

Atividade Física vs. Mídias Digitais: Impactos na Saúde Mental e Risco de Comportamento Suicida em Adolescentes – Uma revisão Integrativa

Lucas Marques da Silva¹; Isabela Rodrigues Chaveiro Queiroz da Silva¹; Gabriela Queiroz Reis e Silva¹; Fernanda Fernandes Nogueira¹; Sâmner Raul Helou Santos Al-Afiune Ibrahim Georges¹; Eduardo Prado Rosa Basílio¹; Humberto de Sousa Fontoura²

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.
2. Docente curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.

RESUMO: A revisão integrativa a seguir teve como principal objetivo analisar a relação entre a saúde mental na fase da adolescência com a prática de atividades físicas e o uso das plataformas digitais, com foco em suas consequências positivas e negativas, respectivamente. Foram selecionados 5 estudos primários publicados entre os anos de 2020 e 2025, acessados nas bases PubMed, SciELO e PsycINFO. Os resultados revelaram que a prática regular de exercícios está diretamente associada à redução de sintomas depressivos e automutilação, enquanto o uso excessivo de telas indicou o aumento considerável de ideação suicida. A discussão se mostrou bastante conclusiva com relação aos temas levantados mostrando influência direta entre a falta de atividade física e alterações nas ideações suicidas, além disso também uma grande relevância na questão do uso de meios digitais, mas todos os artigos não demonstraram pesquisas e dados abrangentes sobre a relação com as outras práticas. Conclui-se que intervenções que incentivem a prática regular de atividade física representam uma estratégia promissora na mitigação de riscos psicológicos em adolescentes, especialmente na redução de sintomas depressivos, comportamentos auto lesivos e ideação suicida, podendo atuar como fator de melhora considerável à qualidade de vida dos jovens.

Palavras-chave:

Atividade Física.
Saúde Mental.
Comportamento Suicida.
Mídias Digitais.
Adolescência.

INTRODUÇÃO

A saúde mental é uma condição fundamental que influencia significativamente a vida de todos os indivíduos. Esta mini revisão teve como objetivo analisar a relação entre os transtornos mentais, a prática de atividade física e a influência dos meios digitais nas alterações psíquicas. Os artigos analisados foram selecionados com base na proposta de verificar as hipóteses formuladas acerca do tema e orientar a discussão a partir de resultados consistentes e respaldados por evidências científicas, considerando as demandas contemporâneas em saúde mental e sua interface com fatores socioculturais e comportamentais^{1'2'3'4'5}.

No contexto atual, observa-se o crescimento de uma sociedade cada vez mais ansiosa, tecnologicamente dependente e fisicamente inativa, aspectos que contribuem para o agravamento de problemas físicos e mentais. Tais questões são reflexo de uma cultura para a qual, em especial os adolescentes, não estão adequadamente preparados. Como destaca Xie, o uso excessivo de dispositivos tecnológicos em ambientes educacionais acarreta um declínio significativo na saúde física, impactando não apenas o corpo, mas também a saúde mental dos indivíduos. Tal constatação evidencia o papel relevante das mídias digitais no cotidiano dos jovens, bem como a necessidade de se atentar aos efeitos negativos que essas tecnologias exercem sobre sua condição física e psicológica¹.

Diante desse panorama, o presente estudo tem como objetivo analisar o impacto da prática de atividade física e do uso de mídias digitais sobre a saúde mental de adolescentes, com ênfase na relação com comportamentos suicidas. Busca-se, assim, verificar se há associação entre a prática regular de esportes como forma de lazer e a redução das taxas de suicídio nessa população.

METODOLOGIA

A presente mini revisão integrativa da literatura teve como objetivo responder à seguinte questão norteadora: A prática regular de atividade física está associada à redução de sintomas de ansiedade, depressão ou ideação suicida em adolescentes (13 a 15 anos), em comparação ao uso excessivo de mídias digitais (como redes sociais e realidade virtual)?

A busca dos artigos foi realizada nas bases de dados National Center for Biotechnology Information (PubMed), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e American Psychological Association (PsycINFO). Utilizaram-se os seguintes descritores, em inglês e português: Suicídio (Suicide), Adolescente (Adolescent), Exercício físico (Exercise), Mídias sociais (Social Media), Saúde

mental (Mental Health), Tempo de tela (Screen Time), Depressão (Depression), Ansiedade (Anxiety) e Realidade virtual (Virtual Reality). Os termos foram combinados com o operador booleano AND.

A busca foi realizada no mês de fevereiro de 2025, totalizando 80 artigos encontrados. Os critérios de inclusão foram: títulos relacionados aos descritores utilizados, estudos primários publicados entre os anos de 2020 e 2025, disponibilidade de acesso gratuito e artigos redigidos em inglês ou português. Após aplicação dos critérios, foram selecionados 5 artigos que se mostraram adequados aos objetivos desta revisão e relevantes para responder à questão proposta.

RESULTADOS

Nesta mini revisão integrativa, analisaram-se os resultados dos cinco artigos selecionados, além de se apresentar um panorama geral no **Quadro 1**.

Quadro 1:

Autor	Tema	Resultados
ZHONG <i>et al.</i>	Esporte e saúde mental de estudantes.	A prática de esportes melhora o entusiasmo, a iniciativa e o nível de saúde mental de estudantes
Morres <i>et al.</i>	Sedentarismo, hábitos alimentares e atividade física no período de COVID-19	A falta de realização de esportes em si não tem grande relação com humores ruins, mas sim com a quantidade de casos de depressão.
Xie <i>et al.</i>	Interação entre atividade física e uso problemático de meios digitais na taxa de suicídio	Os estudantes que realizam pouca atividade física e fazem uso prolongado de meios digitais teve uma taxa mais alta de tentativa de suicídio.
Yu H <i>et al.</i>	Atividade física e automutilação sem intenção suicida.	O nível de automutilação sem intenção suicida diminui com o aumento de atividades físicas.
Khazaie <i>et al.</i>	Atividade física, ciclo circadiano e hábitos agressivos/suicidas	Ocorreu um grande aumento de casos envolvendo automutilação, tendências suicidas e violentas na amostra que não praticava esportes e com rotina de sono comprometida.

Xie *et al.* realizaram um estudo com 4.624 universitários, com idades entre 17 e 25 anos, sendo 2.058 do sexo masculino e 2.566 do sexo feminino. A análise mostrou que 16,4% dos participantes apresentavam baixo nível de atividade física, e 27,5% relatavam uso prolongado de dispositivos móveis. Ao todo, 164 estudantes relataram tentativa de suicídio e 331 relataram ideação suicida no último ano. Não foram observadas diferenças significativas em relação ao sexo, área de residência (urbana ou rural) ou escolaridade dos pais. No entanto, observou-se maior prevalência de ideação suicida e tentativa de suicídio entre os jovens com baixa atividade física (11,5% vs. 6,3%, $p < 0,001$; e 8,5% vs. 2,6%, $p < 0,001$, respectivamente). Também foi identificada uma associação entre baixa atividade física e uso problemático de celulares, com maior risco de tentativa de suicídio (OR = 10,26; IC 95%: 6,65–15,82) ¹.

Zhong *et al.* investigaram os efeitos do exercício físico na saúde mental de estudantes universitários. O estudo demonstrou uma diminuição significativa em fatores como ansiedade, depressão e hostilidade entre os indivíduos que participaram do programa de exercícios, em comparação com o grupo controle. Concluiu-se que a prática regular de esportes melhora o entusiasmo, a iniciativa e o nível geral de saúde mental dos estudantes ².

Morres *et al.* analisaram os efeitos do sedentarismo, hábitos alimentares e da prática de atividade física durante o período da pandemia de COVID-19. Os resultados apontaram uma relação direta entre a prática de atividades físicas e a melhora na qualidade de vida, incluindo humor positivo. Além disso, observaram que a ausência de atividade física está mais relacionada ao aumento de casos de depressão do que, isoladamente, à presença de humor deprimido ³.

Yu *et al.* descreveram que o nível de automutilação sem intenção suicida diminuiu com o aumento da prática de atividades físicas. Os autores também relataram que o suporte social entre praticantes de esportes é maior, o que contribui para a redução desses comportamentos auto lesivos ⁴.

Khazaie *et al.* abordaram os efeitos da atividade física sobre a saúde mental de pessoas entre 15 e 34 anos. Constatou-se um aumento significativo de casos de automutilação, comportamentos suicidas e violentos entre indivíduos que não praticavam esportes e apresentavam padrões de sono irregulares. O estudo concluiu que pessoas com baixa atividade física e distúrbios no ciclo circadiano demandam maior atenção em termos de suporte psicológico, devido à presença de comportamentos autodestrutivos ⁵.

DISCUSSÃO

Cada um dos artigos analisados realizou pesquisas independentes sobre a atividade física e sua relação com modificações comportamentais, como depressão, suicídio e uso problemático de celular. Grande parte desses estudos apontou a ausência de prática esportiva como fator associado a alterações psíquicas, evidenciando a relevância do tema.

Xie *et al.* realizaram sua pesquisa em uma universidade chinesa, buscando relacionar a prática de atividade física e o uso problemático de celular à ideação e à tentativa de suicídio. Os autores destacam que os dados encontrados destoaram de estudos anteriores, possivelmente devido ao fato de a amostra ser composta por estudantes universitários — um grupo que, na China, tende a ter menos contato com atividades físicas em comparação com estudantes do ensino médio. Os resultados mostraram que a baixa prática de atividade física e o uso excessivo de celular influenciam diretamente na ocorrência de ideação e tentativa de suicídio. Conclui-se que a ausência de esportes na grade curricular universitária pode contribuir para esses desfechos negativos¹.

Zhong *et al.* explicam que garantir boa saúde mental e física entre estudantes universitários tornou-se um desafio na China, sendo atualmente alvo de maior atenção. O estudo propôs intervenções práticas e eficazes por meio da educação em saúde mental e da promoção de exercícios físicos. Após 16 semanas de intervenção com atividades físicas, os estudantes apresentaram redução nos níveis de ansiedade e depressão. O artigo destaca ainda que a universidade é um período de amadurecimento psicológico e que o ambiente acadêmico impacta a cognição e a emoção dos alunos. Assim, a prática regular de exercícios pode eliminar emoções negativas e beneficiar a qualidade de vida².

Morres *et al.* relataram uma associação direta entre a depressão e a prática de atividades físicas, ressaltando que a frequência da prática é mais relevante do que sua intensidade. O estudo é especialmente importante no contexto da pandemia, mas continua atual por evidenciar que atividades físicas atenuam sintomas depressivos, melhoram o humor, os hábitos alimentares e as interações sociais, elevando a qualidade de vida³.

Yu *et al.* observaram que a NSSI (automutilação não suicida) na adolescência está principalmente associada à solidão, depressão e dificuldades nas relações interpessoais. Nesse contexto, o estudo destacou três fatores essenciais para a redução da NSSI: atividade física, apoio social e autoconceito. A prática de atividade física favorece o trabalho em equipe e a socialização — aspectos fundamentais para a diminuição de comportamentos auto lesivos. Além disso, o apoio social, proporcionado pela convivência com colegas que compartilham da mesma prática,

fortalece o sentimento de amor e respeito, o que se associa negativamente à NSSI. O estudo também enfatiza que a atividade física promove o autoconhecimento e melhora a saúde corporal, reduzindo o estresse sobre o próprio corpo e, conseqüentemente, a incidência de comportamentos auto lesivos⁴.

Khazaie *et al.* combinaram dados sobre ciclos circadianos, rotinas de sono e prática de atividade física, analisando jovens de 15 a 34 anos em relação a comportamentos agressivos, suicidas e de automutilação — considerados, sob a perspectiva psicológica, estratégias de coping. O estudo dividiu os participantes em quatro grupos: (1) sem distúrbios do sono e com prática de atividade física; (2) sem distúrbios do sono e sem prática de atividade física; (3) com distúrbios do sono e com prática de atividade física; e (4) com distúrbios do sono e sem prática de atividade física. O grupo 1 apresentou melhor regulação emocional, sono adequado e baixo risco de agressividade e automutilação. O grupo 4, por outro lado, registrou maiores riscos de comportamentos autodestrutivos e alta taxa de desemprego. Os autores citam Tarolla *et al.*, que associaram o desemprego à reincidência de tentativas de suicídio em um período de até quatro semanas. Assim, a combinação de sono adequado e prática de esportes foi determinante para melhores escores comportamentais⁵.

CONCLUSÃO

A análise dos estudos evidencia de forma consistente a importância da atividade física como fator protetor frente a diversos transtornos comportamentais e emocionais entre adolescentes e jovens adultos, especialmente no contexto universitário. As pesquisas destacam que a prática regular de exercícios físicos contribui significativamente para a redução de sintomas de depressão, ideação suicida, comportamentos auto lesivos e uso problemático de celular. Além dos benefícios fisiológicos, a atividade física desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar social e emocional, estimulando a socialização, o fortalecimento do autoconceito e a construção de redes de apoio — fatores diretamente associados à saúde mental.

Outro ponto relevante é a influência dos ciclos circadianos e da qualidade do sono na regulação emocional, especialmente quando combinados com a prática de atividades físicas. A ausência desses elementos, por sua vez, aparece associada a maiores riscos de agressividade, automutilação e até mesmo desemprego, o que pode agravar ainda mais o quadro psíquico dos jovens.

Diante dos achados, fica evidente a necessidade de políticas educacionais e de saúde pública que incentivem a inclusão da atividade física como parte estruturante da rotina estudantil,

principalmente no ensino superior. Programas institucionais voltados à promoção da saúde mental devem considerar a integração entre exercício físico, educação emocional e práticas de autocuidado, a fim de prevenir desfechos mais graves e promover qualidade de vida integral aos estudantes.

REFERÊNCIAS

¹Xie, Y., Zhu, M., Wu, X. *et al.* Interação entre atividade física e uso problemático de celulares na tendência suicida em estudantes universitários chineses. **BMC Psychiatry** **20**, 517 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02920-6> Disponível em: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-020-02920-6#citeas>. Acesso em: 4 de março de 2025.

²ZHONG, Xing-Long *et al.* Effect of exercise prescription teaching on exercise quality and mental health status of college students. **World Journal of Psychiatry**, v. 13(5), p. 191-202, 2023. Doi:10.5498/wjp. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10251364>. Acesso em: 4 de março de 2025.

³Morres, I.D.; Galanis, E.; Hatzigeorgiadis, A.; Androutsos, O.; Theodorakis, Y. Physical Activity, Sedentariness, Eating Behaviour and Well-Being during a COVID-19 Lockdown Period in Greek Adolescents. **Nutrients**, 13, 1449. Doi:10.3390/nu13051449 Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/5/1449>. Acessado em: 4 de março de 2025.

⁴Yu H, Mu Q, Li K. Effects of physical exercise on non-suicidal self-injury in adolescents: the chain mediating role of perceived social support and self-concept. **Front Psychiatry**. 2023 Oct 9;14:1201863.doi:10.3389/fpsy.2023.1201863.Disponível em: Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2023.1201863/full>. Acessado em: 4 de março de 2025.

⁵Khazaie, H. *et al.* Physical Activity Patterns, Circadian Rhythms, and Aggressive and Suicidal Behavior among a Larger Sample of the General Population Aged 15 to 34 Years. **J. Clin. Med.** 2023, 12, 2821. <https://doi.org/10.3390/jcm12082821>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/20770383/12/8/2821>. Acesso: 4 de março de 2025.