v7.n12.2026

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ESPORTE E SAÚDE MENTAL INFANTOJUVENIL: CONTRIBUIÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

SPORTS AND MENTAL HEALTH IN CHILDREN AND ADOLESCENTS: CONTRIBUTIONS TO EMOTIONAL DEVELOPMENT

DEPORTE Y SALUD MENTAL INFANTOJUVENIL: CONTRIBUCIONES AL DESARROLLO EMOCIONAL

Sarah Emanuella Pinheiro Gomes[1], Julio Cesar Pinto de Souza[2]

https://doi.org/10.47820/recima21.v7i12.9841

PUBLICADO: 12/2026

RESUMO

A prática esportiva pode contribuir para a promoção da saúde mental e o desenvolvimento emocional de crianças e adolescentes. Este estudo teve como objetivo sintetizar as contribuições e limitações do esporte nessa população, com base em publicações de 2021 a 2026. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, realizada nas bases PubMed, SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Portal de Periódicos CAPES. Foram incluídos 18 estudos, organizados em quatro categorias: saúde mental e redução de sintomas psicológicos; desenvolvimento emocional e recursos psicológicos; relações sociais, pertencimento e adaptação; e características da prática esportiva e possibilidades de complementaridade no cuidado. Os resultados indicaram associações entre a participação esportiva e indicadores de saúde mental, regulação emocional, resiliência, autoestima, bem-estar e relações sociais. Entretanto, essas contribuições variaram conforme os participantes, as modalidades e as condições de prática, podendo ser comprometidas por exclusão, discriminação e cobranças excessivas. Conclui-se que o esporte apresenta potencial como recurso complementar na promoção da saúde mental infantojuvenil, desde que respeitadas as necessidades dos participantes, sem substituir cuidados psicológicos especializados.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental. Desenvolvimento emocional. Psicologia do esporte. Revisão integrativa.

ABSTRACT

Sports participation may contribute to mental health promotion and emotional development in children and adolescents. This study aimed to synthesize the contributions and limitations of sports in this population based on publications from 2021 to 2026. An integrative literature review with a qualitative approach was conducted using PubMed, SciELO, the Virtual Health Library (VHL), and the CAPES Journals Portal. Eighteen studies were included and organized into four categories: mental health and reduction of psychological symptoms; emotional development and psychological resources; social relationships, belonging, and adjustment; and characteristics of sports participation and possibilities for complementary care. The findings indicated associations between sports participation and mental health, emotional regulation, resilience, self-esteem, well-being, and social relationships. However, these contributions varied according to participants, sports modalities, and practice conditions, and could be undermined by exclusion, discrimination, and excessive pressure. Sports may therefore serve as a complementary resource for promoting child and adolescent mental health, provided that participants' needs are considered and specialized psychological care is not replaced.

[1] Graduanda do 10º período de Psicologia pelo Centro Universitário CEUNI-FAMETRO.
[2] CEUNI-FAMETRO. Mestre em Psicologia pela UFAM, com especialização em Psicologia do Esporte (UNILEIA/Brasília). Professor de graduação e pós-graduação.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

KEYWORDS: *Mental health. Emotional development. Sport psychology. Integrative review.*

RESUMEN
La práctica deportiva puede contribuir a la promoción de la salud mental y al desarrollo emocional de niños y adolescentes. Este estudio tuvo como objetivo sintetizar las contribuciones y limitaciones del deporte en esta población, a partir de publicaciones de 2021 a 2026. Se realizó una revisión integrativa de la literatura, de enfoque cualitativo, en las bases PubMed, SciELO, Biblioteca Virtual en Salud (BVS) y Portal de Periódicos CAPES. Se incluyeron 18 estudios, organizados en cuatro categorías: salud mental y reducción de síntomas psicológicos; desarrollo emocional y recursos psicológicos; relaciones sociales, pertenencia y adaptación; y características de la práctica deportiva y posibilidades de complementariedad en la atención. Los resultados señalaron asociaciones entre la participación deportiva y la salud mental, la regulación emocional, la resiliencia, la autoestima, el bienestar y las relaciones sociales. Sin embargo, estas contribuciones variaron según los participantes, las modalidades deportivas y las condiciones de práctica, y podían verse afectadas por la exclusión, la discriminación y las exigencias excesivas. Se concluye que el deporte puede constituir un recurso complementario para promover la salud mental infantojuvenil, siempre que se consideren las necesidades de los participantes y no se sustituya la atención psicológica especializada.

PALABRAS CLAVE: *Salud mental. Desarrollo emocional. Psicología del deporte. Revisión integrativa.*

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental na infância e na adolescência merece atenção, tendo em conta que essa fase envolve mudanças emocionais, cognitivas e sociais que influenciam a formação da identidade e das relações interpessoais. As experiências vividas nesse período podem interferir na maneira como crianças e adolescentes reconhecem e expressam suas emoções, estabelecem vínculos e enfrentam situações adversas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (World Health Organization, 2025), aproximadamente um em cada sete adolescentes, entre 10 e 19 anos, apresenta algum transtorno mental. Esse cenário reforça a importância de ações de promoção da saúde mental, que também envolve habilidades sociais, emocionais e de enfrentamento necessárias ao bem-estar (Suppiej; Longo; Pettoello-Mantovani, 2025).

O esporte pode representar uma oportunidade de desenvolvimento que ultrapassa os benefícios físicos. A convivência, o cumprimento de regras, o trabalho em equipe e o enfrentamento de desafios e frustrações podem favorecer vínculos sociais e habilidades emocionais. Teques *et al.* (2024) identificaram, em estudo com adolescentes de instituições de acolhimento, percepções relacionadas ao apoio social e ao desenvolvimento de habilidades emocionais. Bruner *et al.* (2023), por sua vez, apontaram efeitos de pequena a moderada magnitude de intervenções esportivas sobre competência, confiança e habilidades para a vida, embora os resultados não tenham sido significativos para todos os indicadores analisados.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Essas contribuições, contudo, não são garantidas pela simples participação esportiva. As condições de prática e as relações estabelecidas podem favorecer o bem-estar ou, ao contrário, envolver exclusão, discriminação e cobranças excessivas. Bengtsson *et al.* (2025) identificaram efeitos positivos da participação esportiva sobre indicadores de saúde e bem-estar, enquanto Wade *et al.* (2026), em uma revisão de 189 estudos, encontraram associações favoráveis com autoestima, satisfação com a vida, sintomas de ansiedade e depressão e pertencimento social. Os autores também destacaram resultados mais consistentes em esportes coletivos, mas apontaram limitações nas evidências, especialmente em estudos observacionais, nos quais outros fatores podem influenciar os resultados.

Embora essas revisões contribuam para a compreensão do tema, apresentam enfoques distintos: Bruner *et al.* (2023) investigaram intervenções esportivas e desenvolvimento positivo; Bengtsson *et al.* (2025) analisaram resultados relacionados à saúde em estudos longitudinais; e Wade *et al.* (2026) ampliaram a discussão para desfechos psicológicos e sociais. A presente revisão integrativa busca reunir esses diferentes aspectos, considerando tanto os possíveis benefícios quanto as limitações das experiências esportivas para a saúde mental e o desenvolvimento emocional infantojuvenil.

Essa pesquisa também envolve a necessidade de compreender como crianças e adolescentes acessam os serviços de saúde mental e dão continuidade ao acompanhamento quando necessário. Leitão *et al.* (2025), ao investigarem os itinerários terapêuticos de crianças e adolescentes em um município sem Centro de Atenção Psicossocial Infantojuvenil (CAPSIJ), identificaram dificuldades relacionadas ao acesso e à continuidade do cuidado, especialmente em razão da alta rotatividade de profissionais. Esses achados reforçam a importância de uma rede de atenção articulada e permitem compreender o esporte como uma possibilidade complementar de promoção da saúde mental, sem confundi-lo com uma intervenção terapêutica. Enquanto a promoção busca fortalecer condições favoráveis ao bem-estar, a prevenção procura reduzir fatores de risco e a intervenção terapêutica envolve acompanhamento especializado diante de demandas de sofrimento psicológico.

Diante disso, este estudo tem como objetivo analisar as contribuições e limitações da prática esportiva para a saúde mental e o desenvolvimento emocional de crianças e adolescentes, considerando seus possíveis benefícios, efeitos adversos e as condições em que pode atuar como recurso complementar às estratégias de promoção e cuidado em saúde mental infantojuvenil.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Saúde mental infantojuvenil e desenvolvimento emocional

A saúde mental na infância e na adolescência envolve aspectos emocionais, sociais e cognitivos que vão além da ausência de transtornos psicológicos. Nessa fase, as experiências vivenciadas participam da construção da identidade, da formação de vínculos e da maneira como crianças e adolescentes compreendem e expressam suas emoções. O desenvolvimento emocional compreende a capacidade de reconhecer, entender, expressar e regular as próprias emoções, além de lidar com conflitos, frustrações e mudanças. Essas habilidades são construídas nas relações familiares, escolares e sociais, considerando as dimensões afetiva, cognitiva, social e física do desenvolvimento (Xavier; Nunes, 2015).

As experiências da infância e da adolescência podem também influenciar a saúde mental. Situações como violência, negligência e conflitos familiares podem aumentar a vulnerabilidade ao sofrimento psíquico. Andrade, Avanci e Oliveira (2022), ao investigarem adolescentes, identificaram relações entre experiências adversas vividas na infância e sintomas depressivos. De maneira semelhante, Macari *et al.* (2024), em uma revisão de literatura sobre traumas infantis, apontam possíveis repercussões dessas experiências sobre o desenvolvimento social e emocional e a saúde mental ao longo da vida. Os dois trabalhos ressaltam, portanto, a importância de considerar as experiências vividas durante a infância na compreensão da saúde mental infantojuvenil. Entretanto, a presença de adversidades não determina, isoladamente, dificuldades psicológicas. Relações de apoio, segurança emocional e oportunidades de participação social podem favorecer o enfrentamento dessas situações. Castro e Alves (2025) destacam a importância do contexto familiar e das redes de apoio, indicando que a resiliência também depende das condições oferecidas pelo ambiente, e não apenas de recursos individuais.

2.2. Esporte e desenvolvimento emocional

A prática esportiva pode favorecer experiências importantes para o desenvolvimento emocional e socioemocional de crianças e adolescentes. Além dos aspectos físicos, envolve convivência, cooperação, cumprimento de regras, tomada de decisões e enfrentamento de desafios, criando oportunidades para desenvolver autonomia, responsabilidade, empatia e tolerância à frustração. Essas experiências também podem ajudar de forma positiva na aprendizagem sobre limites, respeito às diferenças e convivência coletiva.

Entre as habilidades mobilizadas nesse contexto está a regulação emocional. No esporte, essa habilidade pode ser exercitada ao enfrentar derrotas, cometer erros, lidar com

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

cobranças e administrar conflitos. A necessidade de controlar impulsos, reorganizar as próprias reações e persistir diante de resultados desfavoráveis constitui uma oportunidade de aprendizagem emocional. Folharini *et al.* (2022), ao analisarem estudos sobre Psicologia do Esporte e esportes na natureza, identificaram aspectos como motivação, concentração, autoconhecimento e autoconfiança entre os processos psicológicos envolvidos nessas práticas. Já Silva e Coelho (2025), ao investigarem a regulação emocional nos esportes eletrônicos, destacam que as emoções podem influenciar o comportamento e o desempenho dos atletas, podendo favorecer ou dificultar sua atuação.

Outra dimensão relevante é a resiliência, que envolve recursos para lidar com dificuldades e persistir diante de obstáculos. Entretanto, esse processo não depende apenas do esforço individual, mas também do apoio de treinadores, familiares e colegas e das condições do ambiente esportivo. O incentivo, o acolhimento e a orientação oferecidos por essas pessoas podem contribuir para que crianças e adolescentes desenvolvam estratégias de enfrentamento diante de situações desafiadoras. Fletcher e Sarkar (2012) destacam justamente a interação entre recursos pessoais e fatores ambientais na compreensão da resiliência no esporte.

A participação esportiva também pode favorecer a construção de vínculos e o sentimento de pertencimento, por meio das atividades de cooperação e convivência em grupo. A interação entre os participantes possibilita exercitar a comunicação, a empatia, a negociação e o respeito às regras coletivas, dimensões importantes do desenvolvimento socioemocional. Barros *et al.* (2025) abordam o desenvolvimento de habilidades para a vida no esporte, enquanto Teles *et al.* (2025) discutem suas contribuições para a aprendizagem socioemocional. Essas experiências podem ter importância particular na infância e na adolescência, quando as relações com os pares participam da construção da identidade e da autoestima.

Apesar dessas possibilidades, os benefícios não são garantidos em todas as circunstâncias. A organização das atividades, a postura dos profissionais e a qualidade das relações estabelecidas influenciam a experiência dos participantes. Ambientes marcados por pressão excessiva, exclusão, discriminação ou violência podem comprometer o bem-estar e produzir experiências negativas. Por isso, é necessário considerar não apenas a participação esportiva, mas também as condições em que ela acontece e a preparação dos profissionais para reconhecer e acolher as necessidades emocionais dos participantes.

2.3. Esporte como recurso complementar na promoção da saúde mental

A relação entre esporte e saúde mental envolve diferentes possibilidades de atuação. A promoção da saúde mental busca favorecer o bem-estar e o desenvolvimento de habilidades

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

emocionais e sociais, enquanto a prevenção procura reduzir fatores de risco e fortalecer fatores de proteção. Hoffmann *et al.* (2022), ao investigarem a participação esportiva de crianças e adolescentes, identificaram associações entre a participação em esportes coletivos e menores indicadores de dificuldades emocionais e comportamentais. No entanto, essas ações não se confundem com a intervenção terapêutica, que envolve acompanhamento especializado diante de demandas de sofrimento psicológico.

O esporte pode integrar iniciativas de promoção da saúde mental infantojuvenil, especialmente quando proporciona convivência, participação, expressão emocional e desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Graupensperger, Sutcliffe e Vella (2021), em estudo longitudinal com adolescentes, identificaram que uma maior participação em esportes coletivos esteve associada à redução posterior de sintomas de depressão e ansiedade. Nessa perspectiva, Ooms *et al.* (2026), ao sintetizarem experiências de crianças e adolescentes em contextos esportivos, destacaram que fatores como o apoio de treinadores, colegas e familiares, assim como o sentimento de pertencimento, influenciam a relação entre esporte e saúde mental. Nóbrega *et al.* (2020), ao discutirem experiências de esporte e lazer com adolescentes em situação de vulnerabilidade social, destacam a importância de atividades coletivas e do suporte social, mas, quando as ações envolvem diferentes estratégias de acompanhamento, seus resultados não podem ser atribuídos exclusivamente à prática esportiva. Portanto, o esporte não substitui a psicoterapia ou outros acompanhamentos em saúde, mas pode atuar de maneira complementar quando articulado às necessidades dos participantes e às demais redes de cuidado. Para isso, são necessários planejamento, acompanhamento e ambientes acolhedores, com atenção às condições emocionais e sociais das crianças e dos adolescentes.

Compreender o esporte como recurso complementar implica reconhecer suas possibilidades e limitações. Embora possa favorecer o desenvolvimento emocional, a construção de vínculos e o fortalecimento de fatores de proteção, suas contribuições variam conforme as características dos participantes e as condições da prática. Nesse sentido, Ooms *et al.* (2026) ressaltam que as experiências esportivas podem produzir repercussões positivas e negativas para a saúde mental, dependendo também das relações interpessoais e das características do ambiente esportivo.

3. METODOLOGIA

O presente estudo caracterizou-se como uma revisão integrativa da literatura, de natureza bibliográfica e abordagem qualitativa, com o objetivo de reunir, analisar e sintetizar

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

produções científicas sobre as contribuições e limitações da prática esportiva para a saúde mental e o desenvolvimento emocional de crianças e adolescentes. A pesquisa bibliográfica, conforme Gil (2021), é desenvolvida com base em materiais já elaborados, principalmente livros e artigos científicos, possibilitando ao pesquisador ampliar a compreensão sobre o fenômeno investigado. Esse tipo de revisão permitiu integrar resultados de diferentes delineamentos metodológicos, proporcionando uma compreensão abrangente do fenômeno investigado (Souza; Silva; Carvalho, 2010). A abordagem qualitativa, por sua vez, possibilitou interpretar os aspectos subjetivos, emocionais e psicossociais relacionados à temática, considerando a compreensão dos fenômenos em seus diferentes contextos (Minayo, 2014). A pesquisa foi orientada pela seguinte pergunta norteadora: quais contribuições e limitações da prática esportiva para a saúde mental e o desenvolvimento emocional de crianças e adolescentes foram descritas nas publicações de 2021 a 2026?

O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases PubMed, SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Portal de Periódicos CAPES, em 18 de agosto de 2026 (PubMed e SciELO) e 07 de setembro de 2026 (BVS e CAPES). Utilizaram-se termos livres em língua inglesa, combinados pelos operadores booleanos AND e OR, com a mesma expressão nas quatro bases, sem adaptações específicas ou descritores controlados MeSH e DeCS:

(“Sport” OR “Sports” OR “Sport Participation” OR “Sports Participation”) AND (“Child” OR “Children” OR “Adolescent” OR “Adolescents” OR “Youth”) AND (“Mental Health” OR “Psychological Well-Being” OR “Psychological Wellbeing” OR “Emotional Well-Being” OR “Emotional Regulation” OR “Psychological Adjustment”).

Foi aplicado diretamente nas bases apenas o filtro de publicação entre 2021 e 2026. Não foram utilizados outros filtros individuais. Os idiomas português, inglês e espanhol foram considerados durante a triagem, e não nas buscas iniciais.

Para a seleção dos estudos, foram considerados como critérios de inclusão artigos científicos publicados entre 2021 e 2026, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que investigassem crianças e adolescentes de até 19 anos e abordassem o esporte como elemento central, relacionado à saúde mental, ao bem-estar psicológico, à regulação emocional ou ao desenvolvimento psicossocial. Nos estudos com diferentes faixas etárias, foram considerados elegíveis apenas aqueles que apresentavam resultados referentes à população de até 19 anos de forma separada e identificável. Como critérios de exclusão, foram considerados estudos com adultos acima de 19 anos ou exclusivamente universitários, pesquisas sobre atividade física sem enfoque específico no esporte, trabalhos voltados exclusivamente ao desempenho esportivo, publicações sem relação direta com o tema e artigos de revisão.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Os registros foram organizados na plataforma Rayyan, utilizada para gerenciar as referências e auxiliar na seleção dos estudos. A triagem foi realizada individualmente pela pesquisadora, por meio da leitura de títulos e resumos, seguida da avaliação dos textos completos potencialmente elegíveis. Não houve participação de um segundo revisor na avaliação independente, tampouco procedimento de resolução de divergências entre avaliadores.

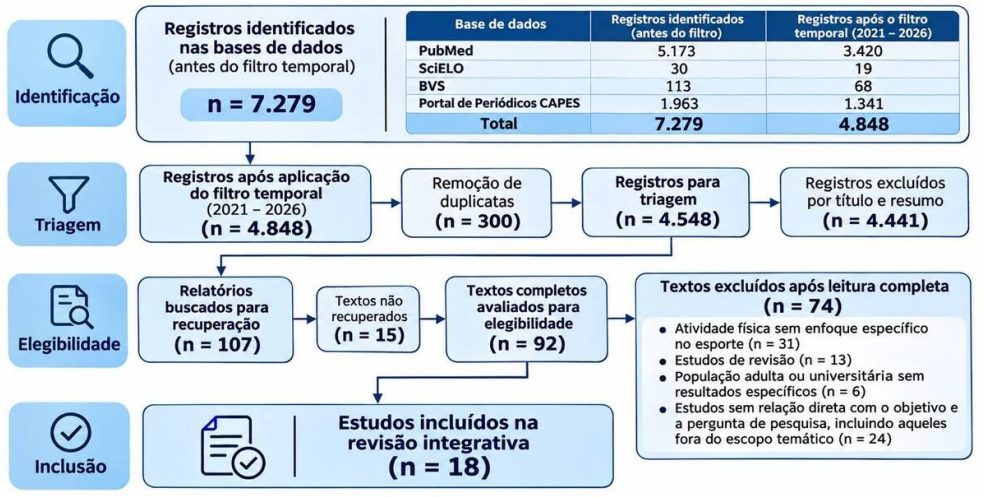
Inicialmente, foram identificados 7.279 registros: 5.173 na PubMed, 30 na SciELO, 113 na BVS e 1.963 no Portal de Periódicos CAPES. Após a aplicação do filtro temporal (2021–2026), permaneceram 4.848 registros, distribuídos entre PubMed (3.420), SciELO (19), BVS (68) e Portal de Periódicos CAPES (1.341). Foram removidas 300 duplicatas, resultando em 4.548 registros para triagem por títulos e resumos, dos quais 4.441 foram excluídos. Os 107 relatórios selecionados foram encaminhados para recuperação dos textos completos; 15 não puderam ser recuperados e 92 foram avaliados integralmente. Após essa etapa, 74 estudos foram excluídos: 31 abordavam atividade física sem enfoque específico no esporte; 13 eram estudos de revisão; 6 envolviam população adulta ou universitária sem resultados específicos e separadamente extraíveis de crianças e adolescentes; e 24 não apresentavam relação direta com o objetivo e a pergunta de pesquisa, incluindo aqueles classificados fora do escopo temático. Ao final, 18 estudos foram incluídos na revisão integrativa.

O processo de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão foi apresentado em fluxograma elaborado com base nas recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA 2020) (Page et al., 2021), permitindo visualizar as etapas e seus respectivos quantitativos. Após a seleção, os estudos foram organizados em quadro de síntese com autoria, ano de publicação, objetivos, características metodológicas e principais resultados, possibilitando comparar os achados e identificar aproximações e diferenças entre as pesquisas.

A análise foi realizada por meio de síntese qualitativa e interpretativa, orientada pelos princípios da revisão integrativa descritos por Whittemore e Knafl (2005). Foram consideradas as convergências e divergências entre os estudos, as características das práticas esportivas e os aspectos emocionais e psicossociais relacionados à participação infantojuvenil. Não foi realizada avaliação formal da qualidade metodológica por instrumentos específicos, nem classificação sistemática da robustez das evidências, aspecto que constituiu uma limitação e deveria ser considerado na interpretação dos resultados.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Figura 1. Fluxograma da busca e seleção dos estudos



Fonte: Elaborado pela autora (2026), com auxílio do ChatGPT (OpenAI).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos 18 estudos selecionados possibilitou identificar diferentes relações entre a prática esportiva e aspectos relacionados à saúde mental e ao desenvolvimento emocional de crianças e adolescentes. Os principais resultados das pesquisas foram organizados na Tabela 1, considerando seus objetivos, delineamentos metodológicos, características das populações investigadas e principais achados relacionados à temática.

Tabela 1. Estudos incluídos na revisão integrativa sobre esporte e saúde mental infantojuvenil

N°	AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	DELINEAMENTO E PARTICIPANTES	MEDIDAS/ INSTRUMENTOS	PRINCIPAIS RESULTADOS
1	Appelqvist-Schmidlechner *et al.* (2024)	Changes in behavioural and emotional well-being of children participating in the Icehearts programme: A feasibility pilot study with 4-year follow-up.	Avaliar mudanças no bem-estar de crianças participantes do Icehearts.	Longitudinal; 140 crianças que tinham 7 anos inicialmente, acompanhadas por quatro anos.	Programa Icehearts; SDQ.	Melhora no comportamento pró-social; sem mudanças significativas nos problemas emocionais.
2	Chen e Yao (2022)	Effect of Positive Rumination-Based Sports Prescription on the Mental Health of Teenagers.	Avaliar uma intervenção esportiva combinada ao aconselhamento psicológico.	Experimental; 61 adolescentes com sintomas depressivos.	Health Qigong; BDI-II-C, escala de ansiedade e PPQ.	Redução da ansiedade e aumento do otimismo, esperança e autoeficácia.
3	Guan, Tang e Wang (2022)	A practical study regarding the effect of adaptive roller-skating on emotion regulation ability of autistic children.	Analisar os efeitos da patinação adaptada na	Experimental de sujeito único; quatro crianças autistas, de 6 a 7 anos.	Patinação adaptada; observação sistemática.	Melhora na regulação emocional e redução de tristeza, raiva, ansiedade e medo.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

N°	AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	DELINEAMENTO E PARTICIPANTES	MEDIDAS/ INSTRUMENTOS	PRINCIPAIS RESULTADOS
			regulação emocional.			
4	Jiang *et al.* (2021)	Comparison of physical fitness and mental health status among school-age children with different sport-specific training frequencies.	Comparar a saúde mental conforme a frequência de treinamento esportivo.	Transversal; 306 crianças, de 7 a 13 anos.	Tênis, tênis de mesa e badminton; MHT.	Maior frequência de treinamento associou-se a melhores indicadores de saúde mental.
5	Kaja *et al.* (2025)	Sports Team Participation, Bias-Based Bullying, and Mental Health Among Transgender and Gender Diverse Adolescents.	Investigar a relação entre esportes coletivos, bullying e saúde mental de adolescentes TGD.	Transversal; adolescentes de diferentes identidades de gênero.	Participação esportiva; PHQ-4 e questões sobre bullying.	Participação esportiva associou-se a menores prevalências de ansiedade e depressão.
6	LaRocca *et al.* (2023)	Team sports participation, depression, and suicidal ideation in lesbian, gay, bisexual, transgender, and questioning adolescents.	Investigar a relação entre esportes coletivos, depressão e ideação suicida.	Transversal; estudantes do ensino médio, incluindo adolescentes LGBQ e trans.	Esportes coletivos; Healthy Kids Colorado Survey.	Participação esportiva associou-se a menor probabilidade de depressão; resultados variaram para ideação suicida.
7	Latina *et al.* (2022)	Can participation in organized sports help adolescents refrain from self-harm? An analysis of underlying mechanisms.	Investigar a relação entre esportes organizados e autolesão.	Longitudinal; 998 adolescentes, média de 13,94 anos.	Esporte organizado; DSHI, CES-DC e Escala de Rosenberg.	Maior autoestima mediou a associação entre esporte e menor autolesão.
8	Li *et al.* (2024)	The relationship between extracurricular sports participation and subjective well-being in junior high school students: a moderated mediation model.	Investigar a relação entre esportes extracurriculares, regulação emocional e bem-estar.	Transversal; 113.203 estudantes, aproximadamente 15 anos.	Questionários do PISA 2022.	Participação esportiva associou-se a maior bem-estar, com mediação da regulação emocional.
9	Liu *et al.* (2026)	Adolescent sports participation and school adjustment: the chain-mediation roles of peer relationships and depressive symptoms.	Analisar a relação entre esporte, relações com pares e adaptação escolar.	Transversal; 8.096 adolescentes, de 14 a 19 anos.	PAQ-C, SSBS, QLSCA e SCL-90.	Esporte associou-se a melhor adaptação escolar e relações entre pares e a menos sintomas depressivos.
10	Lochbaum *et al.* (2024)	The Importance of Sports Participation on Lithuanian Adolescents' Social and Emotional Health.	Investigar a associação entre esporte e saúde social e emocional.	Transversal; 1.965 adolescentes, de 11 a 17 anos.	Esporte competitivo e recreativo; SEHS-S.	Praticantes apresentaram melhores indicadores socioemocionais, sobretudo no esporte competitivo.
11	Machado-Oliveira *et al.* (2023)	Team sports as a protective factor against mental health problems and suicidal ideation in adolescents.	Analisar a relação entre modalidades esportivas, saúde mental e ideação suicida.	Transversal; 666 adolescentes brasileiros, de 14 a 19 anos.	Esportes individuais e coletivos; SRQ-20 e SDQ.	Esportes coletivos associaram-se a menores indicadores de sofrimento psicológico e ideação suicida entre meninos.
12	Ma *et al.* (2025)	The relationship between sports participation and bullying in elementary schools: the mediating role of mental toughness.	Analisar a relação entre esporte, resiliência psicológica e bullying.	Transversal; 712 crianças, de 9 a 12 anos.	PARS-3, Mental Toughness Scale e OBQ.	Esporte associou-se a maior resiliência e menor bullying; a resiliência mediou essa relação.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

N°	AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	DELINEAMENTO E PARTICIPANTES	MEDIDAS/ INSTRUMENTOS	PRINCIPAIS RESULTADOS
13	Morrison *et al.* (2025)	How can sport promote adolescent mental health? A qualitative study from the rural plains of Nepal.	Compreender como o esporte pode promover a saúde mental adolescente.	Qualitativo; 81 participantes, faixa etária de 12 a 19 anos, familiares, professores, etc.	Entrevistas, grupos focais e caminhadas em grupo.	Ambientes esportivos acolhedores favoreceram autoestima, apoio social e alívio do estresse.
14	Mulyk *et al.* (2024)	Influence of volleyball and sports and health tourism on the physical, mental and social state of schoolchildren and students.	Investigar a relação entre voleibol, turismo esportivo e saúde física, mental e social.	Comparativo; 120 participantes, entre escolares e estudantes.	Voleibol e turismo esportivo; escalas de saúde, qualidade de vida e WAM.	Entre escolares, o voleibol apresentou melhores indicadores mentais e sociais em algumas dimensões.
15	Négele *et al.* (2025)	The Structure of Psychological Immunity among Youth Team Sports Players.	Investigar a imunidade psicológica em jovens praticantes de esportes coletivos.	Transversal; 338 atletas, de 8 a 18 anos.	Basquete, handebol, futebol e hóquei; Psychological Immune System Inventory Junior.	Não houve associação com frequência de treino; diferenças foram observadas entre modalidades.
16	Niering *et al.* (2026)	Effects of body language training on mental health and performance in adolescent Ju Jutsu athletes.	Avaliar os efeitos do treinamento de linguagem corporal na saúde mental de atletas.	Piloto randomizado; 14 atletas de Ju-Jutsu, de 14 a 18 anos.	Treinamento de 12 semanas; WAI-S e DASS-21.	Redução da ansiedade competitiva, sintomas depressivos e estresse; aumento da autoconfiança.
17	Pasquerella *et al.* (2025)	The benefits of chronic sport participation and acute exercise on mental health and executive functioning in adolescents.	Avaliar a participação esportiva e uma sessão de exercício sobre saúde mental e funções executivas.	Quantitativo; 63 adolescentes, de 14 a 18 anos.	Esportes individuais e estratégicos; DASS, TMT e Stroop.	Esportes estratégicos associaram-se a menor estresse; exercício agudo reduziu sintomas psicológicos.
18	Ros-Morente *et al.* (2022)	Evaluation of Happy Sport, an Emotional Education Program for Assertive Conflict Resolution in Sports.	Avaliar o programa Happy Sport na regulação emocional e no bullying.	Quase experimental; 194 crianças praticantes de futebol.	Programa Happy Sport; ERQ-CA e questionários de satisfação e bullying.	Aumento da satisfação e mudanças na regulação emocional; redução pequena do bullying.

Fonte: Elaborado pela autora (2026).

A partir da análise dos estudos selecionados, foram identificadas quatro categorias temáticas. A primeira categoria, Saúde Mental e Redução de Sintomas Psicológicos, reuniu os estudos 5, 6, 7, 11 e 17. A segunda categoria, Desenvolvimento Emocional e Recursos Psicológicos, contemplou os estudos 3, 8, 15 e 18. A terceira categoria, Relações Sociais, Pertencimento e Adaptação, agrupou os estudos 9, 10, 12 e 13. Por fim, a quarta categoria, Características da Prática Esportiva e Possibilidades de Complementaridade no Cuidado, reuniu os estudos 1, 2, 4, 14 e 16.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

4.1. Saúde mental e redução de sintomas psicológicos

Os estudos desta categoria apontam associações entre a participação esportiva e diferentes indicadores de saúde mental na infância e na adolescência, especialmente sintomas depressivos, ansiedade, sofrimento psicológico e autolesão. Machado-Oliveira *et al.* (2023) e LaRocca *et al.* (2023) identificaram resultados favoráveis relacionados à participação em esportes coletivos, embora as associações tenham variado conforme as características dos adolescentes. De modo semelhante, Kaja *et al.* (2025) observaram menor prevalência de sintomas de depressão e ansiedade entre adolescentes transgêneros e de gênero diverso que participavam de equipes esportivas. Entretanto, o bullying e a discriminação permaneceram associados a prejuízos à saúde mental, indicando que a prática esportiva, por si só, não garante experiências positivas. Latina *et al.* (2022) identificaram a autoestima como um possível fator relacionado à menor ocorrência de autolesão, enquanto Pasquerella *et al.* (2025) observaram resultados favoráveis em indicadores de estresse, ansiedade e depressão após uma sessão de exercício físico.

Esses achados sugerem que o esporte pode favorecer não apenas a redução de manifestações de sofrimento, mas também o fortalecimento da autoestima e da confiança nas próprias capacidades. A convivência, a construção de vínculos e a superação de desafios podem oferecer oportunidades para que crianças e adolescentes desenvolvam recursos para lidar com sentimentos que nem sempre conseguem expressar verbalmente. Contudo, essas experiências dependem das condições em que as atividades são realizadas, pois ambientes marcados pela discriminação podem comprometer a segurança e o sentimento de pertencimento dos participantes.

Apesar dos resultados favoráveis, a predominância de estudos observacionais e transversais, como os de Machado-Oliveira *et al.* (2023), LaRocca *et al.* (2023) e Kaja *et al.* (2025), limita o estabelecimento de relações de causa e efeito. Além disso, o uso de informações autorreferidas e o tamanho reduzido de algumas amostras, como no estudo de Pasquerella *et al.* (2025), exigem cautela na interpretação dos resultados. Assim, o esporte deve ser compreendido como um recurso complementar de promoção da saúde mental, sem substituir o acompanhamento psicológico, sendo importante considerar as necessidades dos participantes e a construção de ambientes seguros e acolhedores.

4.2. Desenvolvimento emocional e recursos psicológicos

Os estudos desta categoria apontam contribuições da prática esportiva para o desenvolvimento de recursos emocionais, especialmente a regulação das emoções e o bem-

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

estar. Li *et al.* (2024) identificaram que a regulação emocional mediou parte da associação entre a participação esportiva extracurricular e o bem-estar subjetivo. De modo semelhante, Guan, Tang e Wang (2022) observaram mudanças favoráveis na regulação de emoções como raiva, ansiedade, medo e tristeza em crianças autistas que participaram de atividades adaptadas de patinação. Esses resultados sugerem que as experiências esportivas podem favorecer estratégias para reconhecer e lidar com as próprias emoções.

Situações como enfrentar derrotas, controlar a raiva durante uma partida e lidar com desafios podem proporcionar oportunidades de aprendizagem da tolerância à frustração, da autonomia e da confiança. Entretanto, Ros-Morente *et al.* (2022) identificaram mudanças na satisfação esportiva e em aspectos da regulação emocional após uma intervenção com crianças praticantes de futebol, mas nem todas as diferenças entre os grupos foram estatisticamente significativas. De maneira complementar, Négele *et al.* (2025) não encontraram associação significativa entre as horas semanais de treinamento e os recursos de imunidade psicológica avaliados. Esses achados mostram que uma maior frequência de prática não significa necessariamente maior desenvolvimento emocional, sendo importante considerar a qualidade das experiências e das relações estabelecidas. A competitividade, por exemplo, pode favorecer a superação de desafios quando bem conduzida, mas cobranças excessivas e pressão por resultados podem comprometer o bem-estar infantil.

A interpretação desses resultados exige cautela diante das limitações metodológicas. O estudo de Guan, Tang e Wang (2022) contou com apenas quatro crianças, enquanto o delineamento transversal de Li *et al.* (2024) não permite estabelecer relações causais. Além disso, a ausência de diferenças significativas em todas as medidas de Ros-Morente *et al.* (2022) reforça que as contribuições do esporte não são uniformes. Nesse sentido, ambientes acolhedores e profissionais atentos às necessidades emocionais dos participantes são fundamentais. Quando necessário, a articulação entre profissionais da prática esportiva, psicólogos do esporte e aqueles que acompanham clinicamente a criança pode ampliar as possibilidades de cuidado, sem atribuir ao treinador a responsabilidade pelo acompanhamento psicológico.

4.3. Relações sociais, pertencimento e adaptação

A participação esportiva também pode favorecer experiências de convivência e construção de vínculos entre crianças e adolescentes. Liu *et al.* (2026) identificaram associações entre a prática esportiva, melhores relações com colegas e adaptação escolar, além de menores indicadores de sintomas depressivos. De forma semelhante, Lochbaum *et al.* (2024) observaram

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

indicadores socioemocionais mais favoráveis entre adolescentes que praticavam esportes, tanto em contextos recreativos quanto competitivos. Esses resultados sugerem que o esporte pode proporcionar oportunidades de interação, cooperação e desenvolvimento de habilidades sociais que ultrapassam o ambiente esportivo.

Nesse contexto, a participação em atividades coletivas pode representar uma oportunidade significativa para crianças que apresentam dificuldades de socialização, timidez ou sentimentos de exclusão, pois oferece objetivos compartilhados e possibilidades de aproximação. Entretanto, a convivência esportiva não garante relações positivas. Ma *et al.* (2025) identificaram associações entre a prática esportiva, a fortaleza mental e comportamentos relacionados ao bullying, evidenciando a necessidade de atenção aos conflitos e às relações entre pares. Por outro lado, Morrison *et al.* (2025) apontaram que ambientes esportivos acolhedores podem favorecer a autoestima, o suporte social, a disciplina e o alívio do estresse. Em conjunto, esses achados reforçam que as contribuições sociais do esporte dependem da qualidade das experiências e das relações estabelecidas, sendo importante a atuação dos profissionais diante de situações de exclusão, discriminação ou intimidação.

As habilidades sociais desenvolvidas nessas experiências, como comunicação, cooperação e respeito às diferenças, podem repercutir em outros espaços de convivência, como a escola, a família e as amizades. Contudo, essa possibilidade não deve ser considerada um resultado automático da participação esportiva. Os delineamentos transversais e o uso de instrumentos autorreferidos em estudos como os de Liu *et al.* (2026), Lochbaum *et al.* (2024) e Ma *et al.* (2025) limitam o estabelecimento de relações causais, enquanto o contexto específico investigado por Morrison *et al.* (2025) restringe a generalização de seus resultados. Assim, o esporte pode ser compreendido como um espaço de aprendizagem da convivência e de fortalecimento do sentimento de pertencimento, desde que desenvolvido de maneira inclusiva e respeitando as diferenças individuais.

4.4. Características da prática esportiva e possibilidades de complementaridade no cuidado

As contribuições do esporte para o desenvolvimento emocional infantojuvenil também dependem das modalidades escolhidas, dos objetivos e da maneira como as atividades são conduzidas. Jiang *et al.* (2021) e Mulyk *et al.* (2024) identificaram resultados relacionados à prática de diferentes modalidades esportivas, embora as associações variassem conforme a frequência, a faixa etária e as dimensões avaliadas. Esses achados reforçam que não existe

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

uma modalidade universalmente superior, sendo importante considerar os interesses e as necessidades de cada criança ou adolescente na escolha das atividades.

A organização das intervenções também se mostrou relevante. Chen e Yao (2022) identificaram resultados favoráveis em uma proposta que combinou Health Qigong e aconselhamento psicológico em grupo, enquanto Niering *et al.* (2026) observaram mudanças positivas em indicadores psicológicos após uma intervenção com atletas adolescentes de jujítsu, envolvendo treinamento de linguagem corporal. De maneira complementar, Appelqvist-Schmidlechner *et al.* (2024), ao investigarem o programa Icehearts, que integrou atividades esportivas, mentoria e acompanhamento prolongado, identificaram melhora no comportamento pró-social, mas não encontraram mudanças estatisticamente significativas nos problemas emocionais e comportamentais. Esses resultados demonstram que o esporte pode integrar propostas mais amplas de cuidado, mas seus efeitos não devem ser atribuídos exclusivamente à atividade física, nem compreendidos como substitutos dos serviços especializados de saúde mental.

A partir desses achados, considera-se importante envolver a própria criança na escolha da modalidade, respeitando suas preferências e particularidades, para que a atividade não se transforme em uma obrigação ou fonte adicional de pressão. Além disso, situações como frustrações diante de derrotas, ansiedade em competições e autocobrança excessiva merecem atenção dos profissionais envolvidos. Nesse sentido, a orientação psicológica e a articulação entre os responsáveis pelas atividades, os profissionais de saúde e a família podem contribuir para identificar necessidades emocionais e construir estratégias de cuidado, considerando também as mudanças observadas no comportamento da criança fora do ambiente esportivo.

Entretanto, os resultados devem ser interpretados considerando as limitações das pesquisas. O delineamento transversal de Jiang *et al.* (2021) não permite estabelecer relações causais, enquanto Mulyk *et al.* (2024) investigaram grupos pequenos e compostos exclusivamente por participantes do sexo masculino. Niering *et al.* (2026) desenvolveram um estudo piloto com apenas 14 atletas, e Appelqvist-Schmidlechner *et al.* (2024) avaliaram uma intervenção com diferentes estratégias de acompanhamento, impossibilitando atribuir os resultados exclusivamente ao esporte. Dessa maneira, compreende-se que seu potencial para o desenvolvimento emocional depende da qualidade das experiências, da orientação profissional e do respeito às necessidades individuais, podendo ampliar as possibilidades de promoção da saúde mental quando integrado a outras estratégias de cuidado.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão integrativa teve como objetivo analisar as contribuições da prática esportiva para a saúde mental e o desenvolvimento emocional de crianças e adolescentes, considerando suas possibilidades e limitações como recurso complementar no acompanhamento psicológico. A análise dos 18 estudos identificou associações entre a participação esportiva e diferentes dimensões do desenvolvimento infantojuvenil, como saúde mental, regulação emocional, resiliência, autoestima, bem-estar subjetivo, relações sociais e adaptação escolar.

Os resultados indicam que o esporte pode favorecer experiências de desenvolvimento emocional e social por meio da convivência, da expressão emocional, do enfrentamento de desafios e da construção de vínculos. Entretanto, essas contribuições não são uniformes e dependem das características dos participantes e das condições em que as atividades são desenvolvidas. Entre as limitações da revisão, destacam-se a heterogeneidade metodológica dos estudos, as diferenças entre as populações investigadas, a predominância de pesquisas observacionais, a possibilidade de influência de fatores de confusão, os recortes temporal e linguístico, a seleção das bases consultadas, a indisponibilidade de alguns textos completos e a ausência de avaliação formal da qualidade metodológica. Essas limitações reforçam a necessidade de novas pesquisas, especialmente estudos longitudinais e intervenções que investiguem a articulação entre esporte e acompanhamento psicológico.

No campo da Psicologia, compreende-se o esporte como um recurso complementar à promoção da saúde mental, sem substituir o acompanhamento psicológico ou assumir, isoladamente, uma função terapêutica. A articulação entre profissionais da Psicologia e da Educação Física, família, escola e serviços de saúde pode favorecer práticas mais integradas e atentas às necessidades de cada criança ou adolescente. Conclui-se que o potencial do esporte depende da qualidade das experiências proporcionadas e da construção de ambientes seguros e inclusivos.

6. DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

A ferramenta de Inteligência Artificial Generativa ChatGPT (OpenAI) foi utilizada como recurso de apoio durante a elaboração deste artigo, especialmente na revisão gramatical, no aprimoramento da redação científica e na articulação entre os parágrafos, com o objetivo de favorecer a continuidade das ideias, a coesão e a clareza do texto. A ferramenta também foi utilizada como apoio na elaboração do fluxograma de seleção dos estudos, com base nas recomendações do PRISMA 2020.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Todo o conteúdo produzido com esse auxílio foi revisado pela autora, que conferiu os quantitativos apresentados, os critérios de inclusão e exclusão, as informações dos estudos selecionados e os dados bibliográficos das referências. A autora assume integral responsabilidade pela análise, interpretação dos estudos, originalidade e veracidade das informações apresentadas na versão final do trabalho, em conformidade com as diretrizes de integridade científica estabelecidas pela Portaria CNPq nº 2.664, de 6 de março de 2026 (Brasil, 2026).

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Célia Regina de; AVANCI, Joviana Quintes; OLIVEIRA, Raquel de Vasconcellos Carvalhaes de. Experiências adversas na infância, características sociodemográficas e sintomas de depressão em adolescentes de um município do Rio de Janeiro, Brasil. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 38, n. 6, e00269921, 2022. DOI: 10.1590/0102-311XPT269921. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csp/a/V7mdBSWV4BqcKK9FPP8NqXS/abstract/?lang=pt. Acesso em: 9 jun. 2026.

APPELQVIST-SCHMIDLECHNER, Kaija; HAAVANLAMMI, Mervi; AUTIO, Reija; KEKKONEN, Marjatta; FRÖJD, Sari. Changes in behavioural and emotional well-being of children participating in the Icehearts programme: a feasibility pilot study with 4-year follow-up. Mental Health & Prevention, v. 34, 200348, 2024. DOI: 10.1016/j.mhp.2024.200348. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212657024000308. Acesso em: 14 ago. 2026.

BARROS, Thais Emanuelli da Silva de *et al.* O que são habilidades para a vida e por que ensiná-las no esporte? Revista Aracê, São José dos Pinhais, v. 7, n. 10, p. 1-19, 2025. DOI: 10.56238/arev7n10-291. Disponível em: https://periodicos.newscience.com.br/arace/pt_BR/article/view/9420. Acesso em: 16 nov. 2026.

BENGTSSON, Dennis; SVENSSON, Joar; WIMAN, Virginia; STENLING, Andreas; LUNDKVIST, Erik; IVARSSON, Andreas. Health-related outcomes of youth sport participation: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, v. 22, art. 89, 2025. DOI: 10.1186/s12966-025-01792-x. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1186/s12966-025-01792-x. Acesso em: 16 nov. 2026.

BRASIL. Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico. Portaria CNPq nº 2.664, de 6 de março de 2026. Institui a Política de Integridade na Atividade Científica do CNPq. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 11 mar. 2026. Disponível em: https://www.in.gov.br/web/dou/-/portaria-cnpq-n-2.664-de-6-de-marco-de-2026-691779232. Acesso em: 17 nov. 2026.

BRUNER, Mark W.; MCLAREN, Colin D.; SUTCLIFFE, Jordan T.; GARDNER, Lauren A.; LUBANS, David R.; SMITH, Jordan J.; VELLA, Stewart A. The effect of sport-based interventions on positive youth development: a systematic review and meta-analysis. International Review of Sport and Exercise Psychology, v. 16, n. 1, p. 368-395, 2023. DOI: 10.1080/1750984X.2021.1875496. Disponível em:

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1750984X.2021.1875496. Acesso em: 16 nov. 2026.

CASTRO, Yanna Bandeira; ALVES, Silvana Ferreira de Sousa. A importância da psicologia para o desenvolvimento da saúde mental das crianças no âmbito familiar: uma revisão sistemática. Revista Foco, v. 18, n. 4, e8261, 2025. DOI: 10.54751/revistafoco.v18n4-146. Disponível em: https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/8261. Acesso em: 16 nov. 2026.

CHEN, Min; YAO, Jiwei. Effect of positive rumination-based sports prescription on the mental health of teenagers. Psychiatria Danubina, v. 34, n. 1, p. 64-70, 2022. DOI: 10.24869/psyd.2022.64. Disponível em: https://www.psychiatria-danubina.com/UserDocsImages/pdf/dnb_vol34_no1/dnb_vol34_no1_64.pdf. Acesso em: 16 nov. 2026.

FLETCHER, David; SARKAR, Mustafa. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. Psychology of Sport and Exercise, v. 13, n. 5, p. 669-678, 2012. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.04.007. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029212000544. Acesso em: 16 nov. 2026.

FOLHARINI, Luisa Rodrigues; YOSHIDA, Hélio Mamoru; GODOI, Rosane Camila de; FERNANDES, Paula Teixeira. Psicologia do esporte e esportes na natureza: revisão integrativa. Caderno de Educação Física e Esporte, v. 20, e-27479, 2022. DOI: 10.36453/cefe.2022.27479. Disponível em: https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/pt_BR/article/view/27479. Acesso em: 16 nov. 2026.

GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2021.

GRAUPENSPERGER, Scott; SUTCLIFFE, Jordan; VELLA, Stewart A. Prospective associations between sport participation and indices of mental health across adolescence. Journal of Youth and Adolescence, v. 50, n. 7, p. 1450-1463, 2021. DOI: https://doi.org/10.1007/s10964-021-01416-0. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8222072/. Acesso em: 16 nov. 2026.

GUAN, Wei; TANG, Biao; WANG, Qifu. A practical study regarding the effect of adaptive roller-skating on emotion regulation ability of autistic children. European Review for Medical and Pharmacological Sciences, v. 26, n. 18, p. 6487-6496, 2022. DOI: 10.26355/eurrev_202209_29747. Disponível em: https://www.europeanreview.org/wp/wp-content/uploads/6487-6496.pdf. Acesso em: 20 set. 2026.

HOFFMANN, Matt D.; BARNES, Joel D.; TREMBLAY, Mark S.; GUERRERO, Michelle D. Associations between organized sport participation and mental health difficulties: data from over 11,000 US children and adolescents. PLOS ONE, v. 17, n. 6, e0268583, 2022. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268583. Disponível em: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0268583. Acesso em: 16 nov. 2026.

JIANG, Ruichen *et al.* Comparison of physical fitness and mental health status among school-age children with different sport-specific training frequencies. PeerJ, v. 9, e10842, 2021. DOI: 10.7717/peerj.10842. Disponível em: https://peerj.com/articles/10842.pdf. Acesso em: 22 set. 2026.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

KAJA, Sarah M. *et al.* Sports team participation, bias-based bullying, and mental health among transgender and gender diverse adolescents. Research Quarterly for Exercise and Sport, v. 96, n. 3, p. 590-598, 2025. DOI: 10.1080/02701367.2025.2465702. Disponível em: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02701367.2025.2465702. Acesso em: 28 ago. 2026.

LAROCCA, David *et al.* Team sports participation, depression, and suicidal ideation in lesbian, gay, bisexual, transgender, and questioning adolescents. Psychology in the Schools, v. 60, n. 4, p. 902-911, 2023. DOI: 10.1002/pits.22792. Disponível em: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/pits.22792. Acesso em: 14 ago. 2026.

LATINA, Delia *et al.* Can participation in organized sports help adolescents refrain from self-harm? An analysis of underlying mechanisms. Psychology of Sport and Exercise, v. 59, 102133, 2022. DOI: 10.1016/j.psychsport.2022.102133. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029222000012. Acesso em: 17 ago. 2026.

LEITÃO, Iagor Brum; AVELLAR, Luziane Zacché; MARTINS, Thays Picoli; MILOTI, Júlia; FERNANDES, Tharssa Karolynie da Silva Negreiros. Saúde mental infantojuvenil: análise de itinerários terapêuticos em município de interior e sem Centros de Atenção Psicossocial Infantojuvenis. Cadernos de Saúde Pública, v. 41, n. 1, e00115824, 2025. DOI: 10.1590/0102-311XPT115824. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csp/a/F9cStmkCJn7pChTVNWLDqsh/?lang=pt. Acesso em: 16 nov. 2026.

LI, Feifei *et al.* The relationship between extracurricular sports participation and subjective well-being in junior high school students: a moderated mediation model. Frontiers in Public Health, v. 12, 1456219, 2024. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1456219. Disponível em: https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1456219/full. Acesso em: 28 ago. 2026.

LIU, Chenchen; LAI, Xinxin; GAO, Yan; YANG, Yuke; ZHAO, Liangyu. Adolescent sports participation and school adjustment: the chain-mediation roles of peer relationships and depressive symptoms. Frontiers in Public Health, v. 14, 1884531, 2026. DOI: 10.3389/fpubh.2026.1884531. Disponível em: https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2026.1884531/full. Acesso em: 29 ago. 2026.

LOCHBAUM, Marc; LISINSKIENE, Ausra; SISNEROS, Cassandra; COOPER, Sydney; PAULAUSKAS, Rutenis; MAJAUSKIENE, Daiva. The importance of sports participation on Lithuanian adolescents' social and emotional health. Physical Culture and Sport. Studies and Research, v. 103, p. 68-79, 2024. DOI: 10.2478/pcssr-2024-0013. Disponível em: https://reference-global.com/article/10.2478/pcssr-2024-0013. Acesso em: 22 set. 2026.

MA, Changhao *et al.* The relationship between sports participation and bullying in elementary schools: the mediating role of mental toughness. Frontiers in Psychology, v. 16, 1463705, 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1463705. Disponível em: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1463705/full. Acesso em: 20 set. 2026.

MACARI, Matheus Dal Bosco *et al.* Influência do trauma na infância sobre a saúde mental. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 6, n. 2, p. 2241-2249, 2024. Disponível em: https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/1562. Acesso em: 16 nov. 2026.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

MACHADO-OLIVEIRA, Luciano *et al.* Team sports as a protective factor against mental health problems and suicidal ideation in adolescents. Salud Mental, v. 46, n. 4, p. 177-184, 2023. DOI: 10.17711/SM.0185-3325.2023.022. Disponível em: https://revistasaludmental.gob.mx/index.php/salud_mental/article/view/SM.0185-3325.2023.022. Acesso em: 14 ago. 2026.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MORRISON, Joanna *et al.* How can sport promote adolescent mental health? A qualitative study from the rural plains of Nepal. SSM – Mental Health, v. 8, 100491, 2025. DOI: 10.1016/j.ssmmh.2025.100491. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666560325001033. Acesso em: 29 ago. 2026.

MULYK, Kateryna *et al.* Influence of volleyball and sports and health tourism on the physical, mental and social state of schoolchildren and students. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport, v. 28, n. 1, p. 31-37, 2024. DOI: 10.15391/snsv.2024-1.004. Disponível em: https://shssjournal.com/index.php/journal/article/view/123/32. Acesso em: 19 set. 2026.

NÉGELE, Zalán *et al.* The structure of psychological immunity among youth team sports players. Physical Culture and Sport. Studies and Research, v. 111, p. 14-24, 2025. DOI: 10.2478/pcssr-2025-0026. Disponível em: https://reference-global.com/article/10.2478/pcssr-2025-0026. Acesso em: 22 set. 2026.

NIERING, Marc; BACHMANN, Jakob; BEURSKENS, Rainer; HANSEN, Finn; RUDZKI, Jeremia; SEIFERT, Johanna. Effects of body language training on mental health and performance in adolescent Ju Jutsu athletes. Frontiers in Sports and Active Living, v. 8, 1868022, 2026. DOI: 10.3389/fspor.2026.1868022. Disponível em: https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2026.1868022/pdf. Acesso em: 28 ago. 2026.

NÓBREGA, Keise Bastos Gomes da; GOMES, Mizaelly Cristina Pereira; NEGRÃO, Raissa de Oliveira; SILVA, Thais Marcela de Andrade; ALBUQUERQUE GUEDES, Viviane Mayra Araújo Pessoa de; SILVA, Erivanderson Ferreira Santos; AGUIAR, Adriely Conceição Freires de; ROSAS, Marina Araújo. Esporte e lazer na promoção da saúde mental de adolescentes em situação de vulnerabilidade social. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 3, n. 5, p. 13228-13241, 2020. DOI: 10.34119/bjhrv3n5-151. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/17241. Acesso em: 16 nov. 2026.

OOMS, Linda; VAN STAM, Wikke; SEVDALIS, Vassilis; OVERBYE, Marie; ALGURÉN, Beatrix; HECK, Sandra; VAN HOYE, Aurélie. How do sports participation and sports settings influence the mental health of children and adolescents? A systematic review of qualitative studies. BMC Public Health, v. 26, art. 272, 2026. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-025-25916-x. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-025-25916-x. Acesso em: 16 nov. 2026.

PAGE, Matthew J. *et al.* The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, v. 372, n71, 2021. DOI: https://doi.org/10.1136/bmj.n71. Disponível em: https://www.bmj.com/content/372/bmj.n71. Acesso em: 17 nov. 2026.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

PASQUERELLA, Luke *et al.* The benefits of chronic sport participation and acute exercise on mental health and executive functioning in adolescents. Scientific Reports, v. 15, 22392, 2025. DOI: 10.1038/s41598-025-88427-0. Disponível em: https://www.nature.com/articles/s41598-025-88427-0.pdf. Acesso em: 17 ago. 2026.

ROS-MORENTE, Agnès; FARRÉ, Miriam; QUESADA-PALLARÈS, Carla; FILELLA, Gemma. Evaluation of Happy Sport, an emotional education program for assertive conflict resolution in sports. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 19, n. 5, 2596, 2022. DOI: 10.3390/ijerph19052596. Disponível em: https://www.mdpi.com/1660-4601/19/5/2596. Acesso em: 27 nov. 2026.

SILVA, Gisele Maria; COELHO, Guilherme Luis Romeu. Fatores que impactam na regulação emocional de atletas de alto desempenho dos e-sports. Research, Society and Development, v. 14, n. 7, e6214749199, 2025. DOI: 10.33448/rsd-v14i7.49199. Disponível em: https://www.rsdjournal.org/rsd/article/download/49199/38549/503489. Acesso em: 16 nov. 2026.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein (São Paulo), São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. DOI: 10.1590/S1679-45082010RW1134.

SUPPIEJ, Agnese; LONGO, Isabella; PETTOELLO-MANTOVANI, Massimo. The pivotal role of mental health in child and adolescent development. Global Pediatrics, v. 13, 100277, 2025. DOI: 10.1016/j.gpeds.2025.100277. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667009725000351. Acesso em: 16 nov. 2026.

TELES, Adnalyne da Silva Guimarães *et al.* O futebol infantil como ferramenta para o desenvolvimento socioemocional: competitividade, cooperação e aprendizagem lúdica na primeira infância. Revista Aracê, São José dos Pinhais, v. 7, n. 2, p. 8748-8767, 2025. DOI: 10.56238/arev7n2-244. Disponível em: https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/3468. Acesso em: 16 nov. 2026.

TEQUES, Andreia P.; OLIVEIRA, Rita F. de; BEDNARIKOVA, Michala; BERTOLLO, Maurizio; BOTWINA, Grzegorz; KHOMUTOVA, Anastasiya; TURAM, Hamit Emir; DINÇ, İlknur; LÓPEZ-FLORES, Marcos; TEQUES, Pedro. Social and emotional skills in at-risk adolescents through participation in sports. Sports, v. 12, n. 7, art. 181, 2024. DOI: 10.3390/sports12070181. Disponível em: https://www.mdpi.com/2075-4663/12/7/181. Acesso em: 16 nov. 2026.

WADE, Levi; EIME, Rochelle; PANKOWIAK, Aurélie; VELLA, Stewart; ROBINSON, Katie; KENNEDY, Sarah; PARKES, Rebekah; EATHER, Narelle. The impact of sports participation on psychological health and social outcomes in children and adolescents: a systematic review and update to the “Mental Health through Sport” conceptual model. Systematic Reviews, v. 15, n. 1, art. 121, 2026. DOI: 10.1186/s13643-026-03104-1. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1186/s13643-026-03104-1. Acesso em: 16 nov. 2026.

WHITTEMORE, Robin; KNAFL, Kathleen. The integrative review: updated methodology. Journal of Advanced Nursing, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005. DOI: 10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x. Disponível em: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x. Acesso em: 22 set. 2026.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Mental health of adolescents. Geneva: World Health Organization, 2025. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. Acesso em: 16 nov. 2026.

XAVIER, Alessandra Silva; NUNES, Ana Ignez Belém Lima. Psicologia do desenvolvimento. 4. ed. Fortaleza: EdUECE, 2015.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.