

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL: UMA ANÁLISE PARA VIDA DA CRIANÇA

Kailany Bastos Serpa¹
Maria Carolina Pereira Félix¹
Larissa C. Ramos Laurentino²
Hely Toledo Loque³
Tuany Mageste Limongi⁴

magesteprof@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: Exercício físico; Atividade física; Saúde mental; Criança; Adolescente

1 INTRODUÇÃO

Acompanhar a saúde mental de crianças é uma estratégia eficaz para prevenir transtornos mentais que podem ser adquiridos. Em correlação, o meio em que ela está submetida a viver impacta diretamente na sua saúde mental, assim como eventos adversos contêm o mesmo efeito. A partir disso, é evidente que alocar uma criança à um bom ambiente fará com que ela cresça com bons hábitos (Silvano; Simões; Santos, 2023). A prática de atividade física é um bom indicador de saúde, dessa forma, o foco em crianças mostra um diferencial notável, já que tal prática faz com que hábitos sejam despertados, dentre eles está o estímulo em esportes (Alves, 2023). Em específico, estímulo da atividade física é uma potente variável para que as crianças sejam inseridas em ambientes que fazem com que as mesmas se desenvolvam sem risco de transtorno mental, buscando boa qualidade de vida no modo físico, motor e psicológico (Freitas; Rôas; Abreu, 2023). Além disso, aplicar um estímulo faz com que a criança tenha incentivo à prática esportiva e crie competitividade consigo mesma, almejando superar seus desafios a cada atividade proposta. Diante disso, este estudo se faz relevante em demonstrar a importância de compreender os benefícios da atividade física na criança, visto que as consequências de um estilo de vida ativo promovem qualidade de vida, diretamente associado a saúde mental. Portanto, o objetivo deste estudo é avaliar a prática de exercício físico e o efeito na saúde mental de crianças e adolescentes.

2 METODOLOGIA

¹ Acadêmica do curso de Educação Física da Faculdade Vértix Trirriense – Univértix

² Bacharela em Educação Física – Especialista em Dança de Cadeira de Rodas e Autismo – Docente da Faculdade Vértix Trirriense – Univértix

³ Licenciado em Educação Física – Mestre em Ciências do Esporte – Docente na Faculdade Vértix Trirriense - Univértix

⁴ Bacharela e Licenciada em Educação Física – Mestra em Educação Física - Docente da Faculdade Vértix Trirriense – Univértix

Este estudo trata-se de uma revisão de literatura (Rosenthal; Cooper, 1994). Esta pesquisa foi realizada no mês de agosto de 2024. Foram inseridos trabalhos até a data de realização da pesquisa neste estudo. Para tal, foi realizada uma ampla pesquisa na base de dados *Web of Science* (Scielo) utilizando os descritores no idioma português e inglês: atividade física, *physical activity*, exercício físico, *exercise*, qualidade de vida, *quality of life*, criança, *child*, adolescente, *adolescent*, transtorno mental, *mental disorder*, utilizando o operador booleano *AND*. Não houve recorte temporal para a seleção dos artigos. Como critérios de inclusão, os artigos deveriam estar no idioma português, serem apresentados no formato de artigo completo e original, avaliarem crianças e adolescentes. Como critérios de exclusão, foram excluídos resumos, cartas ao editor e anais de congresso ou aqueles trabalhos em que não foi possível o acesso na íntegra. Os dados são apresentados em forma de texto corrido, demonstrando a síntese de cada artigo incluído nesta revisão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 23 artigos que abordavam a temática analisada. Após a leitura de título e resumo, 3 artigos foram utilizados para compor este estudo. O primeiro artigo intitulado “Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes” (Silva; Costa Jr, 2011), este trabalho demonstra diversos benefícios à saúde associados à atividade física, como prevenção de doenças cardiovasculares, redução do estresse e melhora da saúde mental, incluindo níveis mais baixos de ansiedade e depressão. Em sua perspectiva ele também traz a importância do apoio familiar e social para incentivar os jovens a manter um estilo de vida ativo, e incentiva a criação de estratégias que promovam a prática de exercício físico entre crianças e adolescentes (Silva; Costa Jr, 2011). O segundo artigo, intitulado “Fatores de riscos e problemas de saúde mental de crianças”, apresenta a complexidade da interação de fatores como dinâmica familiar e exposição a eventos adversos e que estes, contribuem para os desafios existentes no âmbito da saúde mental para as crianças. Traz o enfoque para a necessidade de intervenções direcionadas e reformas políticas para atender às necessidades de saúde mental das crianças, especialmente em comunidades carentes, e por outro lado, demonstra o potencial de recuperação dessa população por meio de intervenções como o exercício físico (Rohnelt Ramires, *et al.*, 2009). O último artigo que compõe essa revisão, é intitulado “Benefícios da atividade física para saúde mental”, demonstrou que além da melhora mental, o lado cognitivo também é beneficiado por meio da prática de exercício físico nas crianças. Isso se justifica, pois o funcionamento psicomotor mostra melhor desempenho quando se é aplicado intervenção do exercício físico. Além disso, destaca que a atividade física regular pode levar à melhora da autoestima, das funções cognitivas e à redução da ansiedade e do estresse, que são cruciais durante o desenvolvimento da criança, estimulando um estilo de vida ativo (Oliveira, *et al.* 2011).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, pode-se concluir que, crianças com estilo de vida saudável garantem melhor desenvolvimento psicológico, destacando a importância de uma vida ativa fisicamente desde a infância. Incluir o exercício físico desde o primórdio proporciona uma qualidade de vida ao indivíduo para toda sua vida.

REFERÊNCIAS

ALVES, JOÃO GUILHERME BEZERRA. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, jan – mar, 2023.

SILVA, PAULO VINÍCIUS CARVALHO; COSTA JR., ÁDERSON LUIZ. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. **Psicol. Argum.**, Curitiba, v. 29, n. 64, p. 41-50 jan./mar. 2011.

FREITAS, VINICIUS DA SILVA; RÔAS, YURI ALEXANDER DOS SANTOS; DE ABREU, JOSÉ ROBERTO GONÇALVES. O papel da atividade física na aprendizagem motora e desenvolvimento infantil. **Dialogia**, n. 43, p. e23893-e23893, 2023.

OLIVEIRA, ELIANY NAZARÉ; DE AGUIAR, RÔMULO CARLOS; OLIVEIRA DE ALMEIDA, MARIA TEREZA; CORDEIRO ELOIA, SARA; QUEIROZ LIRA, TÂMIA. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. **Saúde Coletiva**, vol. 8, núm. 50, 2011, pp. 126130 Editorial Bolina São Paulo, Brasil.

RÖHNELT RAMIRES, VERA REGINA; PASSARINI, DANIELE SIMONE; GAZZANA FLORES, GUSTAVO; GOULART DOS SANTOS, LARISSA. Fatores de risco e problemas de saúde mental de crianças. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, vol. 61, núm. 2, 2009, pp. 1-14 Universidade Federal do Rio de Janeiro Rio de Janeiro, Brasil.

ROSENTHAL, ROBERT; COOPER, H.; HEDGES, L. V. The handbook of research synthesis. **Russell Sage Foundation**, p. 231-244, 1994.

SILVANO, ANA; SIMÕES, CELESTE; SANTOS, SOFIA. O impacto das experiências adversas na saúde mental das crianças. **Universidade da Beira Interior**, 2023, Covilhã, Brasil.