esporte (PPGCEE/UERJ)

Contato

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

José Nunes da S. Filho

Prefeitura de Paraguaçu Paulista, Secretaria Municipal de Educação.

Rua 15 de Novembro, 714 - Vila Affini – CEP: 19700000 - Paraguaçu Paulista, SP - Brasil

TELEFONE

(18) 33618440

E-MAIL

jose_nunes_99@hotmail.com