



## O Papel da Atividade Física na Saúde Mental de Crianças e Adolescentes: Reduzindo Comportamentos Sedentários e Promovendo o Bem-Estar

### Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira  
Victor Henrique Do Prado De Sá Teles  
Beatriz Lauer Favareto

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA | UNIDADE DE BELENZINHO

### Resumo

Estudos mostram que a redução do comportamento sedentário (CS), como assistir televisão, e o aumento da atividade física vigorosa (AFV) são essenciais para aliviar o estresse e prevenir sintomas de depressão em crianças e adolescentes. Em uma pesquisa com 2.464 estudantes noruegueses entre 12 e 15 anos, o aumento do tempo de AFV e a diminuição do tempo de tela mostraram-se eficazes na prevenção de doenças mentais comuns, incluindo depressão.

Substituir o CS ou atividades físicas leves por atividades de intensidade moderada a vigorosa, como caminhadas e corridas, traz benefícios adicionais para a autoestima, o humor e o comportamento social de jovens. A intervenção com atividades físicas no ambiente escolar, como intervalos ativos, mostrou ter impactos positivos na resiliência, na redução da ansiedade e na promoção do bem-estar dos alunos. Esse efeito positivo pode estar ligado tanto ao aumento de atividade física quanto à interrupção de longos períodos de sedentarismo.

Do ponto de vista biológico, a atividade física pode influenciar o humor através de áreas cerebrais, como o hipocampo, que regula a ansiedade, e também aumenta a liberação de neurotransmissores relacionados ao bem-estar, como as endorfinas. Em estudos com animais, constatou-se que a atividade física estimulava o crescimento de nervos no hipocampo, levando a uma redução de comportamentos ansiosos e outros sentimentos negativos.

Assim, a prática regular de atividade física pode mitigar os efeitos negativos do comportamento sedentário na saúde mental de crianças e adolescentes, promovendo melhor saúde emocional e maior resistência psicológica. Isso destaca a importância de incorporar atividades físicas ao cotidiano de jovens, especialmente no ambiente escolar, como uma estratégia eficaz para promover a saúde mental e o bem-estar dessa população. Agradecemos à FUNADESP (#55-1560/2023) pelo indispensável suporte.

### Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular