O Impacto do Comportamento Sedentário na Saúde Mental de Crianças e Adolescentes

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

Durante a infância e a adolescência, as fases de desenvolvimento psicológico e da personalidade são essenciais para o crescimento saudável. No entanto, quando ocorrem problemas psicológicos nesse período, eles podem causar grande sofrimento emocional e afetar negativamente as funções sociais dos indivíduos. O comportamento sedentário (SB) tem sido associado a uma série de complicações emocionais e psicológicas entre crianças e adolescentes, prejudicando o desenvolvimento de habilidades emocionais e motivacionais positivas.

Estudos demonstram que o SB está relacionado a problemas de internalização e com comportamentos sociais prejudicados, como a diminuição das interações pró-sociais. Além disso, o tempo excessivo de sedentarismo, especialmente quando envolve atividades como assistir TV, jogar videogame ou usar o computador, tem sido associado ao aumento da incidência de doenças mentais, como a depressão e os transtornos de humor, comprometendo o desenvolvimento da capacidade de controle emocional. A longo prazo, esses comportamentos podem contribuir para a perda de autoestima e aumento de comportamentos agressivos, como o bullying, além de estarem diretamente relacionados a sintomas de ansiedade e depressão.

Curiosamente, o tipo de atividade sedentária pode influenciar de forma diferenciada a saúde mental. Enquanto o tempo excessivo de tela, principalmente com TV e videogames, prejudica a saúde mental, o uso moderado da internet e atividades como a leitura podem ter efeitos benéficos, aliviando sintomas depressivos e promovendo a saúde mental dos jovens. Embora a pesquisa ainda careça de evidências definitivas sobre os efeitos específicos de cada tipo de SB, é claro que a qualidade e a quantidade do tempo sedentário impactam diretamente a saúde psicológica.

Em conclusão, o comportamento sedentário, quando associado a atividades passivas, como assistir TV ou jogar videogame, tem efeitos negativos significativos sobre a saúde mental de crianças e adolescentes. Por outro lado, o uso controlado e produtivo de tecnologias, como o acesso à internet para fins educacionais e sociais, pode contribuir positivamente para o bem-estar mental, estimulando interações sociais e ajudando na regulação emocional. Portanto, é essencial promover um equilíbrio saudável entre o tempo de sedentarismo e atividades que

favoreçam o desenvolvimento emocional e psicológico dos jovens. Agradecemos à FUNADESP (#55-1560/2023) pelo indispensável suporte.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular