XXXII Encontro Anual de Iniciação Científica
IX Encontro Anual de Iniciação Científica Jr.
EAIC 2023

EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE MENTAL

Poliana Krebs (PIBIC/FA), Alfredo Cesar Antunes (Orientador), e-mail: alfredo.cesar@hotmail.com

Universidade Estadual de Ponta Grossa / Departamento de Enfermagem

Ciências da Saúde, Enfermagem de Saúde Pública

Palavras-Chave: *Saúde Mental, Atividade Física, Qualidade de Vida.*

Resumo

A atividade física, conceituada como qualquer movimento corporal que resulte em gasto energético (OMS, 2018) e sua forma estruturada, o exercício, desempenham importante papel na saúde pública. Além de prevenirem e tratarem uma ampla gama de condições físicas, também agem realizando uma espécie de manutenção da saúde mental. As intervenções na atividade física melhoram significativamente o desempenho físico em pessoas com transtornos mentais. De uma perspectiva psicológica, a prática de exercício físico pode reduzir a ansiedade por meio do aumento dos níveis de atividade, seguidos por reforços condicionais positivos para a resposta, desviando a atenção de um indivíduo da ansiedade e proporcionando um ambiente para elevar a autoestima e aperfeiçoamento pessoal.

Introdução

Há evidências emergentes de que a atividade física pode ter efeitos benéficos sobre a ansiedade, sobretudo, para prevenir e tratar uma série de problemas de saúde mental. A diminuição da incidência de demência e a melhora na vascularização cerebral são alguns dos benefícios do exercício. Tudo isso torna a atividade física uma ferramenta indispensável para a promoção da saúde mental, com custos consideravelmente menores quando comparados com outras abordagens terapêuticas e medicamentosas.

Materiais e Métodos

Trate-se de uma pesquisa do tipo exploratória, apoiada em uma abordagem bibliográfica. O aporte teórico está composto por autores que pesquisaram sobre as temáticas: saúde mental, atividade física e qualidade de vida no atendimento aos pacientes com transtornos psicológicos. Assim, para sua realização, foram utilizadas Teses e Dissertações, disponibilizadas no Banco da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e com ênfase para as bases de dados SCIELO, SCOPUS E WEB OF SCIENCE, publicados nos últimos dez anos (2010-2020), que estão em consonância com os objetivos delineados para a presente pesquisa.

Resultados e Discussão

Intervenções na atividade física melhoram o desempenho de pessoas com transtornos mentais. Isso se deve aos efeitos ansiolíticos, que têm base em mecanismos biológicos, fisiológicos e psicológicos. Biologicamente, o esporte promove aptidão física, afeta neurotransmissores ligados à ansiedade, reduz hormônios do estresse e melhora a resposta anti-inflamatória. Psicologicamente, o exercício reduz a ansiedade ao aumentar a atividade, desviar a atenção de estímulos ameaçadores e promover autoestima do desenvolvimento pessoal. Entretanto, existem barreiras significativas para a prática de exercícios, incluindo a falta de apoio social e a inacessibilidade a instalações adequadas, devido aos altos custos em ambientes privados. Portanto, é fundamental que os formuladores de políticas e gestores de serviços de saúde trabalhem juntos para criar um ambiente favorável à atividade física.

Conclusão ou Conclusões

Constatou-se que o exercício físico teve um impacto significativo na qualidade de vida de pacientes com transtornos mentais, reduzindo o estresse, ansiedade e depressão. Esse efeito positivo foi particularmente notável em pacientes que preferem abordagens não medicamentosas. Portanto, é recomendável incorporar um programa de exercícios físicos como parte do tratamento para melhorar a recuperação dos pacientes com transtornos mentais.

Agradecimentos

Ao meu orientador, ao Programa PIBIC/FA e a UEPG, que fizeram tudo isto possível.

Referências

BANDELOW, B.; MICHAELIS, S. **Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century.** Dialogues Clin Neurosci. 2015 Sep;17(3):327-35. https://doi:10.31887/DCNS.2015.17.3/bbandelow. Acesso em: 5 mar. 2023.

BARRETO, J.O.M.; MELO, R.C.; ARAÚJO, B.C.; DA SILVA, LA.L.B.; DOMENI, F.M.; MILHOMES, L.M.; BORTOLI, M.C.; TOMA, T.S. **Efeitos da atividade física na saúde mental: quais são os efeitos da atividade física na saúde mental?** Brasília, Df: Fiocruz Brasília, 2021. 102 p. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/03/1361694/25_rr_depros_af_saudemental_final.pdf. Acesso em: 08 ago. 2022.