

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MAÍSA NASCIMENTO DE OLIVEIRA SILVA
RAYSSA DE OLIVEIRA SILVA
THALYA MILENA DO ESPÍRITO SANTO

**A prática dos esportes coletivos e suas contribuições para saúde
mental dos adolescentes**

RECIFE/2025

**MAÍSA NASCIMENTO DE OLIVEIRA SILVA
RAYSSA DE OLIVEIRA SILVA
THALYA MILENA DO ESPÍRITO SANTO**
**A prática dos esportes coletivos e suas contribuições para saúde
mental dos adolescentes**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Educação Física do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Orientador – Titulação

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

RESUMO

A adolescência é marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, que aumentam a vulnerabilidade a transtornos mentais como ansiedade e depressão. Nesse contexto, práticas acessíveis e eficazes de promoção da saúde mental tornam-se fundamentais, entre elas a atividade física. Este estudo teve como objetivo analisar as contribuições dos esportes coletivos para a saúde mental de adolescentes, destacando seus impactos físicos, emocionais e sociais. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa, com levantamento em bases eletrônicas, seguindo critérios de inclusão que resultaram em oito estudos publicados entre 2020 e 2025. Os achados apontaram que a prática de esportes coletivos está associada à redução de sintomas depressivos e ansiosos, ao aumento da autoestima e ao fortalecimento do bem-estar subjetivo. Também se verificou que o suporte social contínuo proporcionado pelas modalidades coletivas favorece vínculos, cooperação e senso de pertencimento, aspectos decisivos no enfrentamento de vulnerabilidades emocionais durante a adolescência. Além disso, fatores socioculturais e metodológicos modulam a intensidade dos benefícios, sendo que clubes esportivos estruturados e modalidades de maior interação, como futebol e vôlei, apresentam resultados mais consistentes. De modo geral, conclui-se que os esportes coletivos constituem uma estratégia eficaz, acessível e de baixo custo para a promoção da saúde mental dos adolescentes, reforçando a importância de políticas públicas intersetoriais que ampliem a adesão e garantam ambientes inclusivos de prática esportiva.

Palavras-chave: Esportes coletivos. Saúde mental. Adolescência. Atividade física. Inclusão social.

The practice of team sports and their contributions to adolescents' mental health

ABSTRACT

Adolescence is marked by intense physical, emotional, and social transformations, which increase vulnerability to mental disorders such as anxiety and depression. In this context, accessible and effective practices for promoting mental health become essential, among them physical activity. This study aimed to analyze the contributions of team sports to adolescents' mental health, highlighting their physical, emotional, and social impacts. A qualitative bibliographic research was carried out, based on electronic databases, following inclusion criteria that resulted in eight studies published between 2020 and 2025. The findings indicated that the practice of team sports is associated with reduced symptoms of depression and anxiety, increased self-esteem, and strengthened subjective well-being. It was also verified that the continuous social support provided by collective modalities favors bonding, cooperation, and sense of belonging, which are decisive aspects in coping with emotional vulnerabilities during adolescence. Furthermore, sociocultural and methodological factors modulate the intensity of the benefits, with structured sports clubs and highly interactive modalities, such as soccer and volleyball, presenting more consistent results. Overall, the study concludes that team sports represent an effective, accessible, and low-cost strategy for promoting adolescents' mental health, reinforcing the importance of intersectoral public policies that expand participation and guarantee inclusive environments for sports practice.

Keywords: Team sports. Mental health. Adolescence. Physical activity. Social inclusion..

SUMÁRIO

O índice está vazio porque você não está usando os estilos de parágrafo definidos para aparecerem nele.

1. Introdução

A adolescência é reconhecida como uma das fases mais complexas do desenvolvimento humano, marcada por mudanças físicas, emocionais e sociais significativas. Esse período de transição para a vida adulta expõe os jovens a desafios que afetam diretamente sua saúde mental, tornando-os mais vulneráveis a quadros de ansiedade, depressão e baixa autoestima¹. Essas vulnerabilidades reforçam a necessidade de estratégias de prevenção e promoção da saúde voltadas a esse público, considerando a crescente prevalência dos transtornos psíquicos na contemporaneidade².

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, cerca de 14% dos adolescentes no mundo convivem com algum transtorno mental, sendo a ansiedade e a depressão os mais comuns³. No Brasil, fatores como violência urbana, desigualdades sociais e o limitado acesso a serviços especializados agravam esse cenário, comprometendo o bem-estar e a qualidade de vida dos jovens⁴. Diante disso, emerge a relevância de práticas acessíveis e efetivas, capazes de atuar como ferramentas de enfrentamento e promoção da saúde mental.

Entre as alternativas, a atividade física tem se consolidado como recurso de impacto positivo no equilíbrio biopsicossocial. Estudos apontam que a prática regular de exercícios favorece a regulação do humor, reduz sintomas depressivos e potencializa a resiliência emocional⁵. Além de seus efeitos fisiológicos, o exercício físico contribui para a formação da identidade e para a construção de competências socioemocionais, elementos fundamentais no processo de amadurecimento adolescente⁶.

No âmbito das práticas corporais, os esportes coletivos se destacam por aliar benefícios físicos ao desenvolvimento de habilidades sociais. A vivência em grupo fortalece valores como cooperação, respeito e empatia, além de favorecer o sentimento de pertencimento e a integração entre pares⁷. Esse aspecto é especialmente relevante em um período no qual a necessidade de aceitação social se apresenta como um dos principais fatores de influência no comportamento juvenil.

Memari⁸ evidencia que atividades esportivas coletivas são eficazes na redução do isolamento social, no estímulo ao convívio interpessoal e na melhoria da autoestima. Além disso, estudos recentes apontam que a participação em jogos com regras compartilhadas, contato visual e interações colaborativas potencializa o desenvolvimento da comunicação verbal e não verbal, facilitando a socialização⁹. Dessa forma, o esporte deixa de ser apenas uma prática recreativa para se configurar como estratégia de intervenção psicossocial.

Do ponto de vista neurobiológico, a atividade física está associada à liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfinas, responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar. Esses mecanismos bioquímicos atuam diretamente na redução de sintomas ansiosos e depressivos, promovendo maior estabilidade emocional¹⁰. Tais evidências reforçam o papel do esporte não apenas como prática de condicionamento físico, mas também como recurso terapêutico complementar no cuidado em saúde mental.

De acordo com Pacífico¹¹ adolescentes que praticam regularmente esportes coletivos apresentam melhor percepção de qualidade de vida, maior sociabilidade e menores índices de solidão, quando comparados aos não praticantes. Esses achados evidenciam que o esporte pode funcionar como fator protetivo contra comportamentos de risco e experiências de vulnerabilidade social, que frequentemente impactam negativamente a saúde mental dos jovens¹².

Ainda assim, observa-se uma carência de estudos que abordem de forma integrada os efeitos dos esportes coletivos sobre a saúde mental dos adolescentes. Muitos trabalhos priorizam apenas o impacto fisiológico da prática esportiva, negligenciando seus efeitos psicossociais e educacionais¹³. Tal lacuna justifica a importância de pesquisas que articulem fundamentos da educação física, da psicologia e da neurociência para compreender o potencial transformador do esporte na vida dos adolescentes.

A relevância desse debate torna-se ainda maior diante dos índices crescentes de sedentarismo entre adolescentes. Dados recentes indicam que grande parte dos jovens brasileiros não atinge o mínimo recomendado de atividade física, o que contribui para o aumento de transtornos emocionais e comportamentais¹⁴. Frente a esse contexto, os esportes coletivos despontam como alternativa viável em ambientes escolares e comunitários, considerando sua capacidade de mobilizar grupos e promover o engajamento social.

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo geral analisar as contribuições da prática de esportes coletivos para a promoção da saúde mental de adolescentes, destacando seus impactos físicos, emocionais e sociais.

2. Material e Métodos

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

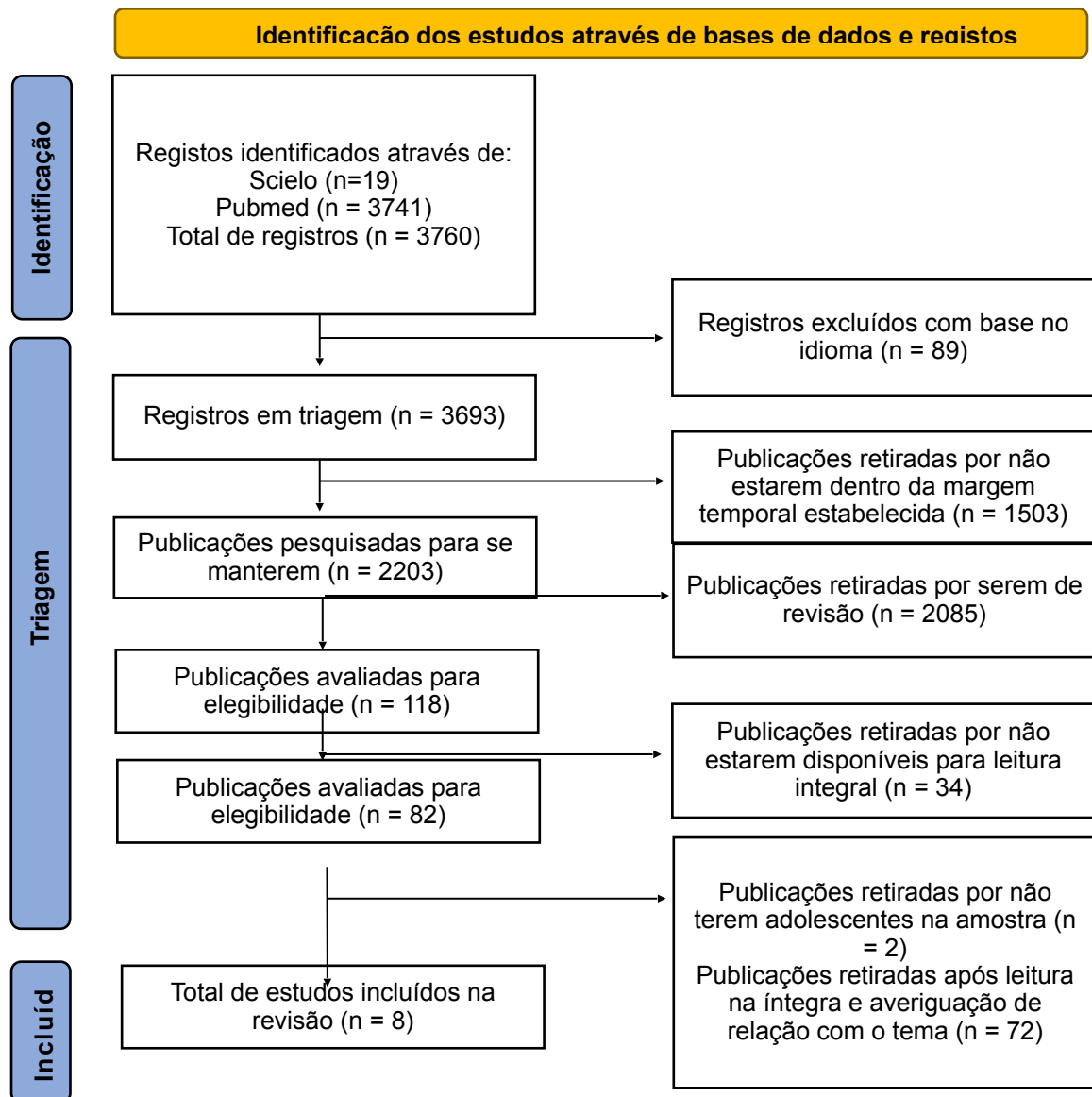
Para conhecer a produção do conhecimento acerca relação entre atividade física e saúde mental na adolescência, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas SciELO e PubMed. Para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: “atividade física”, “saúde mental” e “adolescência”, e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2020 a 2025; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outra língua); 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos de revisão; 3) estudos repetidos.

3. Resultados e Discussão

3.1 Resultados

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos, baseado no PRISMA.



Quadro 1: Resultados encontrados no levantamento bibliográfico.

AUTORES (ANO)	OBJETIVO DO ESTUDO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Li & Hu (2023) ¹⁵	Analisar os efeitos da preparação psicológica em jogadores de futebol no desempenho esportivo e na saúde mental.	Experimental	Jogadores de futebol adolescentes, China (n não informado)	A preparação psicológica integrada ao treino reduziu ansiedade e fortaleceu autoconfiança, mostrando que a saúde mental influencia o desempenho esportivo.
Pan, Song & Pan (2022) ¹⁶	Investigar os efeitos de programas de badminton e tai chi sobre saúde mental e parâmetros fisiológicos.	Experimental	Estudantes adolescentes chineses (n não informado)	A prática resultou em melhora do humor, maior disposição e estabilidade psicológica, além de efeitos positivos em indicadores fisiológicos.
Bang, Chang & Kim (2024) ¹⁷	Examinar a relação entre esportes individuais e coletivos, pertencimento escolar e sintomas depressivos.	Transversal	6.943 adolescentes sul-coreanos (12–18 anos)	Esportes coletivos associaram-se a menores níveis de depressão, efeito mediado pelo vínculo escolar, especialmente em meninos.
Milistetd et al. (2021) ¹⁸	Analisar os efeitos da idade, tipo de esporte e experiência de treino no desenvolvimento psicossocial e saúde mental.	Transversal correlacional	220 atletas adolescentes de clubes brasileiros (10–18 anos)	Atletas de esportes coletivos relataram menos ansiedade e depressão que os de modalidades individuais, destacando a importância do ambiente de clubes.
Khan et al. (2022) ¹⁹	Avaliar a associação entre participação em esportes e saúde mental de adolescentes em Bangladesh.	Transversal	2.476 adolescentes (12–17 anos)	A prática esportiva associou-se a menores sintomas depressivos e maior satisfação com a vida; meninos beneficiaram-se em modalidades coletivas e individuais, meninas principalmente em coletivas.
Rodrigues, Barroso & Aguiar (2025) ²⁰	Investigar a influência da atividade física na saúde mental de adolescentes brasileiros.	Transversal	250 estudantes de escolas públicas e privadas (12–17 anos)	Adolescentes com ≥ 300 min/semana de atividade moderada a vigorosa apresentaram 24% menos depressão e 19% menos ansiedade; esportes coletivos foram mais eficazes, sobretudo entre meninas.
Snedden et al. (2022) ²¹	Avaliar a relação entre nível de atividade esportiva e qualidade de vida relacionada à saúde em adolescentes.	Transversal	Estudantes norte-americanos do ensino médio e universitário (n > 1.000)	Esportes coletivos associaram-se a menos dificuldades de saúde mental; praticantes apenas de modalidades individuais apresentaram mais sintomas depressivos.
Yue & Xiao (2023) ²²	Examinar os efeitos do treinamento físico de intensidade moderada na recuperação da saúde mental de estudantes.	Experimental	Estudantes adolescentes chineses (n não informado)	O programa de treinamento moderado melhorou significativamente a recuperação psicológica, reforçando a atividade física como recurso de promoção da saúde mental.

3.2 Discussão

A adolescência é um período em que a vulnerabilidade emocional se intensifica, e a prática de esportes coletivos surge como estratégia protetiva diante desse cenário. No estudo de Li e Hu¹⁵ com jogadores de futebol, verificou-se que a preparação psicológica integrada ao treinamento favoreceu o controle da ansiedade e o fortalecimento da autoconfiança, demonstrando que o desempenho esportivo depende não apenas da aptidão física, mas também da estabilidade emocional. Resultados semelhantes foram encontrados por Pan, Song e Pan¹⁶ em pesquisa com estudantes praticantes de badminton e tai chi, em que a prática regular esteve associada à melhora do humor, maior disposição e estabilização da saúde mental.

Bang, Chang e Kim¹⁷ demonstraram que adolescentes praticantes de esportes coletivos apresentaram menores índices de depressão em comparação aos não praticantes, efeito explicado pelo fortalecimento do vínculo escolar e pelo apoio social característico dessas modalidades. De forma convergente, Milistetd et al.¹⁸ identificaram que atletas brasileiros envolvidos em modalidades coletivas relataram menos ansiedade e depressão do que aqueles que praticavam esportes individuais, reforçando a importância das interações sociais no contexto esportivo.

Em países de baixa e média renda, Khan et al.¹⁹ observaram que a prática regular de esportes esteve associada à redução de sintomas depressivos e ao aumento da satisfação com a vida, embora os efeitos variassem conforme o gênero: os meninos relataram benefícios em modalidades coletivas e individuais, enquanto as meninas apresentaram ganhos mais consistentes nos esportes coletivos. Em cenário nacional, Rodrigues, Barroso e Aguiar²⁰ constataram que adolescentes que cumpriam a recomendação de 300 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada a vigorosa apresentaram menores prevalências de depressão e ansiedade, especialmente entre os que participavam de modalidades coletivas, além de maior autoestima e bem-estar subjetivo.

Snedden et al.²¹, em estudo com ampla amostra de adolescentes norte-americanos, verificaram que a prática de esportes coletivos esteve associada a menores dificuldades de saúde mental, enquanto jovens envolvidos apenas em modalidades individuais apresentaram maior prevalência de sintomas depressivos. Yue e Xiao²² reforçam essa compreensão ao demonstrar que programas de treinamento físico de intensidade moderada contribuem para a recuperação da saúde mental, confirmando o papel das práticas coletivas como mediadores de equilíbrio psicológico e prevenção de transtornos mentais comuns.

Observa-se que tanto estudos nacionais como estudos internacionais evidenciam a prática esportiva como fator protetivo frente a comportamentos de risco, solidão e vulnerabilidade social, destacando o papel dos esportes coletivos na construção de vínculos e no desenvolvimento da sociabilidade^{11,12}. Memari⁸ e Yang⁹ também apontam que adolescentes envolvidos em esportes coletivos apresentam menores índices de ansiedade, depressão e isolamento social quando comparados a não praticantes ou a participantes apenas de modalidades individuais

A explicação mais recorrente para esses achados é que os esportes coletivos oferecem suporte social contínuo, condição essencial durante a adolescência. As interações com colegas e treinadores fortalecem o sentimento de pertencimento, aumentam a percepção de apoio e reduzem o risco de isolamento. Essa rede de relações funciona como mediadora entre a prática esportiva e os benefícios psicológicos, ampliando os efeitos positivos sobre a autoestima e a regulação emocional^{17, 18}.

Os contextos sociais e culturais também modulam esses efeitos, já que em países como o Brasil a valorização do futebol e de outras modalidades coletivas ocupam lugar central no cotidiano, a adesão é favorecida e potencializa o impacto do esporte na saúde mental. Em países de tradição mais restritiva em relação à participação feminina, como relatado por Khan et al.¹⁹, quando as adolescentes conseguem acessar os esportes coletivos, os efeitos positivos podem se destacar ainda mais, pois a prática funciona como um espaço de socialização e inclusão que muitas vezes não está disponível em outros ambientes

Aspectos metodológicos também influenciam os resultados, Milistetd et al.¹⁸ observaram que intervenções realizadas em clubes, caracterizadas por treinos regulares e acompanhamento profissional, apresentam maior impacto que programas escolares esporádicos, limitados pela carga horária e pela estrutura disponível. O tipo de modalidade também influencia, já que esportes de maior interação, como futebol e vôlei, favorecem cooperação, engajamento e construção de vínculos sociais, enquanto modalidades individuais, embora também benéficas, dependem mais de fatores intrínsecos, como motivação pessoal e resiliência, conforme apontam Li e Hu¹⁵ e Rodrigues et al.²⁰.

A aplicação prática desses achados mostra que programas escolares que priorizem modalidades coletivas podem contribuir de forma significativa para a promoção da saúde mental. Além do desenvolvimento motor, o envolvimento em esportes de equipe favorece a integração social e a redução de sintomas ansiosos e depressivos, resultado consistente em diferentes contextos nacionais e internacionais¹⁷. Esse impacto é ainda mais importante em cenários de vulnerabilidade social, nos quais a escola pode se consolidar como espaço de proteção e inclusão²⁰.

Projetos que articulem educação, saúde e assistência social ampliam as oportunidades de prática esportiva e fortalecem a promoção do bem-estar adolescente. Experiências documentadas em pesquisas brasileiras ressaltam que ambientes estruturados, supervisionados por professores e treinadores capacitados, potencializam os resultados, o que reforça a necessidade de políticas públicas voltadas à formação continuada desses profissionais^{18, 20}.

As limitações desta revisão incluem a variedade metodológica dos estudos, fazendo com que os resultados não possam ser totalmente comparáveis entre si, já que cada estudo trabalhou com procedimentos e critérios próprios. Muitos trabalhos foram realizados em delineamentos transversais, o que significa que coletaram dados em apenas um momento no tempo, o que não permite afirmar se a prática esportiva causa melhorias na saúde mental desses adolescentes a longo prazo^{19, 20}.

Além disso, observa-se escassez de investigações no contexto latino-americano, já que a maioria das evidências provém de países da América do Norte, Europa e Ásia. Essa concentração reduz a compreensão das especificidades culturais locais e reforça a necessidade de maior diversidade geográfica nas análises.

As perspectivas futuras apontam para a importância de estudos capazes de acompanhar adolescentes ao longo do tempo, permitindo esclarecer relações causais e identificar de forma mais precisa como a prática esportiva influencia os desfechos de saúde mental. Também se mostram promissoras comparações entre diferentes modalidades esportivas, com o objetivo de identificar quais elementos característicos dos esportes coletivos explicam seus efeitos mais consistentes sobre a saúde psicológica²².

4. Conclusão

A análise dos estudos demonstrou que a prática de esportes coletivos exerce impacto positivo consistente sobre a saúde mental de adolescentes, associando-se à redução de sintomas de ansiedade e depressão, ao fortalecimento da autoestima e ao aumento do bem-estar subjetivo. Evidenciou-se que o suporte social contínuo proporcionado pelas modalidades coletivas desempenha papel central nesses efeitos, favorecendo vínculos, pertencimento e cooperação em contextos escolares e comunitários.

A literatura revisada confirmou que fatores socioculturais e metodológicos influenciam os benefícios observados. Ambientes esportivos bem estruturados, como clubes com acompanhamento profissional, potencializam os resultados em comparação a programas escolares mais pontuais. Diferenças de gênero e barreiras culturais também modulam a adesão e o alcance dos efeitos positivos, destacando a importância de políticas inclusivas que ampliem as oportunidades de participação para todos os adolescentes.

De forma geral, os achados permitem concluir que os esportes coletivos constituem uma estratégia eficaz, acessível e de baixo custo para a promoção da saúde mental, especialmente em populações em situação de vulnerabilidade. A consolidação de programas que articulem educação, saúde e assistência social pode ampliar esses benefícios e contribuir para a formação integral dos jovens, reforçando a relevância do esporte coletivo como ferramenta de promoção de saúde pública e inclusão social.

5. Referências

- [1] BERGER KS. *O desenvolvimento da pessoa: da infância à terceira idade*. São Paulo: Cengage Learning; 2016.
- [2] PAHO – Pan American Health Organization. *Adolescent mental health: a hidden crisis*. Washington, D.C.: PAHO; 2022.
- [3] ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Relatório Mundial sobre Saúde Mental: transformar saúde mental para todos*. Genebra: OMS; 2022.
- [4] SOUZA JWL, et al. Crianças e adolescentes em vulnerabilidade social: bem-estar, saúde mental e participação em educação. *Cad Bras Ter Ocup*. 2019;27(1):123–38.
- [5] SOARES MNC, et al. O impacto e a ausência de atividade física na saúde mental no período da adolescência. *J Med Biosci Res*. 2025;2(2):644–59.

- [6] VORKAPIC-FERREIRA C, et al. Nascidos para correr: a importância do exercício para a saúde do cérebro. *Rev Bras Med Esporte*. 2017;23(6):495–503.
- [7] GUIMARÃES DFM, et al. A prática de esportes coletivos e suas contribuições para a saúde mental de adolescentes. *Rev Bras Prescr Fisiol Exerc*. 2024;18(116):374–84.
- [8] MEMARI AH, et al. Participation in sports and psychosocial development in adolescents: a systematic review. *Int J Adolesc Med Health*. 2015;27(4):379–90.
- [9] YANG X, et al. Team sports and adolescent mental health: effects on communication and social engagement. *Child Psychiatry Hum Dev*. 2024;55(2):251–62.
- [10] PAN CY. Effects of structured swimming programs on social and psychological outcomes in adolescents. *Adapt Phys Act Q*. 2010;27(3):213–26.
- [11] PACÍFICO EFB. Comparação da percepção de qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte no contraturno escolar. *Rev Bras Qual Vida*. 2019;11(2):243–55.
- [12] PIOLA TS, et al. Nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes: impacto de fatores associados. *Ciênc Saúde Colet*. 2020;25(7):2803–12.
- [13] ALBUQUERQUE PL, Barbosa RN, Souza JC. O efeito da prática do esporte na saúde mental dos adolescentes. *Cuad Educ Desarr*. 2023;15(11):13744–64.
- [14] LOPES CS. Como está a saúde mental dos brasileiros? A importância das coortes de nascimento para melhor compreensão do problema. *Cad Saúde Pública*. 2020;36:e00005020.
- [15] LI J, HU X. Psychological training of soccer players at competition level. *Rev Bras Med Esporte*. 2023;29:e2022_0381.
- [16] PAN X, SONG M, PAN X. Sports training to detect the heart rate and body temperature of adolescents. *Rev Bras Med Esporte*. 2022;28(2):117–23.
- [17] BANG H, CHANG M, KIM S. Participação em esportes individuais e em equipe, pertencimento escolar e diferenças de gênero na depressão adolescente. *Child Youth Serv Rev*. 2024;159:107517.
- [18] MILISTETD M, SANTOS L, NASCIMENTO JV, et al. Psychosocial development and mental health in youth Brazilian club athletes: examining the effects of age, sport type, and training experience. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2021;23:e78769.
- [19] KHAN A, AHMED KR, HIDAJAT T, et al. Examining the association between sports participation and mental health of adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(24):17078.
- [20] RODRIGUES CFS, BARROSO JGMAF da S, AGUIAR DAF. A influência da atividade física na saúde mental de adolescentes. *Aurum Rev Multidiscip*. 2025;1(3):14–23.
- [21] SNEDDEN TR, SCERPELLA J, KLIETHERMES SA, et al. Sport and physical activity level impacts health-related quality of life among collegiate students. *PLoS One*. 2022;17(5):e0268583.
- [22] YUE Y, XIAO H. Effects of moderate-intensity physical training on students' mental health recovery. *Rev Bras Med Esporte*. 2023;29:e2022_0291.