



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LUCAS ARAÚJO DA SILVA

**A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR COMO UM AGENTE PRECURSOR DE
TRANSTORNOS EMOCIONAIS (DEPRESSÃO): REVISÃO DE LITERATURA**

JUAZEIRO DO NORTE

2020

LUCAS ARAÚJO DA SILVA

**A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR COMO UM AGENTE PRECURSOR DE
TRANSTORNOS EMOCIONAIS (DEPRESSÃO): REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Me. Nilmara Serafim chagas

JUAZEIRO DO NORTE

2020

LUCAS ARAÚJO DA SILVA

**A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR COMO UM AGENTE PRECURSOR DE
TRANSTORNOS EMOCIONAIS (DEPRESSÃO): REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Licenciatura em Educação Física do
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^o Me. Nilmara Serafim Chagas
Orientadora

Prof^o Me. José de Caldas Simões Neto
Examinador

Prof^o Me. Renan Costa Vanali
Examinador

JUAZEIRO DO NORTE
2020

Dedico esse trabalho a meus pais por todo incentivo e apoio durante todos esses anos da graduação.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me dá sabedoria, paciência e a acima de tudo saúde. Em segundo lugar, a meus pais pois sem eles tenho certeza que não conseguiria chegar até aqui.

Ao longo dessa trajetória conheci pessoas, fiz amigos, ri muito e passei por várias dificuldades, mas graças a Deus e as pessoas que conheci consegui vencer. Então aqui vai meus agradecimentos para cada um deles, **Joelma calista, Matheus leal, Nilmara Serafim, Nathanael rodrigues, Wagner gomes, Gabriel gomes, vovó moça, Eduardo silva, Luiz Alves, Francisca Araújo, Bobby, e a toda minha família** obrigado pelo o apoio.

A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR COMO UM AGENTE PRECURSOR DE TRANSTORNOS EMOCIONAIS (DEPRESSÃO): REVISÃO DE LITERATURA

¹Lucas Araújo da SILVA

²Nilmara serafim CHAGAS

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

Transtornos emocionais (TE) pode ser considerado uma alteração na salubridade mental de indivíduos, que passam de um estado de bem está para o de mal estar. Existe alguns tipos de doenças que podem ser consideradas TE, entre as principais estão depressão, síndrome do pânico, fobia social, estresse e ansiedade, porém neste estudo daremos ênfase no TE da depressão. A depressão é resultado de uma complexa interação de fatores sociais, psicológicos e biológicos. Esse transtorno vem assolando a população mundial e sua incidência vem crescendo cada vez mais. Hoje, estimasse que cerca de 300 milhões de pessoas tenham esse transtorno. Casos de crianças e adolescestes que estão se mutilando são cada vez mais comum nos noticiários, e o mais forte ainda são os casos em que estão tirando suas próprias vidas. A prática de atividade é extremamente importante para a manutenção da saúde e para o bem estar. Sabendo que, as atividades físicas geram uma grande quantidade de benefícios para o nosso corpo e também para nossa mente. Este estudo trata-se de uma revisão de literatura, que buscou analisar a relação entre educação física e depressão em adolescentes, e quais os principais aspectos que a educação física escolar pode favorecer na redução de adolescentes com depressão. Esta revisão de literatura com caráter narrativo, busca descrever e analisar fatos já encontrados na literatura. A pesquisa foi realizada nas bases de dados LILACS, SciELO e Google Acadêmico, na busca foram utilizados as seguintes palavras chaves depressão, adolescência, atividade física e tratamento. No rastreamento das publicações foram utilizados os operadores lógicos “AND” e “OR”. A de DP na infância e na adolescência pode ser muito prejudicial à saúde e a qualidade de vida dos indivíduos acometidos com essa enfermidade. A DP pode ter um impacto devastador na qualidade de vida das crianças, afetando o comportamento em casa, na escola, com os amigos e, no caso dos adolescentes, no trabalho. Como podemos ver, esse tipo doença pode afetar diretamente a vida social, comportamental e até mesmo financeira de crianças e adolescentes. A educação física escolar pode ser compreendida como uma disciplina que introduz a criança e o adolescentes a cultura corporal e formadora de cidadãos capazes de produzir, reproduzir e transforma a sociedade. A Educação Física Escolar é um componente indispensável na promoção de atividades, em consonância com a proposta pedagógica escolar. Os autores também falam que, a educação física escolar pode amenizar e talvez até resolver problemas e conflitos vividos pelos adolescentes. Além disso, a educação física escolar pode melhorar a estabilidade

emocional positiva e controle psicológico através da atividade física. Ao final dessa revisão podemos concluir que a Educação física escolar é extremamente importante para a prevenção contra transtornos emocionais e principalmente a depressão. Através dela podemos promover a saúde física, mental e social dos indivíduos em idade escolar.

Palavras-chave: Depressão, Atividade Física, Educação Física Escolar.

ABSTRACT

Emotional disorders (ET) can be considered an alteration in the mental health of individuals, who go from a state of well being to that of being unwell. There are some types of diseases that can be considered TE, among the main ones are depression, panic syndrome, social phobia, stress and anxiety, however in this study we will emphasize the TE of depression. Depression "is the result of a complex interplay of social, psychological and biological factors". This disorder has been plaguing the world population and its incidence is growing more and more. Today, it is estimated that about 300 million people have this disorder. Cases of children and adolescents who are mutilating are more and more common in the news, and the strongest are the cases in which they are taking their own lives. The practice of activity is extremely important for the maintenance of health and well-being. Knowing that, Physical activities generate a great amount of benefits for our body and also for our mind. This study is a literature review, which sought to analyze the relationship between physical education and depression in adolescents, and which are the main aspects that school physical education can favor in reducing adolescents with depression. This literature review was carried out in the Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Google Scholar databases in the search the following terms / Health Sciences Descriptors (DeCS) were used) depression, adolescence, physical activity and treatment. In the tracking of publications, the logical operators "AND" and "OR" were used, in order to combine the aforementioned terms / descriptors. PD in childhood and adolescence can be very harmful to the health and quality of life of individuals affected by this disease. PD can have a devastating impact on children's quality of life, affecting behavior at home, at school, with friends and, in the case of adolescents, at work. As we can see, this type of illness can directly affect the social, behavioral and even financial lives of children and adolescents. School physical education can be understood as a discipline that introduces children and adolescents to body culture and the formation of citizens capable of producing, reproducing and transforming society. School Physical Education is an indispensable component in the promotion of activities, in line with the school pedagogical proposal. The authors also say that school physical education can alleviate and perhaps even solve problems and conflicts experienced by adolescents. In addition, school physical education can improve positive emotional stability and psychological control through physical activity. At the end of this review, we can conclude that school physical education is extremely important for the prevention of emotional disorders and especially depression. Through it we can promote the physical, mental and social health of school-age individuals.

Keywords: Depression, Physical Activity, School Physical Education.

INTRODUÇÃO

Dois fatos foram bastantes importantes para o início e desenvolvimento desse trabalho. O primeiro em 2017, uma jovem com apenas 14 anos tirou sua própria vida na cidade de Assaré-ce, aparentemente sem ter motivos algum, pois ela não demonstrava características depressivas, era uma boa filha, excelente aluna e uma grande amiga, em outras palavra era uma jovem feliz. O segundo se deu em 2019 ao ingressar no estágio curricular supervisionando, nesse experiência que ocorreu no ensino fundamental series finais, me deparei com uma realidade totalmente inimaginável, onde vários alunos demonstravam algumas características da depressão e de outros tipos de transtornos, a situação realmente era preocupante naquela escola.

Transtornos Emocionais (TE) pode ser considerado uma alteração na salubridade mental de indivíduos, que passam de um estado de bem está para o de mal estar (INSTITUTO BRASILEIRO DE COACHING, 2018). Existe alguns tipos de doenças que podem ser consideradas TE, entre as principais estão depressão, síndrome do pânico, fobia social, estresse e ansiedade, porém neste estudo daremos ênfase no TE da depressão.

A depressão é uma perturbação que envolve aspetos afetivos, motivacionais, cognitivos e neurovegetativos, capaz de comprometer o desenvolvimento da criança ou do adolescente e interferir com seu processo de maturidade psicológica e social (RAMOS, 2018). A depressão (DP) “é resultado de uma complexa interação de fatores sociais, psicológicos e biológicos” (OPAS, 2018). Segundo o mesmo, estresse, preocupações, tristeza extrema, desavenças familiares são as principais causas para o desenvolvimento essa doença.

Esse transtorno vem assolando a população mundial e sua incidência vem crescendo cada vez mais. Hoje, em 2020 estimasse que cerca de 300 milhões de pessoas tenham esse transtorno em toda américa do sul (OPAS, 2018). E o mais preocupante e que ela está atingindo pessoas com menos idade e experiências (MILLER, 2003). Cerca de 5% de crianças e adolescentes da população em geral sofrem de depressão em algum momento, Crianças que tenham momentos de estresse, experiências traumáticas, distúrbios de atenção, conduta ou ansiedade têm grandes riscos de desenvolver tal TE (RODRIGUES et al., 2016).

Há 30 décadas atrás era desconhecida a depressão nessa faixa etária, pois se acreditava-se que elas não desenvolviam essa doença, mas atualmente, com os diversos relatos e acontecimentos está havendo um cuidado maior em relações a estudos e pesquisas na área. Segundo Miller (2003) notasse que cada vez mais a depressão infantil e na adolescência vem ganhando mais relevância no meio científico e acadêmico, e com isso vem progredindo em vários sentidos desde a sua compreensão até em tratamentos e prevenções.

Existes várias formas de tratamentos para esse transtorno, e uma delas é através da utilização de antidepressivos (ALMEIDA et al., 2003). Outra forma de se tratar a DP é através da prevenção, e diante disso o Ministério da Saúde (2019) listou algumas formas de prevenção e entre as principais estão: dieta equilibrada, evitar o uso de drogas ilícitas, combater o estresse, rotinas de sono regular e a prática de atividades físicas.

A prática de atividade é extremamente importante para a manutenção da saúde e para o bem estar. Segundo Santos (2019), “As atividades físicas geram uma grande quantidade de benefícios para o nosso corpo e também para nossa mente”. A educação física para crianças e adolescentes que apresentam distúrbio depressivo, toma um papel de facilitador para os meios sociais, através do âmbito escolar. Estudiosos ratificam o poder dessa estratégia lúdica pedagógica ao reportar sobre o desenvolvimento e saúde na infância, porque são práticas que ativam o bem-estar na criança, a partir do momento brincar (MORAES; GUSMÃO; e SANTOS, 2020).

O objetivo da presente revisão foi analisar a relação entre educação física e depressão em adolescentes e quais os principais aspectos que a educação física escolar pode favorecer na redução de adolescentes e crianças com depressão.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma revisão de literatura, que buscou analisar a relação entre educação física Escolar e depressão em adolescentes e crianças escolares, e quais os principais aspectos que a educação física escolar pode favorecer na redução de adolescentes e crianças com depressão.

Esta revisão de literatura com caráter narrativo, busca descrever e analisar fatos já encontrados na literatura. A pesquisa foi realizada nas bases de dados Literatura Latino- Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific*

Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico, na busca foram utilizados as seguintes palavras chaves depressão, adolescência, atividade física e tratamento. No rastreamento das publicações foram utilizados os operadores lógicos “AND” e “OR”.

A seleção dos estudos foi realizada, então, em três momentos: 1º fase -leitura dos títulos; 2º fase - leitura dos resumos dos artigos selecionados no 1ª momento; e 3º fase - leitura na íntegra dos artigos selecionados na 2ª fase, e inclusão de outros estudos, contidos nas referências destes artigos, que obedecem aos critérios de inclusão.

Foram considerados os seguintes critérios de inclusão: estudos que abordassem a temática, disponíveis na íntegra que realizaram processo de intervenção na educação física escolar, população-alvo composta por adolescentes, de ambos os sexos, período de publicação até 2020 e publicações em português. Dissertação, teses e resumos de anais, artigos de meta-análise, revisão sistemática, revisão de literatura não foram incluídos.

DEPRESSÃO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Os primeiros relatos de que a depressão em crianças e adolescentes surgiram em meados do século XVIII, com nível de caso de sinais depressivos na população escolar, que variam desde 13% em crianças e até 20% em adolescentes (RAMOS, 2018). De acordo com a OMS (2017), a depressão ocorre também em crianças e adolescentes com idade inferior a 15 anos, com alterações do comportamento, do sono ou do apetite, dificuldade de concentração.

A de DP na infância e na adolescência pode ser muito prejudicial à saúde e a qualidade de vida dos indivíduos acometidos com essa enfermidade. Dalcastagné e Barreto (2010) falam que “a DP pode ter um impacto devastador na qualidade de vida das crianças, afetando o comportamento em casa, na escola, com os amigos e, no caso dos adolescentes, no trabalho”. Como podemos perceber esse tipo doença pode afetar diretamente a vida social, comportamental e até mesmo financeira de crianças e adolescentes.

Ramos (2018) apresenta a sintomatologia da depressão em três fases, que são idade pré-escolar, Sintomas de depressão em idade escolar e Sintomas de depressão em adolescentes.

Sintomatologia da Doenças	
Depressão em idade pré-escolar	Dores de cabeça e abdominais; desinteresse em brincar, dificuldade nas aquisições de capacidades sociais; ansiedade; fobias; agitação psicomotora ou hiperatividade; irritabilidade; diminuição do apetite; alterações do sono; expressão triste.
Depressão em idade escolar	Dores de cabeça e abdominais; tristeza, irritabilidade e/ou tédio; ausência de capacidade de diversão; choro fácil; fadiga; isolamento e fraco relacionamento com os pares; diminuição da autoestima; declínio ou fraco desempenho escolar.
Depressão em adolescentes	Irritabilidade e instabilidade; humor deprimido; perda de energia; desmotivação e desinteresse etc.

Mediante a isso, acabe a profissionais que trabalham com crianças e adolescentes desenvolver um olhar mais atencioso para que possa ser feitos os encaminhamentos cabíveis e se evite lesões físicas, metais e até mesmo a morte desse indivíduos.

TRATAMENTO E PREVENÇÃO

A principal forma de tratamento contra da DP atualmente é através da utilização de drogas e diversos tipos de medicamentos, e isso vem sendo muito importante e decisivo para o salvamento de vidas (ALMEIDA et al., 2003). Porém, para crianças e adolescentes esse tipo de tratamento não é indicado pois podem desenvolver diversas tipos de sequelas nos indivíduos que o fizerem (OPAS, 2018). Moreira e Moraes (2014) complementam que a indicação desse remédios para o tratamento de problemas de saúde mental em crianças e adolescentes traz preocupação, pois a um grande risco de causar problemas nos indivíduos.

Então pensando nisso é de extrema importância trabalhar com a prevenção da DP com esse público em específico. O ministério da saúde (2019) traçou algumas formas de prevenção a DP, entre elas estão dieta equilibrada, evitar o uso de drogas ilícitas, combater o estresse, rotinas de sono regular e a prática de atividades físicas. Mediante aos objetivos desse estudo daremos ênfase a prática de atividades físicas ou exercícios físicos sendo aplicada dentro da Educação física escolar.

ATIVIDADE FÍSICA E EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Existe vários lugares onde a prática de atividades físicas pode ser desenvolvida em sua plenitude, e entre eles estão parques, quadras, praças e um se descarta bastante, pois na maioria das vezes as crianças ou adolescentes tem sua primeira experiência com ela, que é na educação física escolar.

A educação física escolar está prevista como componente curricular obrigatória na educação básica (LDB, 1996). Que por sua vez é composta por níveis de ensino, sendo dividido em três que são educação infantil, ensino infantil e ensino médio segundo o mesmo documento em questão. Porém, no ensino infantil a uma certa negligência por parte dos gestores, e não coloca os profissionais em Educação física para compor o quadro de professores da escola. Para Darido (2004), a educação física escolar pode ser compreendida como uma disciplina que introduz a criança e o adolescentes a cultura corporal e formadora de cidadãos capazes de produzir, reproduzir e transforma a sociedade.

Para Rozario e Coelho (2012) “A Educação Física Escolar é um componente indispensável na promoção de atividades, em consonância com a proposta pedagógica escolar”. Os autores também falam que, a educação física escolar pode amenizar e talvez até resolver problemas e conflitos vividos pelos adolescentes. Além disso, a educação física escolar “pode melhorar a estabilidade emocional positiva e controle psicológico através da atividade física” (MATTOS, ANDRADE e LUTF, 2004). Como vimos acima a educação física escolar é extremamente importante para a promoção da saúde mental dos indivíduos. E, para isso acontecer ela deve esta correlacionada com a prática de atividades físicas.

A atividade física (ATF) pode ser considerada como o ato de se mover. Segundo Freitas (2019) ATF “é o movimento corporal que resulte no gasto de energia acima daquele considerado padrão quando o corpo está em repouso, ou seja, é

qualquer tipo de movimentação que não precise de acompanhamento”. O mesmo, ainda cita alguns exemplos de ATF que são: passear com cachorro, dançar, saltar etc. Freitas (2019) complementa que, outra característica da ATF é que sua realização não é algo sistematizado ou planejado. Ocorrendo de ante as necessidade do indivíduo.

Segundo Santos (2019), “As atividades físicas geram uma grande quantidade de benefícios para o nosso corpo e também para nossa mente”. Para Tufik et al (2005) Adolescentes que praticam atividades de formas regulares melhoram a qualidade do sono, entretanto indivíduos que não, tem baixa eficiência no sono e acabam se estressando mais. Vale ressaltar que atividades ou exercícios físicos são importantes para qualquer faixa etária. Sabendo disso, é de extrema importância incentivar as crianças e adolescentes a praticarem para a prevenção contra a DP e consequentemente ter uma vida mais saudável. Para Mattos, Andrade e Lutf (2004) A atividade física é um grande aliado no tratamento da depressão, pois não a grandes gastos financeiros e tais práticas tem efeitos preventivos “a patologias que podem levar um indivíduo a situações de estresse e depressão”. Além disso, “estudos que relacionam a atividade física à depressão têm verificado que indivíduos que praticam atividade física de forma regular reduzem significativamente os sintomas depressivos” (SHARKEY, 1998 apud MATTOS et al., 2004).

Rozario e Coelho (2012) realizaram um trabalho chamado, Um estudo de caso sobre as relações entre depressão juvenil e Educação física escolar. Tendo como objetivo investigar as relações entre a Educação Física escolar e a depressão na adolescência, analisando sua influência no comportamento dos alunos, através de um estudo de caso. O estudo utilizou como instrumento de avaliação o questionário de Beck. Essa pesquisa se desenvolveu nas aulas de educação física com amostra de alunos que tinham aspectos depressivos. Em uma semana os alunos com essas características não participaram da aula prática, sendo somente aplicado o questionário para avaliação dos mesmos. Na semana seguinte todos os alunos participaram da aula, e logo em seguida foi-se aplicado novamente o questionário. Após a análise dos dados se verificou que o nível depressivo declinou nos três participantes de forma praticamente congruente, ou seja, as aulas de educação física escolar influenciaram de forma praticamente similar os adolescentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A depressão é transtorno que vem tirando vida de muitos indivíduos ao longo dos tempos, e sua incidência vem aumentando cada vez mais principalmente em crianças e adolescentes. Então sabendo que o método mais comum para tratamento da mesma não é tão indicado para tais fases da vida como vimos no presente estudo, faz necessário com que aja um trabalho voltado para a prevenção desse transtorno.

A principal arma para prevenção desse transtorno é a prática de atividades físicas, onde as mesmas podem ser bastante trabalhadas nas escolas com aulas educação física escolar promovendo a saúde, o desenvolvimento motor, a afetividade e com certeza a prevenção contra a depressão nessa fase tão importante dos indivíduos. Esse estudo pode servir para futuros pesquisadores que queiram aprofundar-se no tema em questão.

Ao final dessa revisão podemos concluir que a Educação física escolar é extremamente importante para a prevenção contra transtornos emocionais e principalmente a depressão. Através dela podemos promover a saúde física, mental e social dos indivíduos em idade escolar.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M.; LAFEN, B.; SOUGEY, E.; PORTO, J. Diretrizes da Associação Médica Brasileira para o tratamento da depressão (versão integral). **Rev Bras Psiquiatr**, são Paulo, v. 25, n. 2, p. 114-122, mar 2003.

BRASIL. Lei de diretrizes e base da educação nacional nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. **Diário Oficial [da] Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 23 de dezembro de 1996. Acesso em: 28 de março de 2020.

BRASIL. Ministério da saúde. **Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção**. Disponível em: <<http://saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>>. Acesso em 25 de Abril de 2020.

DALCASTAGNE, G.; BARRETO, S. **Atividades Corporais e Valorização humana na depressão infantil e juvenil**. Disponível em: <http://www.rbceonline.org.br/congressos/index.php/vcsbce/vcsbce/schedConf/presentations>. Acesso em 2 de novembro de 2020.

DARIDO, S. C. A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.** São Paulo, v.18, n. 1, p.61-80, jan./mar. 2004.

FREITAS, M. M. A influência da atividade física no aprendizado com idade escolar. **Revista científica do instituto ideal**. Rio de janeiro. v 8, p.63-71, abril/outubro 2019

INSTITUTO BRASILEIRO DE COACHING. **Transtornos emocionais**. Disponível em: < <https://www.ibccoaching.com.br/>>. Acesso em 20 março de 2020.

MATTOS, A.S.; ANDRADE, A.; LUFT C. B. A contribuição da atividade Física no tratamento da depressão. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Nº 79, 2004.

MOREIRA, M. S.; MORAIS, R. G. D. Uso de Psicofármacos em crianças e adolescentes. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**. Três Corações, v. 12, n. 2, p. 1013-1049, ago./dez. 2014.

MILLER, J. **O Livro de Referência para a Depressão Infantil**. 1 ed. São Paulo, SP: MBooks do Brasil, 2003.

MORAES, I. S. M.; GUSMÃO, L. W. B.; SANTOS, M. A. B. **A ludicidade nas aulas de educação física: um estudo da depressão infantil na escola**. Educação física na escola básica, livro 02: no Chão da Escola [recurso eletrônico] / Anderson Patrick Rodrigues (Org.) -- Porto Alegre, RS: Editora Fi, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Depression and other Common Mental Disorders. Global Health Estimates**. Disponível em:

<[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=)>. Acesso em: 19 de novembro de 2020.

OPAS. **Folha informativa-depressão**. Disponível em:<https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095>. Acesso em 20 de março.

RAMOS, V. A. B. **Depressão na infância e na adolescência**. Disponível em: <<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>>. Acesso em 20 de novembro de 2020.

RODRIGUES, I.; FREIRE, T.; GONCALVES, T. Sinais preditores de depressão em escolares com transtorno de aprendizagem. **Rev. CEFAC**. São Paulo, v, 18, n. 4, p. 864-875, Jul-Ago 2016.

ROZARIO, C.; COELHO, V. **Um estudo de caso sobre as relações entre jovens e Educação física escolar**. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd172/relacoes-entre-depressao-juvenil-e-educacao-fisica.htm>>. Acesso em 07 de junho. 2020.

SANTOS, V. S. D. **"Importância das atividades físicas"; Brasil Escola**. Disponível em:<https://brasilecola.uol.com.br/saude-na-escola/importancia-das-atividades-fisicas.htm>. Acesso em 23 de junho de 2020.

TUFIK, S. **O exercício físico e os aspectos psicobiológicos**. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n3/a10v11n3.pdf>>. Acesso em 10 de junho de 2020.

