

## ATIVIDADE FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO ESTRATÉGIA NA REDUÇÃO DA ANSIEDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

NETO, Francisco Edilton Alencar<sup>1</sup>; SILVA, Edson Vinicius Bezerra<sup>2</sup>; ZANCHETTA-OLIVEIRA, João Pedro Nasi<sup>3</sup>; JÚNIOR, Jonas Bezerra de Alencar<sup>4</sup>; MOTA, Lucas Barbosa de Sousa Melo<sup>5</sup>; SANTOS, Maria Clara de Carvalho<sup>6</sup>; FREITAS, Maria Eduarda Carvalho Rodrigues<sup>7</sup>; LULA, Maria Eduarda Portela<sup>8</sup>; CASSIANO, Maria Eduarda Souza<sup>9</sup>; CHAVES, Maria Eduarda Valente<sup>10</sup>; OLIVEIRA, Maria Fernanda Melo<sup>11</sup>; PINTO, Maria Vitória Rocha Leal Vilar<sup>12</sup>; REIS, Adriana Saraiva<sup>13</sup>

E-mail do discente apresentador: [edilton.000@hotmail.com](mailto:edilton.000@hotmail.com)

**Introdução:** Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), adotados em 2015, representam um compromisso global para enfrentar desafios sociais, econômicos e ambientais, visando um futuro sustentável. A Constituição Federal de 1988 e o Estatuto da Criança e do Adolescente reforçam a proteção dos direitos das crianças e adolescentes no Brasil, destacando a importância da atividade física para o desenvolvimento infantil e a saúde mental. A prática regular de exercícios contribui para a prevenção de transtornos como depressão e ansiedade, sendo a Educação Física nas escolas um ambiente ideal para promover saúde e bem-estar. Este projeto propõe ações de educação e saúde, focando na conscientização da importância do exercício físico para crianças e adolescentes. **Objetivos:** Realizar ações de educação e saúde na conscientização da importância do exercício físico para crianças e adolescentes em uma Unidade Escolar. **Método:** A metodologia do projeto foi dividida em três etapas: (1) revisão de literatura sobre o tema; (2) desenvolvimento do projeto com rodas de conversa para crianças e adolescentes na unidade escolar, abordando os benefícios físicos e mentais do exercício físico, além de atividades integrativas e distribuição de panfletos informativos em conjunto a exposição de banner educativo; e (3) elaboração de um relatório final e apresentação do projeto na Mostra Científica. O projeto foi realizado sem parcerias e financiado pelos próprios participantes. **Resultados:** A atividade foi conduzida por discentes do curso de medicina na qual foi promovida uma palestra educativa com as crianças e adolescentes de uma escola infantil, cuja discussão contemplou a importância do exercício físico e uma alimentação adequada para a redução de ansiedade. Além disso, houve a distribuição de panfletos informativos com os conhecimentos abordados e a exposição de banner informativo, acompanhada da troca de saberes entre o público-alvo e os acadêmicos, por meio do diálogo com uma linguagem acessível, prática, onde todos pudessem se sentir compreendidos e expressos. O encerramento da ação aconteceu com a realização de exercícios físicos e atividades recreativas de esporte envolvendo a prática em grupo e desenvolvimento de habilidades que contribuem para o controle da ansiedade. **Conclusão:** O projeto evidenciou a importância de ações de educação em saúde para conscientizar sobre os benefícios do exercício físico, promovendo saúde, bem-estar e habilidades para manejo da ansiedade. Apesar das limitações, mostrou-se viável e alinhado à ODS 3, com potencial para expansão e impacto contínuo. A atividade educacional facilitou o esclarecimento de dúvidas e promoveu a partilha de conhecimentos entre as crianças/adolescentes e os estudantes de medicina, durante essa interação tornou-se evidente a indicação de uma abordagem humanizada e ética ao compartilhar informações com o público. Além disso, a experiência na educação destacou o papel crucial do médico na promoção de saúde, especialmente dentro de localidades educativas.

## REFERÊNCIAS

BIDDLE, S. J. H.; ASARE, M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, v. 45, n. 11, p. 886-895, 2021.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Estatuto da Criança e do Adolescente. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 16 jul. 1990.

CUNHA, G. de O. K. da; HARTWIG, T. W.; BERGMANN, G. G. Intervenções nas aulas de educação física e a saúde mental de escolares: Estudo de protocolo. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 28, p. 1-9, 2023.

FALKENBERG, M. B. et al. Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 19, n. 3, p. 847-852, 2024.

GARDNER, B.; REBAR, A. L. Habit formation and behavior change. Oxford: Oxford University Press, 2019.

GÓMEZ-BAYA, D. et al. Longitudinal association between sport participation and depressive symptoms after a two-year follow-up in mid-adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 20, p. 1-11, 2020.

MINISTÉRIO PÚBLICO. Comissão Nacional para os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (CNOODS). São Paulo: Ministério Público, 2023.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: 17 objetivos para transformar o mundo. Disponível em: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/pt/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel/>. Acesso em: 16 set. 2024.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (UNESCO). *Education for Sustainable Development: A Guide for Educators*. Paris: UNESCO, 2023. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232087>. Acesso em: 16 set. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (WHO). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>. Acesso em: 16 set. 2024.

PINEIRO-COSSIO, J. et al. Psychological wellbeing in physical education and school sports: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 18, n. 3, p. 1-16, 2021.

PINHO, C. D. F. et al. Effects of a small-sided soccer program on health parameters in obese children. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 29, 2023.

PROGRAMAS DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO (PNUD). *Movimento é vida: atividades físicas e esportivas para todas as pessoas – Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil*. Brasília: PNUD, 2019.

RANYERE, J.; MATIAS, N. C. F. A Relação com o Saber nas Atividades Lúdicas Escolares. *Psicologia Ciência e Profissão*, v. 43, 2023.

VOLPP, K. G.; LOEWENSTEIN, G. What is a habit? Diverse mechanisms that can produce sustained behavior change. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, v. 161, p. 36–38, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Global Health and the Sustainable Development Goals*. Geneva: WHO, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240066846>. Acesso em: 16 set. 2024.