

Tjelesna aktivnost i simptomi depresije i anksioznosti kod djece i adolescenata

Sažetak

Sve više djece i adolescenata suočava se s problemima mentalnog zdravlja, posebice sa simptomima depresije i anksioznosti. Tjelesna aktivnost je svaki pokret koji proizvode skeletni mišići, a koji zahtijeva utrošak energije te utječe na mentalno zdravlje na više razina i putem različitih mehanizama.

Cilj je ovoga rada dati pregled odnosa tjelesne aktivnosti i simptoma depresije i anksioznosti, s naglaskom na djecu i adolescente. Provedena je analiza dostupne literature i utvrđeno je da postoje dokazi o pozitivnom utjecaju tjelesne aktivnosti na cjelokupno mentalno zdravlje, posebice na simptome depresije. Međutim, potrebno je još mnogo istraživanja kako bi se utvrdili točni mehanizmi i smjerovi te povezanosti.

Ključne riječi: adolescenti; anksioznost; depresija; djeca; tjelesna aktivnost