



A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS

Ronan Souza Moreira Borges ¹

Fernando Junio Antunes de Oliveira Cruz²

No âmbito da infância, entende-se que a dinâmica social pode afetar negativamente a vida das crianças, visto que ao passar dos tempos, instaura-se um “emparedamento” infantil, de modo que os momentos e espaços para o desenvolvimento dos relacionamentos interpessoais e para as práticas de atividades físicas lúdicas vêm se tornando cada vez mais escassos, ocasionando prejuízos à saúde física e mental. Nesse sentido, esse estudo teve como objetivo investigar os benefícios da atividade física para a saúde mental em crianças, por meio de uma revisão narrativa, com abordagem qualitativa, realizada na base de dados do Google Acadêmico, utilizando os termos de busca: “atividade física” AND “saúde mental” AND criança. Após a leitura dos títulos, resumos e na íntegra, foram selecionados cinco artigos, em português, concentrados entre os anos de 2013 a 2023. É importante salientar que as análises compreendidas nessa pesquisa se relacionam a um olhar sobre os comportamentos tipicamente “emocionais” e não sobre problemas de aprendizagem. Foi percebido que a saúde mental pode ser entendida como um estado de harmonia entre o ambiente externo ao indivíduo (cultura, sociedade, localidade) e o ambiente interno a ele (determinantes fisiológicos, orgânicos, funcionais), basicamente, resume-se em como alguém reage diante das demandas determinadas pela vida em sociedade e, ao mesmo tempo, consegue recuperar-se cotidianamente ao longo desse processo. Com isso, evidencia-se a importância do desenvolvimento das dimensões humanas: física, cognitiva, afetiva e social, estimuladas continuamente nas atividades lúdicas e interações humanas. Assim, as atividades físicas se apresentam como uma ferramenta valiosa para a saúde mental da criança, no desenvolvimento do “ser integral”, associado a um estilo de vida ativo e saudável, além de promover em suas práticas a socialização (no cuidado consigo e com os pares). As atividades físicas, jogos e brincadeiras, especialmente, para as crianças em fase de crescimento, desempenham um papel crucial em suas vidas e se apresentam como um método acessível e aplicável, por fazer parte

¹ Acadêmico do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES).

² Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES).



do repertório de atividades lúdicas que são indispensáveis para o processo de desenvolvimento das crianças, ou seja, nota-se que o brincar deve ser compreendido com seriedade. Praticar atividades e exercícios físicos promovem benefícios para a saúde em geral, notadamente na regulação e eficiência do metabolismo humano. Neste caso, estimulando a liberação de neurotransmissores benéficos, como endorfinas que ajudam a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, favorecendo a melhoria da autoestima, o controle do peso e o estabelecimento de hábitos saudáveis, fatores essenciais para o bem-estar mental, seja na infância ou ao longo da vida. Em conclusão, nota-se que movimentar o corpo é necessidade fundamental humana, pois favorece a expressão das emoções, o estímulo ao desenvolvimento de capacidades afetiva e mentais, regulação de neurotransmissores que favorecem comportamentos saudáveis e estado de bem-estar, além de contribuir com aspectos do desenvolvimento da criança, em sua integralidade.

Palavras-chave: Atividades Lúdicas. Desenvolvimento Humano. Infância. Práticas Corporais. Saúde.