

ANAIIS

III CONBRESP



III CONGRESSO BRASILEIRO DE SAÚDE NO ESPORTE



ANAIIS

III CONBRESP



III CONGRESSO BRASILEIRO DE SAÚDE NO ESPORTE





Editor chefe

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Projeto gráfico

Lennara Pereira Mota

Diagramação:

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Lennara Pereira Mota

Revisão:

Os Autores

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Congresso Brasileiro de Saúde no Esporte
(3. : 2025 : Teresina, PI)
Anais do III Congresso Brasileiro de Saúde no
Esporte [livro eletrônico] / organização Paulo Sérgio
da Paz Silva Filho, Lennara Pereira Mota. --
Teresina, PI : SCISAUDE, 2025.

PDF

Vários autores.

ISBN 978-65-85376-67-9

1. Educação física 2. Esportes 3. Saúde -
Congressos 4. Saúde - Promoção I. Silva Filho, Paulo
Sérgio da Paz. II. Mota, Lennara Pereira. III.
Título.

25-272800

CDD-613

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde : Promoção : Ciências médicas 613

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415



10.56161/sci.ed.20250607



978-65-85376-67-9



EDITORA SCISAUDE

Teresina – PI – Brasil

scienceesaude@hotmail.com

www.scisaude.com.br





ORGANIZAÇÃO

EDITORA SCISAUDE

PRESIDENTE DO III CONGRESSO BRASILEIRO DE SAÚDE NO ESPORTE

IARA NADINE VIEIRA DA PAZ SILVA

PRESIDENTE DA COMISSÃO CIENTÍFICA DO III CONGRESSO BRASILEIRO DE SAÚDE NO ESPORTE

PAULO SÉRGIO DA PAZ SILVA FILHO

MONITORES

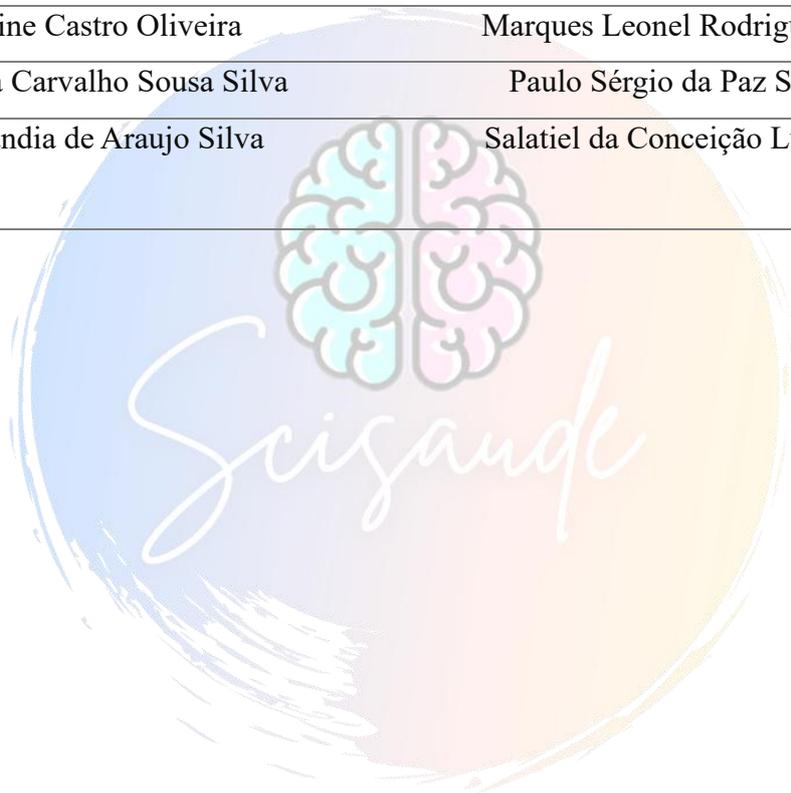
Allan Lorenzo das Mercês Freitas
Ana Mary Gonzalez Montoya
Carla Camata de Almeida
Daniel da cruz valadares
Emerson Terras de Campos
Eudvan Passos da Silva
Gleiciane de Melo Costa
Iasmine Almeida Alencar de Castro
Jeferson Cavalcante Ribeiro
Juliana de Almeida Sousa da Conceição
Luiz Fernando Albuquerque Barbosa
Marielly Sousa Antônio de Albuquerque prado
Martieli Silva da silva
Mateus Braga Silva
Matheus pires esteves
Mireuza da Silva de Oliveira
Nathalia Christina Gonçalves Pereira V de Oliveira
Thais Macedo Oliveira
Thayslane de Oliveira Brandão





AVALIADORES

Ana Karoline Alves da Silva	Isabelle de Fátima Vieira Camelo Maia
Antonio Alves de Fontes Junior	Jamile Xavier de Oliveira
Antonio Beira de Andrade Junior	Lennara Pereira Mota
Carla Fernanda Couto Rodrigues	Luana Bastos Araújo
Davi Leal Sousa	Mabliny Thuany Gonzaga Santos
Dayane Dayse de Melo Costa	Maria Vitalina Alves de Sousa
Drielli Holanda da Silva	Mariana Carolini Oliveira Faustino
Fabiane dos Santos Ferreira	Marques Leonel Rodrigues da Silva
Francine Castro Oliveira	Paulo Sérgio da Paz Silva Filho
Giovanna Carvalho Sousa Silva	Salatiel da Conceição Luz Carneiro
Rousilândia de Araujo Silva	





APRESENTAÇÃO DO EVENTO

O III CONGRESSO BRASILEIRO DE SAÚDE NO ESPORTE, foi promovido pela EDITORA SCISAUDE, somos uma empresa com Cadastro Nacional da Pessoa Jurídica sob N° 46.046.056/0001-88. Atuamos promovendo publicações de report de pós-doutorado, teses, dissertações, monografias, trabalhos de conclusão de curso, artigos científicos e trabalhos de eventos, em formato de Livros científicos (ebooks) voltado a área da saúde, além de promoção de eventos em âmbito nacional.





SUMÁRIO

RESUMOS EXPANDIDOS.....	9
OS IMPACTOS DO TELETRABALHO NA SAÚDE DO TRABALHADOR.....	10
PROJETOS SOCIOESPORTIVOS COMO FERRAMENTA DE DEFESA SOCIAL E PROMOÇÃO DA CIDADANIA.....	17
O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	23





RESUMOS EXPANDIDOS



OS IMPACTOS DO TELETRABALHO NA SAÚDE DO TRABALHADOR

Ana Flávia Moura Andrade

Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

Maria Clara Valadares Beltrão

Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

Mirella Mattos Bezerra Alves

Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

Ana Carolina Almeida de Holanda Dias Pinto

Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

Marcela Katz

Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

Daiane Rafaela Borges Alves

Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE)

Diônvera Coelho da Silva

Doutora em Educação pela Universidade Federal de Pelotas (UFPEl). Docente do departamento de Psicologia na UFPEl

 **10.56161/sci.ed.202506071RE1**

RESUMO: O teletrabalho adquiriu nova relevância com a Pandemia da Covid-19, que reconfigurou a organização do trabalho e expandiu a adoção do regime remoto em diversos setores. Contudo, a transferência das atividades laborais para o ambiente doméstico também trouxe consigo uma série de impasses que podem comprometer a saúde dos/as trabalhadores/as. O objetivo deste estudo consiste em discutir os impactos do teletrabalho na saúde do trabalhador, a partir de uma revisão narrativa da literatura, com base em artigos publicados entre 2020 e 2025 nas bases de dados *Google Scholar*, *PubMed* e *SciELO*. Os resultados evidenciam que a ausência de condições ergonômicas adequadas, aliada ao aumento do sedentarismo, contribuiu para o surgimento de doenças crônicas e distúrbios musculoesqueléticos. Esses efeitos são mais pronunciados entre trabalhadores/as de menor renda, que enfrentam maiores dificuldades para adaptar um espaço apropriado em suas residências. No campo da Saúde Mental, observa-se ansiedade, depressão, esgotamento emocional, Síndrome de Burnout e tecnoestresse, potencializados por jornadas prolongadas, isolamento social e uso excessivo de tecnologias da informação e comunicação. Destarte, é imprescindível que instituições e formuladores de políticas públicas assegurem condições de trabalho seguras, dignas e saudáveis, prevenindo agravos à saúde e promovendo o bem-estar físico, mental e social do trabalhador.

Palavras-chave: teletrabalho; pandemia da covid-19; saúde do trabalhador; tecnologias de informação e comunicação.

INTRODUÇÃO

O teletrabalho, também denominado trabalho remoto ou *home office*, refere-se à atividade laboral realizada à distância com o uso de tecnologias (Fernandes, 2023). Difundido por Jack Nilles na década de 1970 como alternativa à necessidade de deslocamentos urbanos,



o trabalho remoto adquiriu nova relevância com a Pandemia da Covid-19, que reconfigurou a organização do trabalho e expandiu a adoção do regime remoto em diversos setores (Fernandes, 2023; Vieira; Barros, 2025; Ferreira, 2023).

Adota-se, neste estudo, uma perspectiva de saúde que transcende a mera ausência de enfermidades, incorporando o bem-estar físico, mental e social, conforme definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Tal concepção implica o reconhecimento do direito à saúde e da responsabilidade do Estado em sua promoção e proteção (Scliar, 2007). No entanto, apesar da existência desse direito, observa-se a ausência de regulamentação específica para o teletrabalho, o que favorece a intensificação das demandas laborais e expõe os/as trabalhadores/as a riscos físicos e psíquicos de adoecimento (Fernandes, 2023).

A transferência do trabalho para o ambiente domiciliar, frequentemente desprovido de condições adequadas, de instrumentos apropriados e de suporte ergonômico, também trouxe consigo uma série de impasses que podem comprometer a saúde física e mental dos/as trabalhadores/as (Fernandes, 2023). Assim, frente à relevância e atualidade da problemática, o presente estudo tem como objetivo discutir os impactos do teletrabalho na saúde do trabalhador, a partir de uma revisão narrativa da literatura.

METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma revisão narrativa da literatura, com base em artigos publicados nos últimos cinco anos, entre os anos de 2020 e 2025. Os artigos contemplados foram retirados das seguintes bases de dados: *Google Scholar*, *National Library of Medicine (PubMed)* e *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*. Para realizar a busca de tais artigos foram utilizados os seguintes descritores: saúde do trabalhador, teletrabalho, tecnologias de informação e comunicação, tecnoestresse e technostress.

No momento posterior ao delineamento de busca, foram incluídos 11 artigos, com a finalidade de produzir uma revisão narrativa para discutir sobre os impactos do teletrabalho na saúde do trabalhador. Desse modo, este estudo bibliográfico envolveu como etapas a revisão, avaliação e análise interpretativa de produções científicas recentes e significativas para a discussão acerca dos efeitos do teletrabalho na saúde física e mental dos/as trabalhadores/as.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

O teletrabalho pode apresentar riscos importantes à saúde física da classe trabalhadora. A partir de estudos bibliográficos, Buomprisco *et al.* (2021) destacaram que a utilização de computadores, principalmente em ambientes de trabalho não ergonômicos, ou seja, que causam desconforto, elevam os riscos para o desenvolvimento de distúrbios musculoesqueléticos. Posturas inadequadas, movimentos repetitivos e longos turnos de trabalho com ausência de pausas foram fatores apontados como associados a esses distúrbios. Conforme Buomprisco *et al.* (2021), o trabalho remoto também está relacionado a uma maior taxa de sedentarismo e inatividade física, elementos que são determinantes no desenvolvimento de diversos problemas de saúde, a exemplo das seguintes doenças crônicas: obesidade, hipertensão, doenças cardiovasculares e diabetes. Com isso, fica nítido que os impactos do teletrabalho na saúde física do trabalhador são expressivos e preocupantes, produzindo e intensificando problemas orgânicos.

Além dos efeitos físicos diretos, a implementação do teletrabalho no Brasil evidencia as disparidades socioeconômicas entre os/as trabalhadores/as. Vieira e Barros (2025) e Ferreira e Aguilera (2021) discutem que enquanto profissionais com maior poder aquisitivo conseguem garantir condições adequadas de trabalho, aqueles de classes sociais mais baixas enfrentam dificuldades no acesso à internet de qualidade e mobiliário ergonômico apropriado. A legislação trabalhista atual agrava essa situação ao permitir que o empregador se exima da responsabilidade de fornecer os meios necessários, recaindo sobre o trabalhador a obrigação de adquirir equipamentos. Nesse sentido, os empregados em situação financeira mais precária tendem a optar por produtos mais acessíveis, geralmente sem ergonomia ou qualidade certificada. Essa realidade compromete a saúde do trabalhador desde o início da jornada laboral, expondo a população mais vulnerável socioeconomicamente a maiores riscos de adoecimento. Ainda conforme esses estudos, trabalhadores com maior poder aquisitivo conseguem resguardar melhor sua integridade física, evidenciando como a lógica contratual vigente perpetua e intensifica desigualdades sociais já existentes.

No entanto, as repercussões do teletrabalho não se limitam à saúde física, estendendo-se à saúde mental dos/as trabalhadores/as (Ribeiro; Robazzi; Dalri, 2021). O trabalho remoto tem intensificado o isolamento social e a carência de interações presenciais, o que pode comprometer o senso de pertencimento e o apoio social – fatores protetores essenciais à saúde mental no ambiente laboral (Vebber; Borges, 2022). Além disso, tarefas que envolvem a



dependência de outros colegas podem provocar riscos devido à exaustão e ao desgaste emocional, bem como haver o aumento de sentimentos associados ao isolamento (Araújo *et al.*, 2021). A sobreposição entre os espaços doméstico e profissional, decorrente da ausência de separação física entre esses ambientes, também favorece a intensificação da jornada de trabalho e a sobrecarga de papéis, elevando os níveis de sintomas ansiosos, depressivos e de exaustão emocional. Ressalta-se, ainda, que essas questões psíquicas podem se manifestar fisicamente, por meio de alterações no sistema imunológico, dores corporais, gastrite e inflamações diversas (Ferreira, 2021), evidenciando a interconexão entre saúde mental e física no contexto do trabalho remoto.

No cenário do trabalho remoto ainda podem surgir prejuízos quanto aos limites da jornada de trabalho (Fernandes, 2023). Esses prejuízos dizem respeito ao entrelaçamento entre vida particular e vida profissional, diante do rompimento dos limites de jornada, já que, antes da inserção do teletrabalho, o operário interrompia o trabalho no exato momento em que deixava a fábrica e se dirigia para sua casa para usufruir de momentos de lazer com sua família. Atualmente, por mais que se distancie de um local de trabalho específico, o indivíduo permanece trabalhando, pois continua conectado ao sistema eletrônico, respondendo mensagens, pesquisando dados e levando trabalho para ser realizado no computador de casa (Fernandes, 2023). Tal interlocução entre os espaços pode produzir desgaste e exaustão emocional e física, aumentando as possibilidades de adoecimento.

Durante a Pandemia da Covid-19, observou-se um crescente número de casos da Síndrome de Burnout, que foi incluída na Classificação Internacional de Doenças (CID), passando a ser considerada efetivamente como uma doença relacionada ao trabalho. Consoante o Ministério da Saúde (Fernandes, 2023), a Síndrome de Burnout é considerada um distúrbio emocional com sintomas resultantes de situações de trabalho desgastantes, tais como exaustão extrema, estresse e esgotamento físico, sobretudo, em contextos trabalhistas que demandam responsabilidades constantes. Nesse sentido, o teletrabalho mostra-se como um fator agravante ao desenvolvimento de doenças psicológicas.

Nesse cenário, a intensificação do teletrabalho a partir da pandemia não apenas contribuiu para o aumento dos casos de Burnout, como também evidenciou novos riscos psicossociais, entre eles o tecnoestresse. Diversos grupos de investigação psicossocial têm analisado as múltiplas expressões e consequências da introdução das Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) no ambiente de trabalho, destacando o “tecnoestresse” como



um risco psicossocial associado à incorporação e ao uso contínuo dessas tecnologias no trabalho (Estrada-Muñoz *et al.*, 2020). Conforme definido por Sticca *et al.* (2022), o tecnoestresse corresponde a uma reação adversa provocada pelo uso excessivo das TICs ou pela dificuldade em lidar com elas, resultando em dificuldades adaptativas e uma série de impactos negativos sobre a saúde e o bem-estar dos/as trabalhadores/as.

As consequências do tecnoestresse para a saúde do trabalhador são diversas e significativas, incluindo a percepção negativa do próprio estado de saúde, o aumento de emoções desagradáveis, a elevação dos níveis de ansiedade e, em casos mais graves, o desenvolvimento da Síndrome de Burnout (Sticca *et al.*, 2022). Adicionalmente, esse quadro tem sido associado a condições como fadiga crônica, depressão, insônia e também a problemas físicos, como distúrbios musculoesqueléticos, hipertensão, diabetes e obesidade (Salla; Sticca; Carlotto, 2022). Tais evidências demonstram que os impactos desse fenômeno vão além do espaço de trabalho, comprometendo de forma ampla a qualidade de vida dos/as trabalhadores/as.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da discussão realizada, constata-se que o teletrabalho pode acarretar impactos significativos na saúde física e mental dos/as trabalhadores/as. A ausência de condições ergonômicas adequadas, aliada ao aumento do sedentarismo, favorece o surgimento de distúrbios musculoesqueléticos e doenças crônicas. Esses efeitos são mais intensos entre aqueles com menor poder aquisitivo, que enfrentam dificuldades para montar um ambiente de trabalho apropriado em casa. Assim, o trabalho remoto revela e aprofunda desigualdades socioeconômicas, agravadas pela limitada atuação da legislação trabalhista quanto à responsabilidade dos empregadores nesse contexto.

Diante disso, é fundamental reconhecer o papel das empresas na promoção de condições dignas para o teletrabalho. Cabe a elas desenvolver ações de conscientização, oferecer suporte técnico e psicológico, além de garantir recursos básicos para que os/as trabalhadores/as desempenhem suas funções com segurança e bem-estar. Ainda que a legislação vigente não explicita tais obrigações de maneira efetiva, torna-se evidente que a construção de ambientes laborais saudáveis deve ser uma responsabilidade compartilhada entre Estado e empregadores.



Adicionalmente, o teletrabalho também repercute negativamente na saúde mental dos/as trabalhadores/as. O isolamento social, a dificuldade de separação entre espaço doméstico e profissional, a intensificação das jornadas de trabalho e o uso constante de tecnologias da informação e comunicação contribuem para o surgimento de sintomas ansiosos, depressivos e de esgotamento emocional – fenômenos associados à Síndrome de Burnout e ao tecnoestresse. Destarte, é imprescindível que instituições e formuladores de políticas públicas assegurem condições de trabalho seguras, dignas e saudáveis, prevenindo agravos à saúde e promovendo o bem-estar físico, mental e social do trabalhador.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Ionara Coelho *et al.* Teleworking: considerations and implications of employment relationships for workers' health . **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 1-12, 2021.

BUOMPRISCO, Giuseppe *et al.* Health and telework: New challenges after COVID-19 pandemic. **European Journal of Environment and Public Health**, v. 5, n. 2, p. 1-5, 2021.

ESTRADA-MUÑOZ, Carla *et al.* Teacher technostress in the Chilean school system. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 15, p. 1-22, 2020.

FERNANDES, Ingrid Elise Scaramucci. O impacto do teletrabalho na saúde do trabalhador. **Revista do Tribunal do Trabalho da 2ª Região**, v. 15, n. 29, p. 118-136, 2023.

FERREIRA, Marcela Pereira. A ampliação do teletrabalho e home office em tempos de pandemia e seus reflexos na saúde do trabalhador. **Revista do Direito do Trabalho e Meio Ambiente do Trabalho**, v. 7, n. 1, p.101-119, 2021.

FERREIRA, Vanessa Rocha; AGUILERA, Raissa Maria Fernandez Nascimento. Os impactos do teletrabalho na saúde do trabalhador e o direito à desconexão laboral. **Revista do Direito do Trabalho e Meio Ambiente do Trabalho| e-ISSN**, v. 2525, p. 24-43, 2021.

RIBEIRO, Beatriz Maria dos Santos Santiago; ROBAZZI, Maria Lucia do Carmo Cruz; DALRI, Rita de Cassia de Marchi Barcellos. Saúde mental e teletrabalhadores: revisão integrativa. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 12, n. 02, p. 127-147, 2021.

SALLA, Thaís Granato Riscifina; STICCA, Marina Gregghi; CARLOTTO, Mary Sandra. Revisão integrativa sobre tecnoestresse no trabalho: Fatores individuais, organizacionais e consequências. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 22, n. 3, p. 2059-2068, 2022.

SCLIAR, Moacyr. História do conceito de saúde. **Physis: Revista de saúde coletiva**, v. 17, p. 29-41, 2007.

STICCA, Marina Gregghi *et al.* Psicólogas(os) clínicas(os) brasileiras(os) em trabalho remoto: tecnoestresse, demandas e recursos. *In: Conselho Federal de Psicologia (Brasil). Quem faz a psicologia brasileira?: um olhar sobre o presente para construir o futuro: formação e inserção*



no mundo do trabalho: volume II: condições de trabalho, fazeres profissionais e engajamento social / Conselho Federal de Psicologia. - 1. ed. - Brasília: CFP, 2022.

VEBBER, Thailini; BORGES, Silvana Maia. Impactos do teletrabalho na saúde mental do trabalhador. **Revista sobre Excelência em Gestão e Qualidade**, v. 3, n. 2, p. 1-17, 2021.

VIEIRA, Danielle Lopes; BARROS, Fernando Passos Cupertino. Teletrabalho no Contexto da Pandemia de COVID-19 e o Reflexo na Saúde do Trabalhador: uma revisão integrativa de literatura. **Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário**, v. 14, n. 1, p. 80-93, 2025.



PROJETOS SOCIOESPORTIVOS COMO FERRAMENTA DE DEFESA SOCIAL E PROMOÇÃO DA CIDADANIA

Cleverton Ricelli Santos Moura
Graduação Plena em Educação Física, UEPA.

Andressa Karoline Santana Teixeira
Doutoranda em Educação, UFOPA.

doi 10.56161/sci.ed.202506071RE2

RESUMO: O estudo tem como objetivo analisar projetos socioesportivos voltados à promoção do esporte e à prevenção do uso de drogas e da violência entre crianças, adolescentes e jovens em situação de vulnerabilidade social. Trata-se de uma pesquisa descritiva, com revisão de literatura e análise de programas como o Programa Forças no Esporte (PROFESP) e o Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência (Proerd), desenvolvidos por instituições como o Exército Brasileiro e a Polícia Militar. Os resultados indicam que o esporte, quando utilizado de forma pedagógica, pode contribuir para a inclusão social e a construção da cidadania. Iniciativas como o PROFESP demonstram impacto positivo na formação dos jovens ao oferecerem atividades físicas, sociais e educativas que valorizam a disciplina, o respeito e o convívio coletivo. No entanto, a efetividade dessas ações depende da superação de desafios estruturais e pedagógicos, exigindo o envolvimento de profissionais qualificados e políticas públicas integradas. Conclui-se que o esporte, associado à ação social militar, pode ser uma ferramenta estratégica de transformação social, desde que pautado por valores éticos, educativos e comprometidos com os direitos da juventude.

Palavras-chave: Esporte; Vulnerabilidade; Defesa Social.

INTRODUÇÃO

A prática da educação física e do esporte como direito inalienável do ser humano encontra respaldo tanto no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) quanto na Constituição Federal do Brasil, reafirmando o princípio do esporte para todos como dimensão fundamental do desenvolvimento integral e da cidadania (GALVÃO et al., 2019).

Na Constituição Federal de 1988, o artigo 217 declara que “é dever do Estado fomentar práticas desportivas formais e não formais, como direito de cada um”. Destacando o esporte como um direito universal, que deve ser promovido pelo poder público em suas diversas manifestações. Ainda nesse artigo, o parágrafo 3º destaca que deve-se incentivar o lazer a partir do esporte como forma de promoção social.

Contribuindo com este direito, o Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei nº 8.069/1990), em seu artigo 4º, afirma que “é dever da família, da comunidade, da sociedade em



geral e do poder público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao esporte, ao lazer [...]”. O artigo 16, por sua vez, destaca o direito à liberdade, incluindo o brincar, o praticar esportes e o divertir-se como expressões fundamentais da dignidade humana na infância e adolescência.

Nesse sentido, o ECA visa assegurar a oferta de programas de esporte e lazer voltados a crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade, reiterando o papel da educação física e do esporte como instrumentos de inclusão e transformação social.

Lamentavelmente, há uma crescente vulnerabilidade social enfrentada por crianças e adolescentes em muitas regiões do Brasil, marcada pelo acesso limitado à educação, à cultura e ao lazer, contribuindo para o aliciamento de crianças, adolescentes e jovens a diversas formas de criminalidade. Nesse contexto, destaca-se que o esporte pode apresentar-se como uma poderosa ferramenta de prevenção e promoção da saúde e formação cidadã, especialmente quando articulado a projetos sociais que buscam o fortalecimento de vínculos comunitários e o desenvolvimento humano integral.

Entre as estratégias de enfrentamento, destacam-se iniciativas que envolvem a atuação de instituições militares, como o Exército Brasileiro e a Polícia Militar atuando em ações de defesa social. Nesse sentido, projetos como o Programa Forças no Esporte (PROFESP), e o Proerd (Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência), têm se consolidado como alternativas de formação cidadã, disciplina e cidadania, utilizando o esporte como meio para alcançar este objetivo (BRASIL, 2024).

Sendo assim, neste estudo busca-se analisar a importância de projetos socioesportivos voltados à promoção do esporte e prevenção do uso de drogas e da violência. Logo, pretende-se discutir os impactos dessas ações na vida de crianças, adolescentes e jovens em situação de risco.

MÉTODOS

A pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza descritiva. A metodologia utilizada baseia-se na revisão de literatura e análise de programas como o Programa Forças no Esporte (PROFESP), além de iniciativas estaduais e municipais desenvolvidas por instituições como a Polícia Militar, por meio de projetos como Proerd, entre outros. Foram selecionadas fontes oficiais como sites governamentais, e textos científicos que discutem os impactos, desafios e potencialidades dessas ações na formação de crianças e adolescentes.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

O esporte é amplamente reconhecido como uma prática social, atuando como uma ação pedagógica que vai além do rendimento físico, promovendo o desenvolvimento integral do sujeito. Nesse sentido, favorece a construção de competências pessoais e sociais fundamentais na formação cidadã (BRACHT, 2003).

Quando desenvolvido de forma intencional, pode contribuir para o afastamento de crianças e adolescentes de ambientes de risco e da criminalidade. Configurando-se como uma estratégia de promoção da saúde, da educação e da inclusão social, especialmente em contextos de vulnerabilidade.

Para Galvão *et al.*, (2019), a inserção de crianças e adolescentes em projetos sociais esportivos envolve uma série de fatores que podem atuar tanto como facilitadores quanto como barreiras à efetiva participação e permanência desses sujeitos nas atividades propostas. Dentre os elementos facilitadores, destaca-se: (a) a percepção do projeto como um espaço de acolhimento e proteção, funcionando como um porto seguro que os afasta de contextos de vulnerabilidade social, como o uso de substâncias ilícitas, a violência e a criminalidade; (b) o acesso à prática esportiva de forma orientada; (c) o apoio e o incentivo dos responsáveis; e (d) a oferta de oportunidades educacionais associadas ao desenvolvimento integral.

Por outro lado, os autores fazem um alerta sobre as diversas barreiras que podem comprometer a continuidade e o engajamento dos participantes. Entre elas, incluem-se: (a) a insegurança nos bairros de residência das crianças e adolescentes ou nas regiões onde os projetos são desenvolvidos, especialmente no percurso até o local das atividades, em virtude da violência urbana, que pode levar ao abandono do programa; (b) a sobrecarga de tarefas domésticas, frequentemente atribuídas a crianças e adolescentes em contextos de vulnerabilidade; (c) a ausência de participação efetiva de pais e/ou responsáveis, o que pode comprometer o vínculo com o projeto; e (d) fatores climáticos adversos, como frio, calor intenso ou chuvas, que dificultam a realização das atividades em locais desprovidos de infraestrutura adequada.

A escassez de materiais, bem como a presença ou ausência de suporte familiar, também são variáveis que interferem diretamente na implementação, continuidade e qualidade das ações desenvolvidas no âmbito dos projetos sociais esportivos.

Estudos como de Sanches e Rubio (2011) contribuem com essa discussão pois concluem que a prática esportiva configura-se como uma estratégia eficaz de intervenção psicossocial, promovendo o desenvolvimento físico, social, emocional e moral dos envolvidos. Tal potencial



é maximizado quando as atividades são conduzidas por profissionais qualificados e comprometidos com o processo formativo de cada aluno, considerando as especificidades e o estágio de desenvolvimento individual.

Ressalta-se a importância desses projetos, sobretudo em contextos sociais marcados por desigualdades e desafios estruturais, e diante da proximidade de megaeventos esportivos de projeção internacional. Tais eventos tendem a ampliar a visibilidade do esporte, despertando o interesse da mídia e de amplas audiências. Assim, o esporte reafirma seu potencial como ferramenta de intervenção social, especialmente junto a crianças e jovens em situação de vulnerabilidade (SANCHES; RUBIO, 2011). Assim, apontam que o engajamento em atividades esportivas regulares está relacionado a uma redução nos índices de delinquência juvenil e ao aumento da autoestima e da percepção de pertencimento social.

A juventude em situação de vulnerabilidade está exposta a múltiplos fatores de risco, como a violência urbana, a evasão escolar e a ausência de políticas públicas efetivas. Nesse cenário, torna-se urgente a criação de políticas e práticas que atuem na prevenção primária, promovendo o acesso a atividades educativas, culturais e esportivas. Logo, o esporte não é apenas uma atividade de lazer, mas uma ferramenta estratégica de proteção social.

A atuação de instituições militares em projetos sociais com crianças e adolescentes tem se tornado uma prática recorrente no Brasil, principalmente em regiões marcadas pela violência e exclusão. Iniciativas como o Programa Forças no Esporte (PROFESP), promovido pelo Ministério da Defesa, têm como objetivo contribuir para a inclusão por meio do esporte, com foco em valores como disciplina, civismo e respeito.

O PROFESP, é uma iniciativa coordenada pelo Ministério da Defesa em colaboração com as Forças Armadas e diversos órgãos governamentais. Tal programa visa atender crianças e jovens de 6 a 18 anos em situação de vulnerabilidade social, oferecendo atividades esportivas, físicas e sociais no contraturno escolar. Essas ações buscam promover a valorização pessoal e o fortalecimento da cidadania dos participantes, sendo realizadas por organizações militares (BRASIL, 2024).

Dos Santos, Golin, e De Melo (2021) realizaram uma pesquisa no qual identificaram 18 artigos que abordavam o Programa Segundo Tempo (PST), o Programa Forças no Esporte (PROFESP) e a atuação de programas sociais que utilizam o esporte para reduzir a vulnerabilidade social de crianças e adolescentes. O estudo concluiu que ações como PROFESP, como política pública, oferece não apenas atividades esportivas e recreativas, mas também contribui para a formação integral dos participantes.



Além deste, citasse-se que o Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência (PROERD) tem se consolidado como uma ferramenta significativa no processo de ensino-aprendizagem, ao contribuir não apenas para a prevenção ao uso de drogas, mas também para fortalecer a relação entre alunos, escola, família e agentes de segurança, promovendo valores como respeito, harmonia e construção do conhecimento por meio do diálogo em diversas atividades, inclusive esportivas (OLIVEIRA, 2022).

O reconhecimento do esporte como ferramenta de socialização positiva e inclusão social tem se refletido no aumento de projetos esportivos voltados à juventude das camadas populares, financiados tanto por instituições governamentais quanto privadas. No entanto, para que esses projetos alcancem tal finalidade, é necessário resgatar a dimensão educacional do esporte, indo além do mero ensino de técnicas e regras (CHAVES; ALVES; GONTIJO, 2012).

CONCLUSÃO

A partir da análise dos projetos socioesportivos, constatou-se que o esporte, quando articulado à defesa social, pode desempenhar um papel estratégico na prevenção ao uso de drogas e na promoção da cidadania entre crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade. As ações desenvolvidas por programas como o PROFESP e o Proerd apresentam impactos positivos na formação dos jovens, contribuindo para a disciplina, o convívio social e o fortalecimento de vínculos comunitários.

Contudo, é necessário considerar os desafios que envolvem essas iniciativas, bem como os limites pedagógicos da atuação militar em contextos educativos. Para que esses projetos sejam efetivos, é necessário que estejam integrados a políticas públicas mais amplas e que contem com a participação de profissionais qualificados, com formação humanizada e compromisso com a promoção dos direitos das juventudes.

Assim, conclui-se que o esporte aliado à ação social militar pode ser uma ferramenta poderosa de transformação social, desde que orientado por valores éticos, educativos e voltados ao desenvolvimento pleno dos sujeitos envolvidos.

REFERÊNCIAS

BRACHT, V. A.; ALMEIDA, F. Q. **Política de esporte escolar no Brasil: a pseudovalorização da educação física.** Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v. 24, n. 3, p. 87-101, maio 2003.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil.** Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicaocompilado.htm. Acesso em: 13 maio de 2025.



BRASIL. Lei no 8069, de 13 de julho de 1990 - **Estatuto da Criança e do Adolescente**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18069.htm . Acesso em: 13 maio de 2025.

BRASIL, 2024. **Programa Forças no Esporte**. Disponível em: <https://www.gov.br/defesa/pt-br/assuntos/programas-sociais/programa-forcas-no-esporte-1>. Acesso em: 20 abril de 2025.

CHAVES, Aline Dessupoio; ALVES, Heliana Castro; GONTIJO, Daniela Tavares. **Avaliação do programa de capacitação para formação de socioeducadores: o esporte como possibilidade de enfrentamento da vulnerabilidade**. Pensar a prática, Goiânia, v. 15, n. 4, p. 821-1113, out. 2012.

DOS SANTOS, Brenda Farias; GOLIN, Carlo Henrique; DE MELO, Rogério Zaim. **O Programa Forças no Esporte (PROFESP) na fronteira Brasil-Bolívia**. Revista GeoPantanal, v. 16, n. 31, p. 211-228, 2021.

GALVÃO, Pedro Georges; OSBORNE Renata; SANTOS, Roberto Ferreira; ARAUJO Carla Isabel Paula da Rocha. **O programa forças no esporte como fator de inclusão social e desenvolvimento esportivo no Brasil**. E-legis, Brasília, Número Especial – Pesquisas e Políticas sobre Esporte, nov. 2019, ISSN 2175.0688.

OLIVEIRA, Joyce Croxiatti. A importância do Proerd no processo de ensino e aprendizagem. **Revista mais educação** [recurso eletrônico] / [Editora chefe] Prof.^a Mestre Fatima Ramalho Lefone - Vol. 5, n. 6 (Agosto 2022) -. São Caetano do Sul: Editora Centro Educacional Sem Fronteiras, 2022.

SANCHES, S. M.; RUBIO, Kátia. A prática esportiva como ferramenta educacional: trabalhando valores e a resiliência. Educ. Pesqui. 37 (4). Dez 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-97022011000400010>. Acesso em: 20 abril de 2025.



O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Roberta Yasmim Fernandes da Costa

Graduação em Educação Física – Licenciatura pelo Centro Universitário Cidade Verde - UniCV

doi 10.56161/sci.ed.202506071RE3

RESUMO: O presente trabalho tem como objetivo analisar os efeitos do exercício físico sobre a saúde mental e a qualidade de vida, com base em estudos científicos recentes. A partir de uma revisão narrativa da literatura, foram examinados artigos nacionais que abordam a relação entre a prática de atividades físicas e a prevenção ou tratamento de transtornos mentais. Observou-se que a atividade física desempenha um papel relevante na promoção do bem-estar psicológico, melhora da cognição e redução de sintomas como ansiedade, estresse e depressão. Além disso, destaca-se sua contribuição para a melhoria da qualidade de vida em diversas faixas etárias. Conclui-se que a prática regular de exercícios deve ser considerada um recurso estratégico na promoção da saúde mental.

Palavras-chave: exercícios físicos; saúde mental; qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o interesse científico pela relação entre exercício físico e saúde mental tem crescido consideravelmente, impulsionado pelo aumento dos índices de transtornos mentais e pela busca por estratégias não farmacológicas de promoção da saúde. Diversas evidências apontam que a prática regular de atividades físicas pode contribuir significativamente para a melhoria do bem-estar psicológico, da qualidade de vida e da cognição, atuando tanto na prevenção quanto no tratamento de condições como ansiedade, depressão e estresse. e acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 1 em cada 8 pessoas no mundo vive com um transtorno mental, sendo a depressão e a ansiedade os mais prevalentes (WHO, 2022). No Brasil, segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 11,3% da população com 18 anos ou mais relataram diagnóstico de depressão (IBGE, 2020). Esses números reforçam a urgência em identificar estratégias de cuidado acessíveis e eficazes, como o exercício físico, para a promoção da saúde mental. No contexto contemporâneo, marcado por rotinas estressantes e altos níveis de sedentarismo, compreender os mecanismos e os benefícios do exercício físico sobre a saúde mental tornou-se fundamental para a construção de políticas públicas eficazes e intervenções terapêuticas mais integradas. Diante disso, o presente trabalho



propõe-se a investigar, por meio de revisão bibliográfica, os impactos do exercício físico sobre a saúde mental e a qualidade de vida, com base em estudos recentes que analisam essa interface sob diferentes perspectivas.

OBJETIVOS

Este estudo tem como objetivo geral investigar, com base em evidências empíricas, o impacto do exercício físico na saúde mental e na qualidade de vida de diferentes populações. Busca-se compreender os mecanismos psicobiológicos envolvidos nessa relação e avaliar como a prática de atividades físicas pode ser utilizada na prevenção e no tratamento de transtornos psicológicos. Especificamente, o trabalho visa: (1) reunir dados que evidenciem a eficácia do exercício físico como ferramenta terapêutica; (2) identificar os benefícios cognitivos associados à prática regular de atividades físicas; e (3) analisar os efeitos neuroquímicos e comportamentais do exercício sobre o bem-estar psíquico.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada neste trabalho foi a revisão narrativa da literatura, de caráter qualitativo. Foram selecionados cinco artigos científicos publicados entre os anos de 2005 e 2023, disponíveis em bases de dados nacionais como SciELO, LILACS e Google Acadêmico, com acesso gratuito. Os critérios de inclusão consideraram: (1) artigos publicados em periódicos indexados e reconhecidos nas áreas de saúde, neurociência ou psicologia; (2) estudos que relacionam diretamente a prática do exercício físico com indicadores de saúde mental e qualidade de vida; e (3) textos publicados em língua portuguesa.

A estratégia de busca utilizou a combinação dos seguintes descritores: “exercício físico” AND “saúde mental”, “atividade física” AND “qualidade de vida”, e “neurociência do exercício”, com o auxílio de operadores booleanos para refinar os resultados. Após a leitura dos resumos e a análise crítica do conteúdo, os artigos foram organizados de acordo com seus principais achados, a fim de subsidiar as análises apresentadas neste trabalho.

RELATO



Os resultados obtidos na revisão bibliográfica evidenciaram que a prática de exercícios físicos tem um impacto positivo significativo na saúde mental dos praticantes. Os estudos analisados demonstraram que indivíduos que realizam essa modalidade de exercício apresentam níveis reduzidos de estresse e ansiedade, além de uma melhora expressiva no humor e na autoestima. A liberação de neurotransmissores, como endorfinas e serotonina, está diretamente associada à sensação de bem-estar e à redução dos sintomas depressivos.

Peluso e Andrade (2005) destacam que o exercício físico tem sido associado a uma redução significativa de sintomas de ansiedade e depressão, e que a atividade física pode funcionar como um antidepressivo natural. Os autores afirmam que "a atividade física regular está associada a uma melhor resposta emocional e ao aumento da autoestima" (PELUSO; ANDRADE, 2005, p. 198).

Machado et al. (2014) reforçam essa perspectiva, ao apresentar evidências de que o exercício físico favorece processos cognitivos, como a memória e a atenção, sendo benéfico inclusive em casos de doenças neurodegenerativas. Segundo os autores, "a prática regular de exercícios pode ser um coadjuvante importante no tratamento de doenças mentais crônicas" (MACHADO et al., 2014, p. 62).

De acordo com Carvalho et al. (2023), a relação entre exercício físico e saúde mental pode ser explicada pela ação de neurotransmissores como a serotonina e a dopamina, que são estimulados durante a atividade física, promovendo sensação de prazer e redução do estresse. Para os autores, o exercício deve ser considerado "um recurso terapêutico complementar no tratamento dos transtornos mentais" (CARVALHO et al., 2023, p. 4).

Outro aspecto relevante é apresentado por Amorim et al. (2022), que analisam a neurociência do exercício e destacam os impactos positivos na plasticidade cerebral. A revisão mostra que a atividade física está associada ao aumento da neurogênese e da conectividade neural, o que contribui para uma maior resiliência psicológica. Como afirmam os autores, "o movimento corporal vai além do bem-estar físico, sendo essencial também para a saúde mental" (AMORIM et al., 2022, p. 7).

Por fim, Nogueira et al. (2023) abordam o impacto do exercício físico na prevenção e no tratamento de transtornos mentais. A pesquisa aponta que práticas regulares de atividade física estão associadas à diminuição do risco de desenvolver transtornos como depressão, ansiedade e estresse pós-traumático. Para os autores, "a inserção de programas de atividade



física no contexto da saúde pública representa um investimento com retornos significativos na promoção do bem-estar” (NOGUEIRA et al., 2023, p. 95).

CONCLUSÃO

A revisão bibliográfica realizada evidencia que o exercício físico exerce influência positiva sobre a saúde mental e a qualidade de vida de indivíduos de diferentes faixas etárias. Os estudos analisados demonstram que a prática regular de atividade física promove melhorias no humor, na cognição, no controle do estresse e na prevenção de transtornos psicológicos. Destaca-se ainda a importância do exercício como ferramenta terapêutica complementar aos tratamentos convencionais. Assim, a inclusão de programas de atividade física no âmbito da saúde mental deve ser incentivada por profissionais da saúde, educadores físicos e gestores de políticas públicas.

REFERÊNCIAS

AMORIM, F. et al. Neurociência do exercício: uma revisão bibliográfica. ResearchGate, 2022. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/371695643>. Acesso em: 24 abr. 2025.

CARVALHO, A. et al. Influência do exercício físico na saúde mental: uma perspectiva neurocientífica. ResearchGate, 2023. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/383818478>. Acesso em: 24 abr. 2025.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa Nacional de Saúde 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101764.pdf>. Acesso em: 15 maio 2025.

MACHADO, S. et al. Influência do exercício físico na cognição: uma atualização. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 61-64, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/WWjJfVxVrhMTJ9HF8YP5VGM>. Acesso em: 24 abr. 2025.

NOGUEIRA, L. A. et al. O impacto do exercício físico na prevenção e no tratamento de transtornos mentais. Revista Unifenas, Alfenas, MG, v. 29, n. 2, p. 90-102, 2023. Disponível em: <https://revistas.unifenas.br/index.php/revistaunifenas/article/view/1285>. Acesso em: 24 abr. 2025.

PELUSO, M. A. M.; ANDRADE, L. H. S. G. Atividade física 1 x 0 transtornos mentais: é hora de recomendar exercícios físicos para a saúde mental. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v. 27, n. 3, p. 196-200, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/DWV85ybxzcBpVyCx9KXmmRG/?lang=pt>. Acesso em: 24 abr. 2025.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 15 maio 2025.