



UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA SAÚDE MENTAL
DAS PESSOAS**

Mayara Cristina Lima Santos
Shayd Nathan Pereira Oliveira

Orientador: Prof. Me. Fernanda Jorge Souza.

Trindade - GO
2022

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA SAÚDE MENTAL
DAS PESSOAS**

Mayara Cristina Lima Santos
Shayd Nathan Pereira Oliveira

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao curso de graduação em
educação física do centro universitário
goyazes – unigoyazes com requisito
para obtenção do grau de bacharel de
educação física.

Orientador: Prof. Me. Fernanda Jorge de Souza.

Trindade – GO
2022

Mayara Cristina Lima Santos
Shayd Nathan Pereira Oliveira

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA SAÚDE MENTAL
DAS PESSOAS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitário
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela
seguinte banca examinadora:

Prof^a. Orientadora: Mestre Fernanda Jorge de Souza
Centro Universitário Goyazes

Membro Interno: Prof^a. Mestre Cátia Rodrigues dos Santos
Centro Universitário Goyazes

Membro externo: Prof^a. Esp. Aligleice Moreira de Carvalho
Faculdade União de Goyazes

Membro suplente: Prof.^a Mestre Taysa Cristina dos Santos
Centro Universitário Goyazes

Trindade – GO
2022

“A Vida é bela, mas
Também pode ser muito
Cruel e difícil para algumas
Pessoas.
Em algumas situações, por
mais extremas e
desesperadoras que
possam parecer, devemos
manter o pulso firme e o
equilíbrio mental, pois
esta é a melhor maneira de
conseguir enxergar a luz
no fim do túnel!”
Sigmund Freud

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus por nos guiar e abençoar durante esta jornada de formação e aprendizado e aos nossos pais pelo apoio, paciência e o carinho que investiram em nós, sempre acreditando em nosso potencial e nos ensinando qual o melhor caminho a seguir.

Também somos gratos aos nossos irmãos e demais familiares, amigos e companheiros por estarem conosco nas horas boas e difíceis, compreendendo a nossa ausência nos momentos em que este trabalho exigia a nossa atenção integral.

Agradecemos a todos os professores, colegas de faculdade pelo aprendizado, companheirismo, lutas e vitórias jamais esqueceremos a experiência que vivemos juntos. E com muito carinho, respeito e admiração registramos nossa gratidão à professora Fernanda Jorge, nossa orientadora, que abraçou a nossa causa desde o dia em que a convidamos para nos orientar. Que mesmo quando esteve distante nos ensinou a confiar em nos mesmos e que no decorrer do trabalho foi uma amiga que soube nos acalmar nos momentos de dificuldades, angustias e dúvidas.

E finalmente obrigado a todos que de uma forma ou de outra convivemos e foram nossa fonte de inspiração e que fizeram parte desse processo de formação acadêmica durante esses quatro anos e torceram por nós, o nosso muito obrigado.

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA SAÚDE MENTAL DAS PESSOAS

Mayara Cristina Lima Santos¹
Shayd Nathan Pereira Oliveira¹
Fernanda Jorge de Souza²

RESUMO

Esse trabalho desenvolve a reflexão sobre a importância da prática de exercício físico para saúde mental das pessoas. Para o estudo, de caráter bibliográfico e abordagem quantitativa e qualitativa, foram pesquisados artigos publicados sobre o assunto entre os anos 1999 a 2022 nas plataformas google acadêmico e scielo. Sendo assim, o trabalho consistiu em elencar e avaliar a quantidade e a temática dos estudos publicados que relacionem a importância da atividade física para a saúde mental das pessoas. Apesar da pouca literatura encontrada ressoante sobre o tema. Identificou-se que a prática de atividade física é um tratamento anti-ansiedade, antidepressivo natural e eficaz. Ela alivia a tensão e o estresse, aumenta a energia física e mental e melhora o bem-estar através da liberação de endorfina, noradrenalina e dopamina.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física. Exercício Físico. Saúde Mental. Transtornos Mentais.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISE FOR PEOPLE'S MENTAL HEALTH

ABSTRACT

This work develops a reflection on the importance of the practice of physical exercise for people's mental health. For the study, of bibliographical nature and quantitative and qualitative approach, articles published on the subject between the years 1999 to 2022 in the platforms google academic and scielo were researched. Thus, the work consisted in listing and evaluating the quantity and the theme of the published studies that related the importance of physical activity for people's mental health. Despite the little literature found on the subject. It was identified that physical activity is an anti-anxiety, natural and effective antidepressant treatment. It relieves tension and stress, increases physical and mental energy, and improves well-being through the release of endorphin, noradrenalin, and dopamine.

KEYWORDS: Physical Activity. Physical Exercise. Mental Health. Mental Disorders.

¹ Acadêmicos do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Goyazes.

² Orientadora: Prof^a. Me. Fernanda Jorge de Souza.

1 INTRODUÇÃO

Hoje, saúde não significa apenas ausência de doenças, podemos dizer que atualmente a prevenção das doenças é tão importante quanto o seu tratamento. Lembrando que hoje muitas pessoas sofrem com doenças que se manifestam não só biologicamente, mas também emocionalmente. As mudanças atuais nos aspectos físicos, ambientais, sociais e psicológicos são as grandes responsáveis pelo desenvolvimento de doenças. Nesse sentido, a escolha de hábitos saudáveis, como a prática de exercícios físicos e a realização de atividades cotidianas, podem contribuir para a prevenção e auxiliar no tratamento de diversas doenças, inclusive os transtornos mentais. (Correa, 2019).

O transtorno psicológico é a disfunção psicológica de um indivíduo associada ao sofrimento, que causa distúrbios cognitivos funcionais, fragiliza suas relações sociais ou uma reação sociocultural atípica que o indivíduo apresenta de forma inesperada. Considerando as particularidades da existência de cada indivíduo e como ele é introduzido no mundo, cada ser é único e por assim dizer também seus sentimentos, emoções e comportamentos são diferentes. Nesse sentido, o contexto social e cultural em que o indivíduo está inserido deve ser observado e levado em consideração, pois a disfunção apresentada pelo indivíduo não é o único padrão para fechar o diagnóstico da doença. (BARLOW 2015).

Antunes et al. (2006, p. 108). Na história da humanidade a atividade física sempre esteve presente. Alguns estudos alegam a existência da prática de exercícios desde a pré-história. Com o elevado nível de estresse nos dias atuais o exercício físico é uma necessidade absoluta para o ser humano

A literatura indica que a atividade física regular tem efeitos positivos não apenas no sono e, seus possíveis distúrbios, mas também nos aspectos psicológicos, distúrbios emocionais (ex. ansiedade e depressão) e cognição (ex. memória e aprendizagem). (MELLO et al., 2005). A Literatura reconhece como uma estratégia não-farmacológica para o tratamento e prevenção de diversas doenças, sejam elas caráter metabólico, físico e psicológico. (RAIOL, 2020).

Em 2019, quase um bilhão de pessoas – incluindo 14% dos adolescentes do mundo – viviam com um transtorno mental. O suicídio foi responsável por mais de uma em cada 100 mortes e 58% dos suicídios ocorreram antes dos 50 anos de idade. Os transtornos mentais são a principal causa de incapacidade, causando um em cada seis anos vividos com incapacidade. Pessoas com condições graves de saúde mental morrem em média 10 a 20 anos mais cedo do que a população em geral, principalmente devido a doenças físicas evitáveis. O abuso sexual infantil e o abuso por intimidação são importantes causas da depressão. Desigualdades sociais e econômicas, emergências de saúde pública, guerra e crise climática estão entre as ameaças estruturais globais à saúde mental. A depressão e a ansiedade aumentaram mais de 25% apenas no primeiro ano da pandemia.(OMS 2022).

As pessoas com problemas de saúde mental são frequentemente incompreendidas, estigmatizadas, marginalizadas ou excluídas devido a mal-entendidos. Para minimizar essa situação, é muito importante que as pessoas procurem um profissional de saúde para iniciar o tratamento imediatamente e levar uma vida mais saudável. (CORREA, 2019).

Hakio e Stefanelli (2006 p. 173) relatam que a prática regular de atividade física bem planejada e executada corretamente e avaliada por um profissional capacitado beneficia as pessoas em relação a saúde e seu sentido amplo. No conceito que não é simplesmente a ausência de doença ou enfermidade, mas sim o estado de completo do ser humano, principalmente mental e social. A saúde mental engloba a o bem-estar a autonomia, a competência e a autorrealização do potencial intelectual e emocional da pessoa.

A partir do conteúdo apresentado o objetivo do presente trabalho foi investigar como o exercício físico pode contribuir para a saúde mental das pessoas.

2 MÉTODOLOGIA

Foi desenvolvido um trabalho de revisão bibliográfica sobre o tratamento de doenças mentais através da prática de exercícios físicos. Foram uma busca de artigos científicos livros no período de Julho a novembro de 2022.

Algumas palavras-chaves utilizadas “Depressão”, “Ansiedade”, “Doença Mental”, “Exercício Físico”, sendo elas buscadas no idioma português e inglês.

De acordo com os conceitos apresentados, este trabalho apoiou-se nas análises de literatura publicadas em forma de livros, artigos, revistas, pesquisas bibliográficas e discussões. Para a revisão da literatura utilizou-se a seguinte base de dados: Google acadêmico e Scielo, escolhidos por suas importantes referências e terem artigos científicos, publicados em fontes confiáveis de literatura acadêmica em todo o mundo, também foram incluídos, estudos que estivessem publicados em periódicos, como revistas especializadas em Educação Física, ou indexados nas referidas base de dados.

Nesta fase foram excluídos documentos cujo o tema não correspondesse ao objetivo desta pesquisa, e aqueles documentos que apresentasse duplicidade entre as bases de dados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apartir da análise feita nos artigos e bases de dados para o trabalho foi constituído um quadro para melhorar a visualização e as discussões de resultado. O quadro apresenta informações básicas dos artigos utilizados para a revisão bibliográfica identificando o estudo, amostra, tipo de estudo e resultados.

Quadro-1

ESTUDO	AMOSTRA	TIPO DE ESTUDO	RESULTADO
ADAMOLI, Angelica Nickel. AZEVEDO, Mario Renato. 2009	85 Pessoas e seus familiares	Atividade Física Caminhada Futebol Dança Basquete Recreação Ginastica Atividades aquáticas	Mostrou a prática de AF indivíduos com TMC no período de lazer é baixa. Mostra que a de levar uma vida saudável está longe de se tornar uma tarefa fácil, mas mostrou que pode representar um ganho significativo na qualidade de vida das pessoas.
ANDRADE, Rosângela	Atuação dos neurotransmissores	É um artigo que fala sobre os	Conta um pouco da depressão os

Vieira. Et al. 2003	s, sem amostra.	neurotransmissores Endorfina Dopamina Noradrenalina Serotonina Mecanismo de ação de cada	neurotransmissores e sua função que para o tratamento são utilizados alguns antidepressivos que tem o objetivo de inibir a receptação dos neurotransmissores havendo toda uma reestrutura do humor logo o doente se sente melhor
DIAMOND, J. Irritable Male Syndrome. 2009	Entrevistado Medico Diamond	Fala sobre a Saúde Mental e suas diferenças entre homens e mulheres.	Não se tem um resultado concreto mas ele fala que os homens não buscam muito a ajuda para as doenças mentais por isso que há um alto índice de mulheres que tem depressão ou ansiedade por ser mais sentimentais.
JANSEN, Karen. Et al. 2011	1560 Jovens entre 18 e 24 Anos 89 setores censitários foram sorteados sistematicamente	Transtornos Mentais comuns e qualidade de vida dos jovens	A prevalência de algum transtorno mental comum na amostra estudada foi de 24,5% (n=382) Algumas associações significativas foram ser do sexo feminino, pertencer a classe socioeconômica muito baixa, não estar estudando ou trabalhando, e consumir álcool pelo menos uma vez na semana

MELLO, Marco Tulio. Et al. 2005	Revisão bibliográfica	Estudo sobre a relação do exercício físico e o aspecto psicológico. Como afetam a qualidade de vida do ser humano. Falam do sono, transtorno de humor, memória, álcool isso tudo relacionado ao exercício físico.	Perceberam que o exercício físico podem trazer benefícios físicos e também psicológicos (mental) proporcionando uma melhor qualidade de vida para essas pessoas.
PORTO, José Alberto. 1999	Revisão do conceito de depressão e a nosologia contemporânea.	O artigo proposto revê o conceito de depressão falando dos seus diferentes estados súbditos, características fenomenológicas, trazendo a importância e o significado das alterações psicomotoras, este trabalho também aborda a depressão com transtorno bipolar e personalidade.	Ele não traz o resultado de uma forma concreta este artigo é apenas falando um pouco dos conceitos da depressão seus tipos que existem alguns comportamentos trazendo então um enorme conhecimento.
TAKEDA, Osvaldo Hakio. STEFANELLI, Maguida Costa. 2006	Um estudo com algumas bases de pesquisa : Medline, Lilacs e Scielo	Verificar a produção científica uma comparação entre os estudos de Exercício Físico e Saúde mental.	Em comparação com os estudos escolhidos percebeu-se que ha uma melhora significativa na saúde em geral que esta ligada também a saúde mental, se atividade física praticada regularmente, traz também que atividade física contribui uma

			parcela importante para a reabilitação psicossocial
Correa, Regina. 2019	101 participantes ambos os sexos com idade de 18 a 65 anos Separados por dois grupos (GEF) e (GIA)	Uma pesquisa da prevalência de Transtornos mentais em adultos Fisicamente ativos e sedentários.	A Incidência de transtorno mental prevaleceu em indivíduos mais jovens e no sexo feminino que não tinha uma pratica de exercício regular. Os grupos GEF e GIA apresentaram respectivamente 9,9% e 15,8% de participantes com sintomas de depressão, 15,9% e 17,8% com sintomas de ansiedade e 7,9% e 15,8% com sintomas de estresse.
Cruz, Juliano Ricardo da et.al. 2013	Pesquisa qualitativa bibliográfica	A pesquisa traz os benefícios que a liberação de endorfina no corpo que é liberado com a pratica de atividade física pode ser benéfica para a ansiedade e Depressão	Com a comparação de alguns autores pode se chegar a uma conclusão que a um consenso entre vários para chegar em uma resposta que A atividade física tem um impacto mais relevante para a regulação da ansiedade e depressão através da liberação de varias substâncias químicas que da a sensação de prazer físico e mental.

WACHS, F. Educação Física e Saúde Mental. 2008	Pesquisa de Campo realizada em 3 CAPS	Pesquisa tem o objetivo de discutir os sentidos que circulam dentro dos CAPS sobre a presença de professores lá dentro e atividades realizadas por eles.	Com algumas pesquisas nos Relatórios de conferencias nacionais de saúde mental pode-se constatar que a atividade física ali aparece de forma bem tímida pode perceber que as equipes dos CAPS Compostas como multidisciplinares os profissionais considerados “outros” que não tradicionalmente estão associados ao campo. E ai chega no ponto onde o profissional de Educação física ganha espaço apesar de não contribuir como um profissional obrigatório.
SCHUCH, Felipe Barreto. 2011	Foi realizada uma busca na língua inglesa nas Bases PubMed, psycINFO e Sportdiscuss , também realizaram um ensaio clínico randomizado que compararam um grupo controle (tratamento usual) e foi comparado com um grupo exercício (tratamento usual + exercício físico)	Objetivo de revisar o exercício físico, depressão e a qualidade de vida estudar a eficácia de um tratamento com exercícios físicos para o tratamento de depressão grave e avaliar efeitos positivos e negativos.	Percebeu-se com a revisão que o exercício físico tem um efeito benéfico na maioria dos estudos mas não da pra reconhecer o tamanho real do efeito, e baseado no ensaio clinico o exercício apareceu como uma estratégia de complementar o tratamento da depressão grave.

MELO, Lígia Gizely. OLIVEIRA, Kleber Roberto. RAPOSO, José Vasconcelos. 2014	Revisão bibliográfica	Discute nesse artigo o papel da educação física como terapêutico para o processo de tratamento de doença mental com a intenção de diminuição sintomatológica.	Com base nos estudos do artigo nota-se a prática de atividade física um balanço positivo para o tratamento de sofrimento mental. Isso mostra que a Educação física vem ocupando papéis importantes na área da saúde.
ANTUNES, Hann a. et al. 2006	Revisão bibliográfica	Uma pesquisa sobre os exercícios relacionado a saúde mental relatando a função cognitiva.	Comparando as pesquisas pode-se perceber que há melhora nas funções cognitivas de pessoas que praticam a atividade física, os estudos também confirmam que pessoas ativas tem menor risco de serem acometidas por disfunções mentais.
BARBANTI, Eliane Jany. 2012	Mostra a importância do que o exercício físico pode melhorar para dependências ou vício	Uma pesquisa relacionada as dependências e os vários exercícios físicos que podem auxiliar para o tratamento, pesquisaram sobre Caminhada/ bicicleta, natação, musculação, exercícios localizados, alongamentos e yoga.	Há uma melhora significativa pois a liberação de endorfinas que são liberadas através do exercício físico consegue reduzir o estresse melhorando o humor. então o exercício físico consegue ser um auxiliar para o tratamento das dependências

BARLOW, David H. 2015	Livro Psicopatologia: uma abordagem integrada. Editora Cengage Learning	O livro com vários autores fala sobre o alguns conceitos de transtornos citando vários durante a leitura, relata alguns conceitos históricos e traz algumas comparações de estudos.	Não se tem um resultado, mas informações de alguns autores o relato de cada em relação a psicopatologia.
-----------------------	---	---	--

Fonte: Elaborado pelos autores, 2022.

Considerando os estudos analisados os benefícios fisiológicos e psicológicos do exercício físico por pessoas com alguma doença mental (ex depressão e ansiedade) encontrados nos artigos publicados mostrou a minimização de sintomas da doença, os estudos mostram as justificativas que comprovam o benefício da prática regular de exercício físico para a melhoria de qualidade de vida das pessoas com alguma doença mental.

A saúde e doença mental tem uma relação ela é um processo particular relacionado ao estilo de vida de uma sociedade, representando diferentes qualidades do processo vital e também diferentes formas de enfrentar os desafios. A OMS reconhece a importância da saúde mental desde sua origem uma pré definição é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Considera que a atividade física é uma possibilidade viável na melhora da qualidade de vida dos indivíduos com alguma doença mental. (ADAMOLI E AZEVEDO 2009)

Os benefícios da atividade física para a saúde mental das pessoas além de melhorar a aptidão física e cognitiva, o exercício físico também pode melhorar os níveis de ansiedade e estresse, em geral a prática regular de atividade física ajuda a melhorar a auto estima a imagem corporal, a cognição e a função social das pessoas e até mesmo em pacientes com riscos de se obter qualquer transtorno mental de acordo com Melo (2005), a relação do exercício físico e aspecto fisiológicos e psicológicos, resultasse que a prática de atividade física regular trás benefícios físicos e também psicológicos (mental) proporcionando uma melhor qualidade de vida para essas pessoas sendo também não apenas nos aspectos fisiológicos e psicológicos, mais também em um contexto social. Diante do

contexto, Hakio stefaneli (2006) ressalta que há uma melhora significativa na saúde em geral que está ligada também a saúde mental, se atividade física praticada regularmente contribui também para uma parcela importante, tanto na reabilitação quanto psicossocial.

No conceito de doença mental há uma diferença entre homens e mulheres, os homens tendem a ter menos contado com o sentimento do que as mulheres então tem menos possibilidades de discutir sobre os sentimentos, como os homens não procuram muito a ajuda profissional os dados são que as mulheres são mais deprimidas , um problema dos homens é a dependência do álcool isso pode gerar uma depressão.(Diamond, 2009) Em comparação JANSEN et al,2010 realizou uma pesquisa em 1560 jovens de 18 e 24 anos resultando que 382 assemelha-se algum transtorno mental comum ele é encontrado principalmente em mulheres, usuários de tabaco, álcool e classe socioeconômica muito baixa. Podendo afirmar que os jovens estão cada dia mais propícios a ter algum transtorno mental comum nos dias de hoje, as mulheres tendem a ter maior possibilidade de gerar alguma doença mental pelo fato de serem mais sentimentais e os homens por conta de vícios álcool e tabaco.

Andrade et al s/d 2003 traz uma explicação sobre os neurotransmissores onde eles são responsáveis pela produção de serotonina e endorfina são os hormônios que dão uma sensação de prazer e bem-estar quando há uma irregularidade desses hormônios as pessoas tendem a se sentir desanimadas, sem fé na vida, sem interesse profissional e sem sentir vontade de fazer qualquer atividade do seu dia. A pessoa com alguma doença mental tem o costume de relatar que tudo em sua vida é sem importância, perdem o interesse de viver e se tornam incapazes de sentirem felizes em momentos especiais eles tentam evitar conversar, evitar de sair, evitar conhecer pessoas novas (PORTO,1999 SERSON2016).Com a aplicação do exercício físico na vida dessas pessoas MELLO et al 2005 mostra um efeito satisfatório em relação ao transtorno de humor, após o exercício, afirma que a pratica de exercício físico para a população tem mostrado efeitos satisfatórios mesmo em pessoas que foi diagnosticado com doença mental o exercícios físico tem mostrado eficaz na redução de sintomas da doença. Em comparação dos estudos pode-se perceber que a prática de exercício físico traz melhora nos sintomas da doença, melhora qualidade de vida, qualidade

do sono, memória, diminuição de vícios como álcool e consequentemente melhora o convívio social do doente trazendo então resultados satisfatórios.

Os tratamentos padrões para a depressão – psicoterapia e medicamentos prescritos – são muito eficazes. Mas o exercício é uma terapia complementar muito útil. Pesquisas mostram que o exercício regular, além dos benefícios fisiológicos, proporciona benefícios psicológicos, como melhora da sensação de bem-estar, humorismo e autoestima, além de redução da pressão arterial, ansiedade, tensão e depressão. (COSTA et al, 2008). De acordo com SHUCH,2011 o exercício físico em alta intensidade imita os efeitos dos antidepressivos semelhantes aos das drogas psiquiátricas em termos de calma e taxa de resposta a redução dos sintomas depressivos, CRUZ et al,2013 traz resultados semelhantes acredita que atividade física melhora os fatores psicológicos aliviando os estados de depressão e ansiedade podendo ser benéfica, e com as sensações de prazer e bem-estar imitam também os efeitos de analgésicos. O Exercício físico com instrução e apoio adequados de profissionais de educação física de parâmetros científicos, atua como interlocutores para um tratamento significativo, intervindo no corpo do paciente durante todo o processo recuperação. A prática de exercícios físicos inclui sistemas respiratório, cardiovascular e musculoesquelético, também acionam níveis de endorfinas, substância que atua no cérebro, causando efeitos benéficos na saúde também reduzindo o efeito de exaustão física e mental (BARBANTI, 2012; CRUZ et al., 2013).

A saúde mental foi uma das primeiras áreas a receber uma equipe de profissionais dos Serviços de Saúde conveniados ao SUS Educação Física. Logo após a implementação da reforma da Psiquiatria, iniciou-se a transição do modelo asilar para o modelo de atenção psicossocial, e o Profissional de Educação Física passou a fazer parte dos especialistas nessa área. (WACHS, 2008)

O exercício físico está inserido no Sistema Único de Saúde (SUS) com o objetivo de cumprir exigências das diretrizes na forma de ações e serviços de modo universal e integral da assistência com ações e serviços de prevenção e curativos, individuais e coletivos em todos os níveis de complexidade. No panorama da reforma psiquiátrica o exercício físico é incluído como uma terapia na recuperação em casos de transtornos psiquiátricos graves e manutenção para auxiliar no impedimento de novas

crises e na prevenção para que o indivíduo não adoça (ROEDER, 2003 apud Mello; OLIVEIRA; RAPOSO).

Durante os estudos descritos, verifica-se que o exercício físico de forma regular e sistematizado promove benefícios significativos tanto psicológico como fisiológico auxiliando para o tratamento das doenças mentais proporcionando qualidade de vida com a redução do estresse, melhora do sono e interação social trazendo uma sensação de prazer e bem-estar que é bem parecido com os efeitos dos analgésicos para o tratamento.

4 CONCLUSÃO

Observou-se que a maior parte dos estudos analisados se debruçam e repercutem práticas vinculadas a perspectiva da importância da prática de atividade física para a prevenção e tratamento das doenças mentais em seguida a perspectiva de causas e efeitos dessas doenças, e por mais que a literatura aponte que o caminho a ser trilhado seja o da perspectiva de prevenção, que na presente revisão teve mais de um estudo comprovando essa importância da prática de atividade física preventiva, podemos perceber que pouco ainda se faz, e portanto pouco se produz no que diz respeito a promoção da saúde e conscientização da população como um todo.

Além disso foi possível analisar com a literatura que sedentarismo leva a maiores índices de ansiedade, contribuindo para baixa autoestima, baixa imunidade, irritabilidade, mal humor e depressão. “O exercício físico regular, influencia positivamente o cérebro liberando hormônios do prazer e bem-estar, como dopamina, serotonina, irisina e oxitocina”, explica. A liberação desses hormônios ajuda a relaxar, reduz o estresse e a ansiedade, melhora o humor e assim gera mais qualidade de vida.

Por fim é possível afirmar que a prática de atividade física e a importância de se ter um acompanhamento, de um profissional capacitado da área de educação física e extremamente importante, não descartando o uso de medicamentos para o tratamento dessas doenças mentais, mas o exercício é uma terapia complementar

muito útil. Foi comprovado pela literatura revisada que mostram que o exercício regular, além dos benefícios fisiológicos, proporciona benefícios psicológicos, como melhora da sensação de bem-estar, sensações de prazer, e melhora do humor.

5 REFERÊNCIAS

ADAMOLI, Angelica Nickel. AZEVEDO, Mario Renato. **Padrões de atividade física de pessoas com transtornos mentais e de comportamento.** Ciência & Saúde Coletiva, 14(1):243-251, 2009

ANDRADE, Rosangela Vieira. Et al. **Atuação dos Neurotransmissores na Depressão..** Rev. Bras. Ciênc. Farm.2003 jan./ mar.

ANTUNES,Hanna. et al. **Exercício físico e função cognitiva: uma revisão..** Rev Bras Med Esporte _ Vol. 12, Nº 2 – Mar/Abr, 2006

BARBANTI, Eliane Jany. **A importância do exercício físico no tratamento da dependência química.** Educação Física em Revista. São Paulo-SP, v. 6, n. 1, 2012.

BARLOW, David H. **Psicopatologia: uma abordagem integrada.** Trad. Noveritis do Brasil, 2 ed. São Paulo: Cengage Learning, 2015.

Correa, Regina. **SAÚDE MENTAL E EXERCÍCIO FÍSICO: INGREDIENTES PARA UMA VIDA MELHOR.** / Regina Correa. Londrina: [s.n], 2019. 84 f.

Cruz, Juliano Ricardo da et.al. **Benefícios da endorfina através da atividade física no combate a depressão e ansiedade.**EFDeportes.com. Revista Digital Buenos Aires, Ano 18, Nº 179, Abril de 2013. Buenos Aires, ano 18, nº 179, Abril de 2013.

DIAMOND, J. Irritable Male Syndrome. 2009

JANSEN, Karen. Et al. **Transtornos mentais comuns e qualidade de vida em jovens: uma amostra populacional de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 27(3):440-448, mar, 2011

MELLO, Marco Tulio. Et al. **O exercício físico e os aspectos psicobiológicos.** Rev Bras Med Esporte _ Vol. 11, Nº 3 – Mai/Jun, 2005.

MELO, Lígia Gizely. OLIVEIRA, Kleber Roberto. RAPOSO, José Vasconcelos. **A educação física no âmbito do tratamento em saúde mental: um esforço coletivo e integrado.** Rev. Latinoam. Psicopat. Fund., São Paulo, set. 2014

OMS. OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>

PORTO, José Alberto. **Conceito e diagnóstico**. Rev Bras Psiquiatria Depressão - vol. 21 - maio 1999

RAIOL, R, A. **Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19**. Braz. J. Hea. Rev., Curitiba, v. 3, n. 2, p. 2804-2813 mar./apr. 2020. ISSN 2595-6825

SCHUCH, Felipe Barreto. **Efeito terapêutico do exercício físico em pacientes internados com depressão grave**. 2011.

TAKEDA, Osvaldo Hakio. STEFANELLI, Maguida Costa. **ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE MENTAL E REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL**. REME – Rev. Min. Enf.; 10(2): 171-175, abr./jun., 2006

WACHS, F. Educação Física e Saúde Mental: **uma prática de cuidado emergente em Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)**. 2008. Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.