

A ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: ESTRATÉGIA PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE

ALBUQUERQUE, A. R. S¹; MARTINS, Y. B.² SOUSA JÚNIOR, I.³

Instituto Federal do Maranhão/Campus Coelho Neto¹

Instituto Federal do Piauí/Campus Teresina Central²

Instituto Federal do Piauí/Campus Teresina Central³

Os transtornos depressivos e ansiosos estão cada vez mais comuns entre crianças e adolescentes, impactando de maneira negativa na saúde física, mental e na qualidade de vida. Desse modo, a depressão e ansiedade podem afetar o desempenho na escola, a socialização, causando alterações no humor, cognitivas, na volição, entre outros. Estudos apontam os benefícios da prática regular de atividade física nos aspectos fisiológicos, emocionais e sociais. Apesar disso, o sedentarismo tem se tornado cada vez mais crescente com o aumento do acesso à internet e uso elevado de telas. O objetivo deste estudo foi verificar os efeitos da prática de atividade física na saúde mental de crianças e adolescentes. A metodologia utilizada constituiu em uma revisão narrativa por meio da consulta de publicações sobre a temática nas bases de dados Scielo, PubMed e o Portal de Periódicos Capes, considerando artigos publicados entre 2019 e 2025. Na seleção dos artigos foram incluídos trabalhos que abordaram intervenções com exercícios físico e sobre os efeitos na saúde mental. A análise de dados foi realizada qualitativamente evidenciando os principais achados das pesquisas. Os resultados mostraram que a prática regular de atividade física melhora o humor, o sono, favorece a socialização, reduz o estresse, a ansiedade e os sintomas de depressão. Conclui-se que é a prática de exercício físico pode considerada como um meio não farmacológico de intervenção na saúde mental e física de crianças e adolescentes.

Palavras-chave: depressão; ansiedade; atividade física; adolescente.