

## OS IMPACTOS DA FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES (ODS 3)

Gabriel de Araújo Fausto Ferreira (Escola Estadual Doutor Alfredo Pujol)  
Gabriela Duarte Rodrigues da Silva (Escola Estadual Doutor Alfredo Pujol)  
José Paulo Nunes de Pontes (Escola Estadual Doutor Alfredo Pujol)  
Luiza Lopes Valença (Escola Estadual Doutor Alfredo Pujol)  
Manuela Balarin de Melo (Escola Estadual Doutor Alfredo Pujol)  
Otávio de Souza Castro (Escola Estadual Doutor Alfredo Pujol)

Este Trabalho de Conclusão de Curso teve como objetivo analisar os impactos da falta de atividade física na saúde mental dos adolescentes, destacando suas consequências e a importância da adoção de hábitos mais ativos para o bem-estar emocional e psicológico. A partir da pesquisa realizada pelos alunos da escola Dr. Alfredo Pujol, foi possível ver como a prática regular de atividades físicas contribui para a melhora do humor e autoestima, diminuindo sintomas de ansiedade e estresse. Os resultados obtidos com o questionário apontam que grande parte dos estudantes participam das aulas de educação física, mostrando o conhecimento dos benefícios; com isso, ainda há alunos que se sentem coagidos e constrangidos ao participar, mostrando a necessidade de diferentes estratégias para tornar a prática mais atrativa. As modalidades esportivas mais populares foram os esportes de quadra, porém o estudo também destacou a afinidade dos alunos com dança, os esportes aquáticos e de mesa, o trabalho reforça o papel fundamental da atividade física, visando superar barreiras e incentivar um estilo de vida mais ativo. Logo, conseguimos perceber a diferença de uma vida sedentária para uma ativa fisicamente. Doenças crônicas podem causar malefícios no desenvolvimento e na saúde mental nessa faixa etária, a prática de atividades físicas se torna indispensável para um desenvolvimento saudável dos adolescentes, trazendo melhorias não só na saúde mental, mas também, na socialização, comunicação, e no bem estar físico.

**Palavras-Chave:** Saúde Mental; Adolescência; Transformações; Atividades Físicas; Comorbidades.

**Referências:** FERREIRA, Gabriel De Araújo Fausto *et. al.* Os Impactos da Falta de Atividade Física na Saúde Mental dos Adolescentes. 2025.