

## Panorama da Produção Acadêmica sobre Exercício Físico e Saúde Mental na Adolescência: Uma Abordagem Bibliométrica

Oliver M. Rodrigues (IFPB, Campus João Pessoa), Samuel S. Linhares (IFPB, Campus João Pessoa), Janylli V. G. Pereira (IFPB, Campus João Pessoa), Rebeca G. S. F Andrade (IFPB, Campus João Pessoa), Ramon C. Montenegro (IFPB, Campus João Pessoa), Joamira P. de Araújo (IFPB, Campus João Pessoa)

**E-mails:** [rodrigues.luzia@academico.ifpb.edu.br](mailto:rodrigues.luzia@academico.ifpb.edu.br), [samuel.linhares@academico.ifpb.edu.br](mailto:samuel.linhares@academico.ifpb.edu.br), [janylli.vitoria@academico.ifpb.edu.br](mailto:janylli.vitoria@academico.ifpb.edu.br), [rebeca.goularte@academico.ifpb.edu.br](mailto:rebeca.goularte@academico.ifpb.edu.br), [silviofarias@ifpb.edu.br](mailto:silviofarias@ifpb.edu.br), [joamira.araujo@ifpb.edu.br](mailto:joamira.araujo@ifpb.edu.br)

**Área de conhecimento (Tabela CNPq):** 4.00.00.00-1 Ciências da Saúde

**Palavras-chave:** atividade física; ansiedade; depressão; saúde emocional.

### 1. Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social. Nesse contexto, a prática de exercícios físicos tem demonstrado contribuir positivamente para todas essas dimensões, inclusive a saúde mental, por meio da liberação de hormônios como endorfina, serotonina e dopamina (Gordom *et al.* 2018). A adolescência, por sua vez, é marcada por intensas mudanças físicas, emocionais e sociais, frequentemente associadas a sentimentos de ansiedade e desânimo. Estudos indicam que a saúde física nessa fase está diretamente relacionada à forma como os adolescentes lidam com o estresse, sua saúde mental e a qualidade de suas relações interpessoais (Chen, C. 2018).

Dada a relevância do tema para a sociedade, o presente estudo realiza uma análise bibliométrica abrangente da literatura existente, com o objetivo de identificar palavras-chave recorrentes, autores e periódicos de destaque, bem como pontos críticos e tendências de pesquisa. Essa abordagem permite uma visão abrangente do avanço acadêmico na área e das lacunas que ainda demandam investigação mais aprofundada.

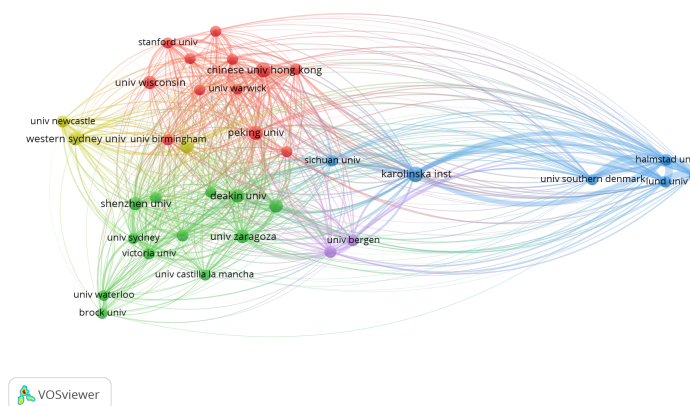
### 2. Materiais e métodos

Os artigos analisados neste estudo foram selecionados por meio do recorte temporal definido entre os anos de 2020 e 2025 nas bases de dados Web of Science e PUBMED, seguindo o termo de pesquisa "(exercise) OR (physical activity) OR (Exercise Therapy) AND (mental health) OR (depression) OR (anxiety) OR (psychological distress) AND (adolescents) OR (young)". Tendo em vista que esta pesquisa visa resultados focados na relação entre exercício físico e a saúde mental de adolescentes, os termos usados foram responsáveis pela pré-seleção dos estudos incluídos. Ademais, no intuito de evitar dados menos representativos, foram selecionados apenas aqueles pertencentes às categorias de pesquisa original ou de revisão. No âmbito da análise de dados e construção de tese, utilizou-se o software VOSviewer, responsável pela análise quantitativa e construção das redes bibliométricas das categorias de autores e organizações por acoplamento bibliográfico, bem como a rede de palavras-chave por coocorrência. Além disso, permite a busca por citação, cocitação ou coautoria. Já para um maior aprofundamento neste eixo da pesquisa, fez-se o uso do CiteSpace para gerar redes, gráficos e tabelas das relações entre artigos, de modo a possibilitar a identificação dos relacionamentos entre diferentes pesquisas.

### 3. Resultados e discussão

A partir dos artigos extraídos das bases de dados, foram elaboradas redes bibliométricas utilizando o software VOSviewer. Inicialmente, a rede de organizações (Figura 1) demonstra graficamente aquelas entidades nas quais as pesquisas foram conduzidas. Logo, podemos fazer uma análise a respeito das instituições que mais contribuem com a pesquisa científica no cenário proposto anteriormente, sendo elas (em ordem de quantidade de citações): Brock University, Capital University of Physical Education and Sports, The Chinese University of Hong Kong, Deakin University, Florida International University, Halmstad University, Karolinska Institutet, King's College London, Lund University e Peking University. Considerando a origem geográfica dessas instituições, destaca-se a China, como o país com o maior número de citações, seguida pela Suécia.

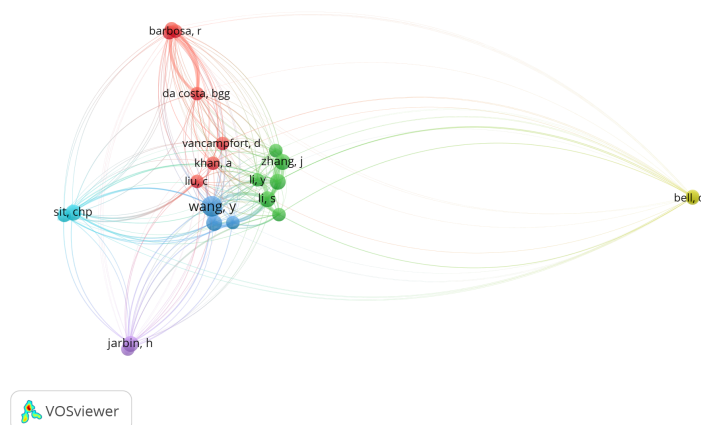
Figura 1 – Rede bibliométrica de organizações por análise de acoplamento bibliográfico



Fonte: autores, VOSviewer (2025)

Em relação à rede de autores (Figura 2), observa-se novamente o protagonismo dos pesquisadores chineses, com destaque para os clusters de Y. Wang (em azul) e de J. Zhang (em verde), ambos vinculados em investigações sobre os efeitos da atividade física em adolescentes chineses. Diferentemente observado na rede de organizações, destaca-se neste mapa a presença de autores brasileiros, representados no cluster de R. Barbosa e B. G. G da Costa (em vermelho). Embora a participação internacional da produção científica brasileira ainda seja modesta, essa presença sinaliza um potencial de crescimento e maior inserção global em pesquisas futuras sobre o tema.

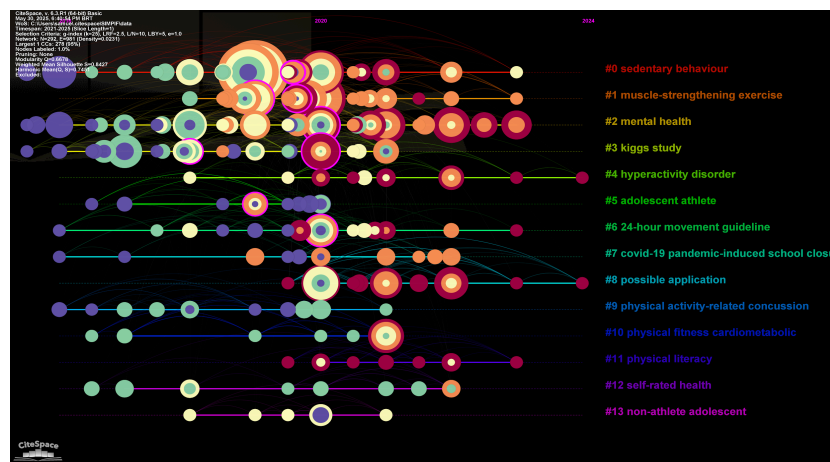
Figura 2 – Rede bibliométrica de autores por análise de acoplamento bibliográfico



Fonte: autores, VOSviewer (2025)

No que se refere à evolução temática (Figura 3), a análise da rede evidencia um aumento expressivo na produção de estudos por volta de 2021, período que marca o início da redução dos impactos globais da COVID-19. Esse crescimento está associado a uma preocupação crescente com a saúde mental de adolescentes, influenciada por fatores como o isolamento social e a quarentena, que contribuíram para a adoção de estilos de vida menos saudáveis. Destaca-se, nesse contexto, a forte presença do tema “Sedentary Behavior”, refletindo o impacto do acesso limitado a academias e espaços de atividade física durante a pandemia. Além disso, observa-se a manutenção da frequência de estudos relacionados à saúde mental ao longo dos cinco anos analisados, o que evidencia a relevância contínua dessa temática no cenário científico atual.

Figura 3 - Timeline View das áreas temática dentro do eixo de pesquisa, baseada em dados de citações



Fonte: autores, CiteSpace (2025)

Esses achados reforçam a necessidade de estratégias de intervenção voltadas à promoção de hábitos saudáveis entre adolescentes, especialmente em contextos de vulnerabilidade social e psicológica, como os vivenciados durante crises sanitárias globais.

#### 4. Considerações finais

A partir dos resultados obtidos, tornou-se possível uma análise aprofundada do campo por meio das redes bibliométricas, que revelaram padrões relevantes da produção científica na área. Observa-se que a comunidade acadêmica responde, direta ou indiretamente, a fatores sociais emergentes, como evidenciado pelo impacto da pandemia de COVID-19, o avanço da tecnologia, as dificuldades de acesso à prática de exercícios físicos e a deterioração da qualidade de vida entre adolescentes. Esses elementos se inter-relacionam e despertam o interesse de pesquisadores, impulsionando a geração de conhecimento voltado a essas questões.

Nesse sentido, este estudo visa contribuir com a orientação de futuros pesquisadores, destacando áreas prioritárias para investigação, com base nas tendências atuais, nas lacunas teóricas e metodológicas identificadas, e nas limitações observadas nos métodos empregados. Espera-se, com isso, fomentar o desenvolvimento de abordagens mais integradas e eficazes, que ampliem a compreensão dos efeitos do exercício físico sobre a saúde mental e promovam avanços significativos no campo científico.

#### Agradecimentos

Agradecimentos ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), ao Simpósio de Pesquisa, Inovação e Pós-Graduação (SIMPIF) assim como ao Laboratório de Pesquisa em Educação Física e Saúde (LAPEFE).

#### 5. Referências

CHEN, C. Science mapping: a systematic review of the literature. **Journal of data and information science**, v. 2, n. 2, p. 1-40, 2017. Disponível em: <https://doaj.org/article/5b79fef3dcf34c81ad15efb3c044789e>

GORDON, B.R.; MCDOWELL, C.P.; HALLGREN, M.; MEYER, J.D.; LYONS, M.; HERRING, M.P. Association of Efficacy of resistance exercise training with depressive symptoms meta-analysis and meta-regression analysis of randomized clinical trials. **Jama Psychiatry**, v.75, n.6, p. 566-576, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29800984/>