



SAÚDE MENTAL E EXERCÍCIO FÍSICO

Pamela Cristina Tullio¹
Loraine Lopes de Oliveira²
Cristiane Costa³

Resumo: *Este trabalho tem como objetivo verificar, por meio de revisão bibliográfica, considerações acerca da importância do exercício físico na qualidade de vida das pessoas, em específico, na saúde mental. Constatou-se que com essa prática, os níveis de serotonina, dopamina e endorfina, principais neurotransmissores do sistema nervoso, aumentam gradativamente, proporcionando bem-estar aos indivíduos. Nesse sentido, a prática regular de exercício físico contribui para a qualidade de vida, uma vez que há benefícios tanto no cognitivo e psicológico, como na autoestima.*

Palavras-chave: Exercício físico. Saúde mental. Qualidade de vida.

Introdução

O exercício físico é essencial para o organismo, podendo ser definido como um processo fisiológico, responsável pela diminuição de gorduras, de risco de desenvolver doenças como diabetes, hipertensão e auxílio na resolução de problemas, memória, raciocínio, controle emocional, secreção de hormônios, entre outros (ABREU, et. al, 2011). Nesse sentido, a qualidade da saúde mental está diretamente ligada à vida do ser humano.

De acordo com (ABREU, et.al), as pessoas que praticam exercícios físicos têm menores riscos de serem acometidas por distúrbios mentais do que as sedentárias, o que sugere benefícios na esfera física e psicológica. A ocorrência do exercício tende a equilibrar fatores do organismo como forma preventiva de diversos fatores, alguns já citados como o estresse e o sedentarismo, mas depressão e a qualidade do sono também. Além disso, estudos mostram que a prática de exercícios possibilita um estado de psiquismo saudável em que o indivíduo, a frente de um problema, consegue pensar com mais discernimento e atenção porque houve a liberação de neurotransmissores.

Para tanto, (ABREU, et.al) aborda que o exercício por si, aumenta a liberação de neurotransmissores como aumenta também nas concentrações de norepinefrina e seus precursores, após uma sessão de exercício físico agudo, causando prazer, tranquilidade e bem-estar. Vale ressaltar também que o exercício físico pode influenciar a capacidade cerebral de concentração, ao desenvolver melhor o raciocínio e ânimo para as atividades diárias.

¹ Acadêmica do curso de Psicologia, do IESSA , pam_18@live.com.

² Acadêmica do curso de Psicologia, do IESSA , loraine.oliveira@hotmail.com.

³ Professora do IESSA.

Objetivos

O trabalho tem o objetivo de verificar a importância do exercício físico para a saúde mental, por meio de revisão bibliográfica. Além disso, foram feitas considerações acerca da importância e interferência do exercício físico na saúde mental das pessoas.

Metodologia

Este trabalho constitui-se de revisão de literatura, o qual realizou-se pesquisa por artigos científicos selecionados através do banco de dados do Scielo. A limitação temporal utilizada foi o período de 2011, 2017 até agosto de 2022.

As palavras-chave utilizadas para a pesquisa foram: exercício físico, qualidade de vida e saúde mental. Sendo que os critérios utilizados para a escolha de artigos científicos encontrados, foi selecionar pesquisas que abordassem a importância do exercício físico na saúde mental dos indivíduos de maneira ampla, sem especificações de gênero, área de trabalho, idade, grau escolar.

Resultados/Resultados parciais e discussão

Após a pesquisa, foram selecionados dois artigos que melhor atenderam aos critérios definidos e a literatura do MYERS.

Oliveira (et. al, 2011) realizou a pesquisa por meio de revisão literária sobre a importância da atividade física na saúde mental e alega que o exercício atua na melhoria da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização bem como na diminuição do estresse.

Segundo Abreu (et al., 2017) a atividade física é reconhecida como um dos comportamentos promotores de saúde e de qualidade de vida e quanto essa prática pode indicar relativamente aos sintomas psicopatológicos como a depressão. Ele também reitera que o exercício físico de qualquer modalidade poderá funcionar de maneira preventiva em intervenções terapêuticas multimodais, fomentando à diminuição no ciclo depressivo e ansioso.

Para Myers (1999) a promoção de uma vida saudável começa na prática de exercícios físicos, uma vez que ela aumenta a capacidade do coração e dos pulmões, reduz o estresse, a depressão e a ansiedade e promovem a autoconfiança. Segundo ele, há benefícios emocionais do exercício como um sentimento de realização e prazer proporcionado pela produção da noradrenalina e serotonina.

Considerações finais

Pode-se verificar que a prática de exercício físico está diretamente relacionada à saúde mental, uma vez que existem evidências de que diminua fatores como o estresse e aumente a disposição bem como facilite a indução do sono, melhore o rendimento cognitivo, como a memória e a atenção.

Logo, a produção de endorfinas e opioides, que são duas substâncias que causam bem-estar no corpo, após uma atividade física, pode ajudar em questões de humor e diminuição do estresse, ansiedade e fatores depressivos. Ademais, a atividade física promove também à promoção da serotonina e segue como um aliado aos sintomas depressivos. Diante disso, ao liberar esses neurotransmissores positivos, o nível do cortisol que está diretamente ligado ao estresse, diminui quantitativamente, a fim de melhorar o bem-estar físico e mental do indivíduo. Portanto, de acordo com a literatura, praticar exercícios físicos promovem tanto o bem-estar psicológico como qualidade física de modo que na dimensão do cérebro, o pensamento torna-se mais

claro; o raciocínio rápido e a resolução dos problemas diários com mais discernimento. Assim, promovendo à qualidade da saúde mental.

Referências

ABREU, M. et al. Exercício físico, saúde mental e qualidade de vida. **Revista Científica da América Latina**, pp.512-526. Lisboa, Portugal. 2017.

MYERS, David. **Introdução à Psicologia Geral**. Rio de Janeiro: LTC, 1999.

OLIVEIRA, N. et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Revista Científica da América Latina**, pp.126-130. São Paulo, Brasil.