



## Trabalhos Científicos

**Título:** A Importância Da Atividade Física Nas Crianças Como Prevenção Da Ansiedade

**Autores:** AMNA CASARIN ABDALLA (UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL - ULBRA), CLARA BARTH DOS SANTOS MAGALHÃES (UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL - ULBRA), SÂMIA BADWAN MUSTAFÁ (UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL - ULBRA), JÚLIA SILVA FERREIRA (UNIVERSIDADE TIRADENTES - UNIT), ROBERTA LAYS DA SILVA RIBEIRO (UNIVERSIDADE TIRADENTES - UNIT), CAMILA HONORATO ALBUQUERQUE TORRES (UNIVERSIDADE TIRADENTES - UNIT), ANA PAULA VALENTINI (UNIVERSIDADE NOVE DE JULHO - UNINOVE)

**Resumo:** INTRODUÇÃO: Os efeitos psicológicos positivos do exercício físico estão bem estabelecidos na literatura. Nesse sentido, sabe-se que a prática regular produz efeitos antidepressivos e ansiolíticos e pode, assim, prevenir o desenvolvimento de doenças psiquiátricas como a ansiedade. OBJETIVO: Enfatizar a importância da atividade física como prevenção da ansiedade com a intenção de reduzir o número de crianças com esse transtorno. MÉTODO: Estudo do tipo revisão bibliográfica, construído por consulta na plataforma SciELO com informações coletadas em artigos científicos publicados entre os anos de 2015 a 2019. RESULTADOS: dos 100 artigos analisados, cinco apresentaram em seus resultados uma associação positiva entre melhora da saúde mental das crianças mediante à prática de atividades físicas de qualquer natureza, desde atividades recreativas à prática de esportes. Foram observadas redução não só dos níveis de ansiedade, mas também melhora comportamental e neste âmbito as meninas sobressaíram-se. Um dos artigos, entretanto, não encontrou relação entre atividade física e presença de transtornos mentais em crianças. CONCLUSÃO: A atividade física está associada à melhora da saúde mental de crianças, não só com a prática de esportes, mas também em atividades recreativas. Portanto, estratégias para redução da ansiedade em crianças podem se beneficiar de ações de promoção da atividade física.