



FACULDADES DE CIÊNCIAS DA SAÚDE ARCHIMEDES THEODORO
JEAN PAULO PINTO DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA
MANUTENÇÃO DA SAÚDE MENTAL E CORPORAL**

Além Paraíba

2020

JEAN PAULO PINTO DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA
MANUTENÇÃO DA SAÚDE MENTAL E CORPORAL**

Monografia apresentada ao curso de Bacharelado em Educação Física, da Faculdade de Ciências da Saúde Archimedes Theodoro, Fundação Educacional de Além Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Elisângela Tassi Barros Garcia

Além Paraíba

2020

JEAN PAULO PINTO DA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA
MANUTENÇÃO DA SAÚDE MENTAL E CORPORAL**

Monografia apresentada a Faculdade de Ciências da Saúde Archimedes Theodoro, da Fundação Educacional de Além Paraíba - FEAP, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física e aprovada pela seguinte Banca Examinadora:

Prof. Douglas Pereira Senra (presidente da banca)
Fundação Educacional de Além Paraíba

Prof. Elisângela Tassi Barros Garcia
Fundação Educacional de Além Paraíba

Prof. Convidado
Fundação Educacional de Além Paraíba

Além Paraíba
14/12/2020

FICHA CATALOGRÁFICA

SILVA PINTO DA, Jean. Paulo.

A importância da prática de atividades físicas na manutenção da saúde mental e corporal / Jean Paulo Pinto da Silva. Além Paraíba: FEAP/ISEFOR, Graduação, 2018.

Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Fundação Educacional de Além Paraíba, ISEFOR, Além Paraíba, 2020.

Orientação: Prof. Elisângela Tassi Barros Garcia

1. Atividade Física 2.Saúde. 3. Sedentarismo - Monografia

I. Nome do Prof, (Orient.). II. Fundação Educacional de Além Paraíba, Bacharelado em Educação Física. IV. A importância da prática de atividades físicas na manutenção da saúde mental e corporal.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que na sua infinita sabedoria permitiu que eu conquistasse mais esse objetivo.

A meus professores que, compartilharam seu conhecimento nessa etapa, e contribui para que eu possa crescer mais como profissional.

A minha família por estar sempre ao meu lado e me apoiar em mais essa etapa. Essa conquista não é minha, é nossa!

“A prática de atividade física, pode ser uma pequena parte do seu dia, transformada em VIDA.”

Lima, *João Ricardo Mesquita de*

SILVA, Jean Paulo Pinto da. **A importância da prática de atividades físicas na manutenção da saúde mental e corporal.** Além Paraíba. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Instituto Superior de Educação Profª Nair Fortes Abu-Merhy, Fundação Educacional de Além Paraíba, 2020.

RESUMO

O principal objetivo deste trabalho, foi fazer uma revisão dos principais aspectos, conceitos e definições de aspectos epidemiológicos do sedentarismo, atividade física e qualidade de vida, buscando entender os benefícios da atividade física na prevenção e combate das doenças causadas pelo sedentarismo, e também mostrando como a atividade física tem um efeito positivo na saúde mental e qualidade de vida. Inicialmente foi feito um breve resumo sobre o sedentarismo e como ele está relacionado a baixa qualidade de vida e saúde mental, analisando os aspectos epidemiológicos relacionados a este termo. Foi feito também uma análise do perfil da saúde mental da população brasileira, onde foi possível realizar um paralelo entre a saúde mental e a atividade física, mostrando como esta (a atividade física) pode contribuir de maneira significativa na saúde mental. Por fim foi feito também um paralelo entre a atividade física e a qualidade de vida, pois ambos estão de certa forma extremamente relacionados de forma benéfica.

Palavras-chave: saúde; saúde mental; sedentarismo; atividade física

SILVA, Jean Paulo Pinto da. **A importância da prática de atividades físicas na manutenção da saúde mental e corporal.** Além Paraíba. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Instituto Superior de Educação Prof^a Nair Fortes Abu-Merhy, Fundação Educacional de Além Paraíba, 2020.

ABSTRACT

The main objective of this work was to review the main aspects, concepts and definitions of epidemiological aspects of physical inactivity, physical activity and quality of life, seeking to understand the benefits of physical activity in preventing and combating diseases caused by physical inactivity, and also showing how physical activity has a positive effect on mental health and quality of life. Initially, a brief summary of sedentary lifestyle and how it is related to low quality of life and mental health was made, analyzing the epidemiological aspects related to this term. An analysis of the mental health profile of the Brazilian population was also carried out, where it was possible to make a parallel between mental health and physical activity, showing how this (physical activity) can contribute significantly to mental health. Finally, a parallel was also made between physical activity and quality of life, as both are somehow extremely beneficially related.

Keywords: health; mental health; sedentary lifestyle; physical activity

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	09
2 DESENVOLVIMENTO.....	11
2.1 SEDENTARISMO, BAIXA QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE MENTAL	11
2.1.1 SEDENTARISMO E A BAIXA QUALIDADE DE VIDA.....	11
2.1.2 SEDENTARISMO E ATIVIDADE FÍSICA.....	12
2.1.2.1 SEDENTARISMO	12
2.1.2.2 ATIVIDADE FÍSICA.....	13
2.2 PERFIL DA SAÚDE MENTAL	15
2.2.1 A SAÚDE MENTAL NO BRASIL.....	15
2.2.2 ATIVIDADE FÍSICA RELACIONADA A SAÚDE.....	16
2.2.3 ATIVIDADE FÍSICA E PROMOÇÃO A SAÚDE.....	18
2.2.3.1 ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA.....	18
2.2.3.2 ATIVIDADE E SAÚDE MENTAL.....	19
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
4 REFERÊNCIAS	23

1 INTRODUÇÃO

O seguinte trabalho tem como foco principal fazer uma abordagem do seguinte tema: A importância da prática de atividades físicas na manutenção da saúde mental e corporal. Sabemos dos benefícios das práticas de atividades físicas na manutenção da saúde, como muitas enfermidades podem ser prevenidas graças a uma prática regular. Se é ciente que associada a uma alimentação adequada, praticar atividades físicas é um componente crucial no melhoramento da saúde de muitos indivíduos. Mas e a saúde mental? Como a atividade física pode colaborar a saúde mental, mediante a uma prática regular e supervisionada?

O objetivo do nosso trabalho é buscar uma abordagem, revisando artigos científicos, correlacionando a prática das atividades físicas com a saúde mental da população. Como a prática de atividades físicas, pode ser associada de forma benéfica à tratamentos e a prevenção da saúde mental, melhoramento da estima e um bom condicionamento físico.

A abordagem do tema, se faz muito propícia no atual contexto mundial. Vivemos em uma realidade onde fomos obrigados a repensar toda a nossa rotina. Nos primeiros 6 meses, desde o início da pandemia, a maior parte da população foi obrigada a abrir mão da circulação em ambientes públicos em vista da prevenção a saúde. Muitos indivíduos estão com a saúde mental abalada em vista dos riscos de contaminação, e um tsunami de informações que muitas das vezes geram pânico e incerteza. Pensando nesses aspectos, e de como a atividade física pode corroborar com o melhoramento da saúde mental, surgiu a seguinte problematização:

Como a atividade física pode agir e como colaborar na prevenção e na manutenção da saúde mental do indivíduo, no melhoramento da composição física do corpo?

Estima-se que aproximadamente 30% da população adulta mundial atendam à critérios de diagnósticos para qualquer transtorno mental. No Brasil, estimativas recentes mostram que os transtornos depressivos e ansiosos respondem respectivamente pela quinta e sexta causa de anos de vida vividos com incapacidade. Baseados nessas informações concluímos que uma parcela significativa da população está sujeita a sofrer de alguma enfermidade mental. E buscando a prevenção destas enfermidades, pode-se associar a atividade física na prevenção e no tratamento de tais enfermidades.

O principal objetivo deste trabalho é relacionar a prática de atividades físicas com a prevenção e manutenção da saúde mental, tendo como objetivos específicos os seguintes pontos: Correlacionar o sedentarismo a problemas de saúde física e mental; Buscar e analisar dados sobre os benefícios da prática das atividades físicas relacionadas a promoção da saúde mental; Compreender como as práticas de atividades físicas podem melhorar a saúde mental, estando junto com a saúde física influenciando na qualidade e prolongamento da vida.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Sedentarismo, baixa qualidade de vida e saúde mental

2.1.1 - Sedentarismo e a baixa qualidade de vida

De acordo com o Instituto Lado a Lado Pela Vida, o sedentarismo pode ser definido com a seguinte expressão: “O sedentarismo é marcado pela falta de atividades físicas, que faz com que a pessoa tenha gasto calórico reduzido. Considera-se sedentária a pessoa que gasta menos de 2200 calorias por semana. Mas será que podemos considerar o sedentarismo somente desta forma tão literal (Lado a Lado Pela Vida, 2017)?

A palavra sedentário, tem origem no latim *sedere* (estar sentado), que é o mesmo que aquele que faz o mínimo de atividade possível. Já para alguns autores, o sedentarismo significa a diminuição da atividade física habitual, o ser humano diminui seu gasto calórico por semanas sem esforço físico, deu espaço para os progressos tecnológicos e culturais. Sedentarismo também pode ser considerado, como a falta de atividade física suficiente, e pode causar danos à saúde (Machado, 2011).

“O sedentarismo é visto como a falta de exercício físico e a ausência de prática de atividade esportiva. Porém é considerado uma deficiência que atinge inúmeras pessoas no mundo inteiro. A principal causa do sedentarismo e as modernidades de hoje em dia, pois a comodidade e o conforto tomaram conta da vida das crianças, adolescentes e adultos (Machado, 2011, p. 31).”

Nos últimos anos, tem sido algo comum crianças, adolescentes e adultos terem hábitos sedentários. Muitos profissionais tem alertado sobre o fato de o número de indivíduos sedentários estarem aumentando aos longos dos anos. Os equipamentos eletrônicos tem tomado espaço na vida das pessoas de forma efetiva, e hoje em dia nem pra fazer compras é preciso sair de casa, a funcionalidade de aplicativos de delivery, a disponibilidade de compras feitas via Whatsapp feitas por mercados e quitandas, contribuíram de maneira efetiva para tal situação (Mota J. , 2012).

O fato é claro, os seres humanos passam cada vez mais tempo em atividades sedentárias, com prolongados momentos sentados, ou, em completa inatividade. Com efeito justo, tal inatividade física e um ambiente sedentário, configuram um potencial de deterioração da qualidade de vida e bem estar do indivíduo (Machado, 2011).

Estudos apontam que a inatividade física aumenta de forma substancial a incidência relativa de diversas doenças como, doença arterial coronariana, infarto agudo do miocárdio, hipertensão artéria, entre outros. Tais evidências indicam que a inatividade física também está associada à mortalidade, obesidade, maior incidência de quedas e debilidade em idosos, displemia, depressão, demência, ansiedade e alterações de humor (Gualano & Tinucci, 2011).

“Indubitavelmente, a inatividade física é um dos grandes problemas de saúde pública na sociedade moderna, sobretudo quando considerado que cerca de 70% da população adulta não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física (Gualano & Tinucci, 2011, p. 38).”

“Nossos genes respondem inadequadamente ao estilo de vida sedentário ou, em outras palavras, um nível ótimo de atividade física faz-se premente para a expressão fisiológica de nossos genes (Gualano & Tinucci, 2011, p. 39).”

2.1.2 – Sedentarismo e atividade física

2.1.2.1 – Sedentarismo

A Atividade física é definida como qualquer movimento corporal de ação voluntária que aumenta o gasto energético, que pode através da realização de exercícios, programas de atividade física, esporte ou lazer. Já o sedentarismo é caracterizado como o extremo reverso da atividade física, como já caracterizamos anteriormente. E temos uma definição bem clara de seus efeitos na saúde do indivíduo sedentário e como estes podem ser prejudiciais à saúde (Machado, 2011).

“Atualmente, há um denso e crescente corpo de conhecimento que consolida o exercício físico como ferramenta crucial na promoção de saúde. Não obstante - e paradoxalmente -, assistimos praticamente inertes a uma redução gradativa nos níveis de atividade física das populações modernas (Gualano & Tinucci, 2011, p. 37)”

Os fatores responsáveis pelo sedentarismo diminuem as oportunidades de uma vida ativa, uma vez que, é muito mais confortável ficar em frente de um videogame, computador ou celular, do que praticar uma atividade física que muitas das vezes pode ser considerada como extenuante. Chega a ser assustador ver como aumentaram os casos

de hipertensão, diabetes e obesidade, entre outras doenças em pessoas cada vez mais jovens (Borges, 2009)

“(...) a criança obesa tem um grande risco de ter hipertensão, hiperinsulinêmica e a diminuição de hormônios de crescimento, desordens respiratória e problemas ortopédico, quando a criança chegar na fase adulta ela está propensa a ter doenças cardíacas, hiperlipidêmica, acidente vascular cerebral, câncer, diabetes, osteoartrite, distúrbios de humor, distúrbio de sono (Machado, 2011, p. 11).”

É observável que a obesidade está mais relacionada com a inatividade física do que com alimentação, apesar que a ingestão nutricional de alimentos industrializados, ou com altos teores calóricos, tem colaborado muito com as doenças relacionadas ao sedentarismo. São muitos os trabalhos que destacam o sedentarismo e o estresse como responsáveis por doenças hipocinéticas e reduções na qualidade de vida (Mancin, Bonvicine, Gonçalves, & Barboza, 2008), (Araújo & Araújo, 2000).

Atualmente, é grande o número de estudos que documentam, comprovam e relatam os benefícios da aptidão física para a saúde. Pesquisadores nas áreas relacionadas a atividades e exercícios físicos, demonstram que tanto a inatividade física como a baixa aptidão física são prejudiciais saúde. Apesar de todo o aconselhamento sobre o exercício físico, se é ciente que a falta de tempo disponível e a falta de conhecimento específico eram fatores limitantes da prática física. O sedentarismo tem se configurado como tão grave, que muitos profissionais já o consideram a nível de pandemia, o que pode levar a um momento de reflexão para todos os profissionais envolvidos com a área, principalmente os profissionais de educação física, sobre por qual motivo as pessoas tem se exercitado cada vez menos (Araújo & Araújo, 2000), (Benedett, Borges, Petrosk, & Gonçalves, 2008).

“Ao longo dos anos, a literatura registra que os homens são menos sedentários do que as mulheres em todas as faixas etárias. (...), esse fato pode ser explicado pela redução do tempo livre, com a dupla jornada de trabalho assumida pelas mulheres, bem como as questões culturais ora citadas, que limitam a sua participação em atividades de lazer (Benedett, Borges, Petrosk, & Gonçalves, 2008, p. 305).”

2.1.2.2 Atividade Física

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultem em gasto energético. Alguns autores diferenciam atividade física e exercício físico a partir da intencionalidade do movimento. Considerando que o exercício físico é um subgrupo de atividades físicas, que é planejado, estruturado e repetitivo, sendo que seu propósito é a manutenção, otimização do condicionamento físico. A atividade física é importante mesmo quando ela acontece de forma espontânea, pois suas contribuições com a saúde são sem precedentes (Araújo & Araújo, 2000). Existem cada vez mais dados que mostram que o exercício e a atividade física estão diretamente relacionados com a prevenção, reabilitação de doenças e a qualidade de vida. A prática de atividades físicas associadas a uma reeducação alimentar, é uma combinação que pode ser um grande sucesso, pois os indivíduos ativos fisicamente tendem a optar por uma dieta de alimentos mais nutritivos (Machado, 2011), (Gualano & Tinucci, 2011).

Cientistas comprovam que quanto mais ativo é um indivíduo, menos limitações físicas ele pode apresentar. Dos inúmeros benefícios relacionados a prática dos exercícios, um dos principais é a proteção da capacidade funcional e promove a melhora da aptidão física em todas as idades. Além de retardar o envelhecimento. Praticar atividades físicas e esportivas é fundamental para que se haja um estilo de vida saudável e ativo. Iniciar tais hábitos ainda na infância e enfatizar sua permanência na adolescência pode garantir efeitos a longo prazo, pois hábitos saudáveis adquiridos ainda na infância e adolescência, tem maior probabilidade de permanência na vida adulta (Benedett, Borges, Petrosk, & Gonçalves, 2008), (Nunomura, Teixeira, & Caruso, 2004).

“Uma das maiores preocupações na infância e na adolescência é a falta da prática de atividade física, já que estilo de vida inativo está aumentando o risco de doenças coronarianas, hipertensão, diabetes mellitus e obesidade entre outras doenças crônicas que aparecem nos adultos, porém, muitas organizações tem estimulado a importância da prática de atividade física regularmente para melhorar os níveis de saúde individual e coletiva e na prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares na infância e na adolescência (Gualano & Tinucci, 2011, p. 20).”

2.2 Perfil da saúde mental

2.2.1 A Saúde mental no Brasil

Problemas relacionados a saúde mental representam um grande desafio relacionado a saúde pública, isso, tanto em países desenvolvidos como em países em desenvolvimento. No Brasil estimativas recentes mostram que transtornos depressivos e ansiosos respondem respectivamente pela quinta e sexta causa de anos de vida vividos com incapacidade (Lopes, 2020).

A adolescência, é uma fase do desenvolvimento humano, que é caracterizada por ser perpassada por dificuldades relativas ao estabelecimento de conflitos e crises, relativas a mudanças dos aspectos biológicos, psicológicos, social e jurídico. Estudos conduzidos atualmente evidenciam que entre crianças e adolescentes houve mudanças nos padrões de adoecimento físico e psíquico. Nosso país, nos apresenta características demográficas e econômicas apontadas de forma consistente, como fundo para o aumento e persistência de transtornos mentais na população. Uma problemática constante nesta faixa da população é a insatisfação com a estrutura corporal. Grande parte dos jovens estão insatisfeitos com seu corpo, e o número de adolescentes em tal situação chega a ser ainda maior. Estudos indicam que apesar de ambos os sexos se preocuparem com os aspectos físicos, existem diferenças nas percepções corporal de meninos e meninas. O autoconhecimento físico é influenciado tanto pelo gênero, quanto pela atividade física, e meninas são menos ativas e apresentam maior depreciação da imagem corporal. O fato de não se sentir confortável com o corpo, pré-dispõe adolescentes a problemas de comportamento, e pode influenciar diretamente na saúde mental do mesmo. É comum neste período, o surgimento de estereótipos e padrões sociais na formação de conceitos dos jovens (Lopes, 2020), (Fukuda, Garcia, & Amparo, 2012), (Matias, Rolim, Kretzer, Schmoelz, & Andrade, 2010).

A adolescência constitui uma das fases de maior mudança na vida das pessoas. Tem mudanças hormonais e sociais, que variam de acordo com a cultura, e também exposição a círculo social ao qual o indivíduo está inserido, que muitas das vezes pode ser hostil, sendo este escola, a comunidade local, ambiente familiar, que podem gerar situações e pressões que a níveis insuportáveis para os jovens (Lopes, 2020).

No século XX com os avanços adquiridos nas áreas de saúde e qualidade de vida, houve uma mudança na pirâmide etária mundial. O envelhecimento, que era uma

característica de países desenvolvidos começou a ocorrer também em países em desenvolvimento (Fernandes, Vasconcelos-Raposo, Pereira, Ramalho, & Oliveira, 2009).

“A mudança na pirâmide etária mundial faz com que o estudo do envelhecimento e da velhice seja foco de atenção, suscitando ações de agentes sociais governamentais, além de profissionais na área da saúde (Benedett, Borges, Petrosk, & Gonçalves, 2008, p. 303).”

O aumento da longevidade e da proporção de pessoas idosas na população mundial é um dos fenômenos mais marcantes do atual século, com repercussões sociais e econômicas. O aumento no contingente de idosos está atrelado a transição epidemiológica, onde se observa a diminuição de doenças infectocontagiosas e o aumento para o risco de doenças crônico-degenerativas. No Brasil, este novo perfil da população, somado ao sistema de saúde e previdenciário, faz com que passe a representar mais um problema para sociedade, à medida que os anos de vida ganhos não sejam vividos em condições de independência e saúde. Dentre os transtornos que afetam aos idosos, a saúde mental merece atenção especial. Fazendo um paralelo entre saúde e atividades físicas, a OMS destaca que idosos fisicamente ativos, apresentam menor prevalência de doenças mentais em relação aos poucos ativos. Uma vida ativa melhora a saúde mental, contribuindo na gerência de algumas desordens (Araújo & Araújo, 2000), (Ferreira, Diettrich, & Pedro, 2015), (Interdonato & Greguol, 2010).

“(...) Dessa forma a atividade física tem sido evidenciada pelos seus efeitos positivos para os idosos, tais como a melhora dos aspectos físicos, psicológicos e sociais, retardando os declínios funcionais, além de contribuir positivamente na saúde mental dessa população (Borges, 2009, p. 16).”

2.2.2 Atividade Física relacionada a saúde

No decorrer da história, fazer um tipo de atividade física, sempre esteve presente na rotina humana, associada ao estilo de vida da época em relação a história. O homem pré-histórico em seu período antes de desenvolver a agricultura era nômade, andava distâncias consideráveis atrás de comida. É possível encontrar evidências literárias relacionadas as práticas esportivas e a saúde registradas na era de civilizações egípcias, macedônia, grega e romana, com a colaboração de grandes médicos que marcaram sua era (Oliveira, Aguiar, Almeida, Eloia, & Lira, 2011).

A prática da atividade física regular na saúde do indivíduo, tem tido um grande reconhecimento científico, assim como, a conscientização do valor desta como uma estratégia de prevenção de doenças e promoção a saúde. Paralelamente, a conscientização por parte da população em relação aos benefícios das atividades físicas também aumentara, o que pode gerar uma certa angústia e ansiedade por parte da parcela que não aderiram as práticas de atividades físicas e conseqüentemente melhoria da sua saúde e da parte da estética física (Benedett, Borges, Petrosk, & Gonçalves, 2008), (Oliveira, Aguiar, Almeida, Eloia, & Lira, 2011).

Nas últimas décadas, é possível observar uma transformação no padrão de vida das sociedades humanas. Devido a mecanização, os avanços tecnológicos, informatização e a presença de mecanismos que poupam esforços, percebemos a diminuição progressiva de atividades físicas no cotidiano das pessoas. Estudos epidemiológicos mostram que o sedentarismo é um fator determinante na epidemia de doenças degenerativas. Doenças como hipertensão, obesidade, diabetes, entre outras doenças estão claramente ligadas ao sedentarismo. A falta de exercícios é objeto de estudo para muitos epidemiologistas, que sempre evidenciam os riscos que representam para uma pessoa a falta de atividade muscular de maneira regular. O impacto dessas inatividades na saúde mental pode ser no mínimo igualmente devastador, uma vez que relacionado a autoestima, a autoimagem, o bem estar e a sociabilidade. Estudos evidenciam que a prática de atividades físicas seja benéfica para a saúde. Entre os muitos benefícios que já foram evidenciados, podemos ressaltar os que estão relacionados a melhora da autoestima e da imagem corporal na diminuição do estresse, da ansiedade e da depressão, melhora do humor e aumento da disposição física e mental (Macedo, et al., 2005), (Oliveira, Aguiar, Almeida, Eloia, & Lira, 2011).

“A OMS estima que a inatividade física contribua para cerca de dois milhões de mortes anuais no mundo. Simultaneamente, calcula também que 60% da população mundial não praticam atividade física suficiente (Oliveira, Aguiar, Almeida, Eloia, & Lira, 2011, p. 127).”

Atualmente há bastante divulgação da influência da atividade física na melhoria da qualidade de vida e no controle do estresse. Muitos profissionais das áreas relacionadas a saúde, tem afirmado com bastante frequência, que um vida saudável consiste no equilíbrio de uma alimentação balanceada, uma vida familiar e social prazerosa e a prática regular de atividades físicas (Nunomura, Teixeira, & Caruso, 1999).

A par das evidências de que o homem contemporâneo se utiliza cada vez menos de suas potencialidades corporais e de que o baixo nível de atividade física é fator decisivo no desenvolvimento de doenças degenerativas, sustenta-se a hipótese da necessidade de se promoverem mudanças no seu estilo de vida(...). Portanto, o interesse em conceitos como “ATIVIDADE FÍSICA”, “ESTILO DE VIDA” e “QUALIDADE DE VIDA” vem adquirindo relevância, (...), que possam contribuir para a melhoria do bem-estar do indivíduo, por meio do incremento do nível de atividade física habitual da população (Antunes, Santos, Heredia, Bueno, & Mello, 2001, p. 28).

2.2.3 Atividade Física e promoção a Saúde

2.2.3.1 Atividade Física e Qualidade de vida

A expressão qualidade de vida, engloba diversos aspectos relacionados a vida de um indivíduo, compreendendo fatores que entre os quais estão as dimensões físicas e emocionais. Basicamente é um conceito que não é fácil de ser definido, pois é complexo e multifatorial, o que o torna difícil de ser medido. A melhor definição, seria dizer que a medida de qualidade de vida compreende a satisfação do indivíduo relacionando aos aspectos que por ele são considerados importantes. A qualidade de vida tem sido estudada com diversas variáveis, no qual destacamos a prática de atividades físicas. Sendo que a prática de exercícios parece se associar a uma percepção de alta qualidade de vida que está relacionada a saúde, o ser humano busca na melhoria de suas condições de vida o máximo de autonomia durante sua existência. A OMS definiu, em 1946, que saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de alguma enfermidade. Definimos também a saúde como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, onde cada uma é caracterizada com polos negativos e positivos.

“(...)a qualidade de vida é constituída por vários componentes, que podem ser agrupados em: a) bem-estar físico; b) bem-estar material; c) bem-estar social; d) desenvolvimento e atividade; e e) bem-estar emocional (Ferreira, Dietrich, & Pedro, 2015, p. 793).”

“Para entender o que é qualidade de vida, deve-se diferenciá-la do estado de saúde do indivíduo por meio de três dimensões principais: saúde mental, função física e social. Para determinar o estado de saúde de uma pessoa, o fator mais importante a ser observado é a função física, e para

caracterizar a qualidade de vida é preciso considerar também sua saúde mental e seu bem-estar psicológico e social (Martín, 2018, p. 128).”

As evidências dos efeitos benéficos produzidos pela atividade física são crescentes, graças a isso, ela vem sendo inserida em programas de promoção de hábitos saudáveis de vida, prevenção e controle de doenças. A OMS reconhece a atividade física como um dos comportamentos promotores da saúde. Recomenda-se no mínimo 30 minutos de atividades físicas moderadas diária. Ela se configura como um meio de melhora da saúde tanto física quanto mental (Ferreira, Diettrich, & Pedro, 2015).

“(...) a atividade física tem efeitos benéficos seja no indivíduo ou na comunidade. Reduz fatores de risco individuais e aumenta a participação do sujeito na sociedade, apresentando-se como uma atividade benéfica para a saúde, acessível, pouco dispendiosa e sem potencial negativo (Ferreira, Diettrich, & Pedro, 2015, p. 793).”

2.2.3.2 Atividade física e saúde mental

“A Mental Health Europe (MHE), no seu sistema conceptual para a Promoção da Saúde Mental e a Prevenção de Perturbações, observa que não existe uma definição oficial de saúde mental. (...). No entanto, a maioria dos especialistas concorda que “saúde mental” e a “ausência de doença mental” não significam o mesmo (Martín, 2018, p. 122).”

“A sua definição como um estado de bem-estar resume o esforço de cada indivíduo para ser capaz de realizar as suas próprias competências, lidar com os estresses normais da vida, trabalhar produtiva e frutiferamente e fazer uma contribuição para a sua comunidade (Kobse, Litviniene, Arko, Udovič, & Eşdur, 2018, p. 155).”

Existe um interesse por parte dos pesquisadores, do estudo das relações entre a atividade física e as dimensões psicológicas, assim como os potenciais benefícios psicológicos dos exercícios. Segundo (Abreu & Dias, 2017) a prática de atividades físicas tem efeitos muito benéficos que podem ser observados tanto no indivíduo quanto na comunidade, pois ela tende a reduzir riscos individuais e aumenta a participação do sujeito na sociedade, caracterizando-se como uma atividade com benefícios para saúde,

de forma acessível, pouco dispendiosa e sem potencial negativo. Do mesmo modo que se tem relatos nos efeitos benéficos das atividades físicas nos aspectos biológicos ligados a saúde, evidências apontam efeitos nos aspectos sociais e psicológicos (Matsudo, Matsudo, & Neto, 2000).

Segundo (Matsudo, Matsudo, & Neto, 2000) dados epidemiológicos sugerem que pessoas que são ativas até mesmo de maneira moderada possuem um risco menor de serem acometidas por desordens mentais em relação a pessoas comprovadamente sedentárias.

“A par das evidências de que o homem contemporâneo se utiliza cada vez menos de suas potencialidades corporais e de que o baixo nível de atividade física é fator decisivo no desenvolvimento de doenças degenerativas, sustenta-se a hipótese da necessidade de se promoverem mudanças no seu estilo de vida, levando-o a incorporar a prática de atividades físicas ao seu cotidiano. (...) O desenvolvimento de algum tipo de atividade física tem possibilidades reais de otimizar o bem-estar, favorecendo uma aproximação com a saúde mental (Macedo, et al., 2005, p. 130).”

A utilização de atividade física como uma opção para ajudar a melhoria da saúde mental e da função cognitiva se mostra relevante, pois possui boa aplicabilidade. Ela feita de forma regular se torna o melhor suporte para prevenção da saúde, é importante ressaltar que entre as respostas imediatas no organismo existe uma relação direta entre atividade física e relaxamento. Praticar alguma atividade física tem possibilidades reais de melhorar o bem estar favorecendo sua correlação com a saúde mental (Ferreira, Dietrich, & Pedro, 2015).

Existe uma evidência robusta que confirma uma forte associação entre a atividade física e diversas dimensões da saúde mental. A promoção da atividade física pode servir como estratégia de promoção da saúde mental. O envolvimento com atividades físicas de forma regular pode impedir o aparecimento de sintomas depressivos e de ansiedade, promovendo uma melhor saúde psicológica (Pitanga, 2002).

“A participação na atividade física regular pode aumentar a autoestima e pode reduzir o stress e a ansiedade. Ele também desempenha um papel na prevenção do desenvolvimento de problemas de saúde mental e na melhoria da qualidade de vida das pessoas que sofrem de doenças mentais de saúde (Cesaroni, Morici, & Gherardi, 2018, p. 75).”

Alguns estudos corroboram que a recomendação da atividade física e o exercício como um precursor da saúde física e mental, existem vários estudos que apoiam seu papel como uma intervenção complementar ou compensatória de tratamentos farmacológicos. Ela configura uma intervenção econômica e segura para prevenção e tratamento de uma gama de problemas de saúde mental. Tem efeitos também, que parece aliviar sintomas negativos e um modo útil para manter os sintomas positivos (Martín, 2018).

A atividade física é um aspeto fundamental no desenvolvimento integral das pessoas. A nível fisiológico, contribui para reduzir o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, (...). A nível psicológico, melhora o humor, aumenta a autoestima e proporciona bem-estar psicológico. Em relação ao nível social, pode aumentar a autonomia e a integração social, que são essenciais para pessoas com incapacidade (Martín, 2018, p. 125).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O seguinte trabalho fez uma breve abordagem sobre a saúde física e mental do indivíduo, correlacionando a qualidade de vida com a prática de atividades físicas. Os avanços tecnológicos proporcionados pelo processo de modernização da sociedade tem sido um fator determinante pelo nosso modo de vida atualmente. Ao mesmo tempo que nos maravilhamos com toda tecnologia ao alcance de nossas mãos, também ficamos suscetíveis a um dos maiores males do século: o sedentarismo.

Neste trabalho foi possível fazer uma relação entre sedentarismo e como este interfere na saúde física e mental do indivíduo, mostrando que além da obesidade, problemas coronarianos, as consequências de hábitos sedentários estão diretamente relacionadas a problemas de saúde mental, como baixa autoestima, depressão e outros. Definimos atividade física e exercício físico, e percebemos como a prática de atividades físicas pode influenciar na saúde do indivíduo, seja este independente se sua idade. Por fim, definimos o que significa qualidade de vida, correlacionamos a prática de atividades físicas na prevenção e manutenção da saúde mental.

As principais dificuldades para a construção do trabalho foi encontrar referências bibliográficas relacionadas diretamente ao tema do trabalho. Ao pesquisar sobre o tema, pode-se perceber que muitos dos autores que relacionaram a atividade física a algum aspecto da saúde, fizeram pouquíssimas referências a saúde mental do indivíduo. O principal foco estava relacionado a grupos de indivíduos pertencentes a faixas etárias como adolescentes ou idosos, e como a atividade física podia influenciar sua saúde física principalmente, dando pouca visibilidade aos aspectos da saúde mental.

Contudo podemos concluir, que a prática de atividades físicas, seja esta de forma espontânea, ou com a prática de exercícios físicos, é de grande importância no combate ao sedentarismo, assim como na prevenção, manutenção de e controle de doenças relacionadas a saúde mental. Apesar da baixa oferta de material científico na área, observamos que a qualidade de vida é um fator de extrema importância, para que se possa ter uma vida saudável e longa em todos os aspectos. Esperamos que me breve hajam mais trabalhos abordando o tema, que é de extrema importância para saúde pública.

4 Referências

- Abreu, M. O., & Dias, I. S. (2017). EXERCÍCIO FÍSICO, SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA NA ESECS/IPL. *PSICOLOGIA, SAÚDE & DOENÇAS*, 512-526.
- Antunes, H. K., Santos, R. F., Heredia, R. A., Bueno, O. F., & Mello, M. T. (2001). Alterações Cognitivas em Idosas Decorrentes do Exercício Físico Sistematizado. *Revista da Sobama*, 27-33.
- Araújo, D. S., & Araújo, C. G. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*, 194-203.
- Benedett, T. R., Borges, L. J., Petrosk, E. L., & Gonçalves, L. H. (2008). Atividade física e estado de saúde mental de idosos. *Revista de saúde pública*, 302-307.
- Borges, L. J. (2009). *Influência de um programa de exercício físico na saúde mental e na aptidão funcional de idosos usuários dos centros de saúde de Florianópolis*. Florianópolis.
- Cesaroni, F., Morici, M., & Gherardi, G. (2018). O papel preventivo da atividade física na saúde mental. *MENS PROJECT POLICY PAPERS*, 68-76.
- Fernandes, H., Vasconcelos-Raposo, J., Pereira, E., Ramalho, J., & Oliveira, S. (2009). A influência da actividade física na saúde mental positiva de idosos. *Motricidade*, 33-50.
- Ferreira, J. S., Dietrich, S. H., & Pedro, D. A. (2015). Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. *Saúde Debate*, 792-801.
- Franchi, K. M., & Junior, R. M. (2005). ATIVIDADE FÍSICA: UMA NECESSIDADE PARA A BOA SAÚDE NA TERCEIRA IDADE. *Revista Brasileira em Promoção a Saúde*, 152-156.
- Fukuda, C. C., Garcia, K. A., & Amparo, D. M. (2012). Concepções de saúde mental a partir da análise do desenho de adolescentes. *Estudos de Psicologia*, 207-214.
- Gualano, B., & Tinucci, T. (2011). Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 37-43.
- Interdonato, G. C., & Greguol, M. (2010). Qualidade de vida percebida por indivíduos fisicamente ativos e sedentários. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 61-67.
- Januário, R. S., Junior, H. S., Liutti, M. C., Decker, D., & Molari, M. (2011). Qualidade de vida em idosos ativos e sedentários. *ConScientiae Saúde*, 112-121.

- Kobse, M., Litviniene, S., Arko, A., Udovič, T., & Eşdur, M. (2018). Abordagem comparativa sobre o desporto para saúde mental e para incapacidades físicas ou intelectuais. *MENS PROJECT POLICY PAPERS*, 154-168.
- Lado a Lado Pela Vida*. (10 de novembro de 2017). Fonte: Instituto lado a lado pela vida: <https://www.ladoaladopelavida.org.br/sedentarismo-o-que-e-doencas-autoadquiridas>
- Lopes, C. d. (2020). Como está a saúde mental dos brasileiros? A importância das coortes de nascimento para melhor compreensão do problema. *Cadernos de Saúde Pública*, 1-4.
- Macedo, C. d., Garavello, J. J., Oku, E. C., Miyagusuku, F. H., Agnoll, P. D., & Nocetti, P. M. (2005). Benefícios do Exercício Físico Para Qualidade de Vida. *Revista Brasileira de Atividade Física, Saúde*, 19-27.
- Machado, Y. L. (2011). *Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes*. Muzambinho: Instituto Federal De Educação Ciências e Tecnologia Sul de Minas – Campus Muzambinho.
- Mancin, G. B., Bonvicine, C., Gonçalves, C., & Barboza, M. A. (2008). Análise da influência do sedentarismo sobre a qualidade de vida de pacientes portadores de dor lombar crônica. *ConScientiae Saúde*, 441-448.
- Martín, G. (2018). O desporto como um meio de tratamento não farmacêutico para a doença mental. *MENS PROJECT POLICY PAPERS* /, 121-132.
- Matias, T. S., Rolim, M. K., Kretzer, F. L., Schmoelz, C. P., & Andrade, A. (2010). Satisfação corporal associada a prática de atividade física na adolescência. *Revista de Educação Física*, 370-378.
- Matsudo, S. M., Matsudo, V. K., & Neto, T. L. (2000). Efeitos Benéficos da Atividade Física Na Aptidão Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento. *Atividade Física e Saúde*, 60-76.
- Mota, J. (2012). Atividade Física , sedentarismo Atividade Física , sedentarismo. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 163-164.
- Mota, M. P., & Cruz, J. F. (1998). Efeitos de um programa de exercício físico na saúde mental . *Psicologia: Investigação, Teoria e Prática*, 299-326.
- Nunomura, M., Teixeira, L. A., & Caruso, M. R. (1999). Nível de estresse, qualidade de vida e atividade física: um comparação entre praticantes regulares e ingressantes sedentários. *Revista Brasileir de Atividade Fisic e Saúde*, 17-26.
- Nunomura, M., Teixeira, L. A., & Caruso, M. R. (2004). Nível de Estresse em Adultos Após 12 Meses de Prática Regular de Atividade Física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 125-134.
- Oliveira, E. N., Aguiar, R. C., Almeida, M. T., Eloia, S. C., & Lira, T. Q. (2011). Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. *Saúde Coletiva*, 126-130.

- Pimentel, R. M., & Scheicher, M. E. (2009). Comparação do risco de queda em idosos sedentários e ativos por meio da escala de equilíbrio de Berg. *Fisioterapia e Pesquisa*, 6-10.
- Pitanga, F. J. (2002). Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 49-54.
- Vitta, A. d. (2001). *BEM-ESTAR FÍSICO E SAÚDE PERCEBIDA: UM ESTUDO COMPARATIVO ENTRE HOMENS E MULHERES ADULTOS E IDOSOS, SEDENTÁRIOS E ATIVOS*. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação.
- Vitta, A. D., Neri, A. L., & Padovani, C. R. (2006). SAÚDE PERCEBIDA EM HOMENS E MULHERES SEDENTÁRIOS E ATIVOS, ADULTOS JOVENS E IDOSOS. *Sausvita*, pp. 23-34.