

ALÉM DAS PÍLULAS: EXPLORANDO O POTENCIAL TERAPÊUTICO DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NO CONTEXTO DA SAÚDE MENTAL

Ana Laura Bacelar Esteves¹
Hian Schaffeler Armani²
Michel Barros Faria³

michelbfaria@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: equilíbrio emocional; ansiedade; depressão; terapia complementar.

1 INTRODUÇÃO

O exercício físico pode ser definido como a prática de atividade física de forma planejada, estruturada e repetitiva e com objetivos claros de manutenção de componentes físicos, da flexibilidade e do equilíbrio. Para se observar os impactos do exercício físico gerados na área emocional, é necessário que se respeite um período de prática, que pode variar de 4 a 20 semanas (Becker JR; 2000). Os exercícios físicos têm emergido como uma estratégia promissora e acessível no manejo da saúde mental, em detrimento de intervenções farmacológicas que podem apresentar limitações e efeitos colaterais. A literatura científica aponta que a prática de exercícios físicos diminui significativamente os sintomas depressivos e de ansiedade, principalmente com a ação de endorfinas liberadas, que promovem aumento da autoestima, humor, relaxamento mental e analgesia (Almada, *et al*, 2021). O mecanismo pelo qual os exercícios físicos exercem esses efeitos positivos na saúde mental ainda não é completamente compreendido, mas envolve uma complexa interação entre fatores biológicos, psicológicos e sociais. As sensações e sentimentos positivos oriundos da prática física têm sido conhecidos por durarem, não apenas algumas horas, mas por todo o dia (Silveira, Duarte, 2004). Neste contexto, o presente trabalho objetiva explorar as evidências científicas atuais sobre os efeitos terapêuticos dos exercícios físicos na saúde mental, discutir os possíveis mecanismos de ação e seu impacto na fisiologia e psicologia humana. Assim, pretende-se contribuir para uma compreensão mais extensa e aprofundada das possibilidades terapêuticas que vão além das pílulas, promovendo uma abordagem mais completa e humanizada no cuidado à saúde mental.

2 METODOLOGIA

¹ Acadêmica do 1º período do curso de Medicina do Centro Universitário Univértix

² Acadêmico do 1º período do curso de Medicina do Centro Universitário Univértix

³ Licenciado em Ciências Biológicas - UEMG. Mestre em Biologia Animal - UFV. Doutor em Genética - UFRJ. Pós-doutor em Biodiversidade e Saúde - FIOCRUZ, RJ. Professor dos Cursos de Medicina, Enfermagem, Nutrição e Biomedicina do Centro Universitário Univértix - Matipó/MG

O presente trabalho trata-se de uma revisão de literatura, utilizando-se de artigos e livros publicados e indexados, para identificar os impactos positivos e negativos da prática de exercícios físicos e seu impacto na saúde mental. Objetiva-se argumentar a favor da prática de exercícios como auxiliar e método terapêutico na redução de sintomas depressivos e de outras psicopatologias. A busca de artigos foi realizada na base de dados do Google Acadêmico, utilizando-se as seguintes palavras-chave: exercício físico, depressão, ansiedade e terapia; em que foram encontrados 236 resultados, sendo escolhidos o total de 4 artigos que condiziam com os critérios do presente estudo e que foram avaliados independente da data de publicação do artigo. Ademais, foram realizadas buscas na plataforma governamental GOV.BR e no site da OMS (Organização Mundial de Saúde), além da utilização do livro físico “Manual de Psicologia do Esporte e Exercício”.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise dos artigos é possível destacar que é essencial para uma vida saudável manter-se em movimentos constantes, principalmente aliado com uma alimentação saudável, pois traz benefícios para o próprio bem-estar, que, inclusive, pode ser notada de forma terapêutica em todas as etapas da vida. Vale ressaltar, que existem dois termos (atividade física e exercício físico), com diferenças conceituais entre si, que por muitas das vezes são confundidas, porém o ato de se exercitar com frequência é o mais importante. A atividade física é estabelecida como qualquer movimento que o corpo produz que tem um gasto calórico, já o exercício físico é o movimento programado com o objetivo de melhorar ou manter os componentes físicos, como a estrutura muscular, o equilíbrio e a flexibilidade, sendo o mesmo geralmente orientado por um educador físico, ou seja, todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico (Brasil, 2020). A inclusão de atividades físicas no tratamento de transtornos mentais, seja em sessões individuais ou em grupo, visa melhorar a saúde e a capacidade do indivíduo de realizar suas atividades diárias. Além das terapias em grupo e psicoterapia, muitos pacientes precisam utilizar medicamentos, que podem causar dependência e efeitos colaterais como ganho de peso, disfunções sexuais, alterações no humor, sono e apetite (OMS, 2012). A observação dos artigos escolhidos permite perceber que Almada (2021) e Assunção (2020) concordam principalmente sobre a prática do exercício físico como método de terapia alternativa à farmacológica, tendo análises de dados e resultados similares. Além disso, é possível notar que entre os artigos apresentados, Santos Filho (2023) e Silveira (2004) são os que concordam em relação aos mecanismos fisiológicos e biológicos que provocam a sensação de bem estar após o exercício físico, sendo mostrado em ambos os textos a ação direta de endorfinas. Ambos também dissertam sobre a importância de o profissional de saúde ter consciência das limitações de cada pessoa e promoverem exercícios físicos condizentes com sua individualidade. Portanto, além de promover o bem-estar, a saúde e o condicionamento físico do usuário, a prática regular de exercício físico propicia a prevenção de várias doenças e a redução dos sintomas físicos e psicológicos decorrentes de transtornos mentais ou dos efeitos colaterais dos medicamentos utilizados no tratamento. O exercício físico não é apenas uma forma de lazer, diversão ou ocupação; é uma ferramenta fundamental de recuperação física e psicológica não medicamentosa, promovendo socialização e mantendo a funcionalidade do indivíduo. Dessa forma, mesmo

enfrentando transtornos mentais, o indivíduo se sente saudável, útil, capaz e integrado na sociedade (Assunção, Assunção, 2020).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em virtude dos fatos mencionados no presente resumo expandido, é possível reconhecer que os exercícios físicos são intervenções valiosas na promoção da saúde mental, sendo uma evidência crescente nos dias atuais. Estudos mostram que a prática regular de atividades físicas afeta positivamente o corpo e a mente, na qual vai haver a liberação de endorfina, que vai atuar na redução do estresse, melhora de humor, do sono e autoestima, ocasionando uma sensação de bem-estar geral. Levando-se em consideração que os benefícios são notórios, a adoção de um modo de vida ativa como terapia encontra alguns obstáculos, muitos dos quais estão ligados a fatores sociais, ambientais e disponibilidade de tempo. Contudo, vale ressaltar que cada pessoa é única, sendo aconselhável sempre procurar assistência de profissionais qualificados para desenvolver soluções acessíveis e eficazes. Portanto, conclui-se que a prática regular de exercícios físicos oferece uma conduta complementar e eficiente para a abordagem de problemas na saúde mental da sociedade, sendo capaz de melhorar a vida dos indivíduos e reduzir a dependência em medicamentos.

REFERÊNCIAS

ALMADA, M. C. P.; DELUQUE JÚNIOR, R.; MARTON, C.A; CARMO; M. M. R. D. Saúde mental e a prática de atividades físicas na quarentena: um ensaio de discussão teórica. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 19, n. 2, p. 107–112, 2021.

ASSUNÇÃO, Jadson Ian Costa; ASSUNÇÃO, Jeane Rodella. A importância do exercício físico no tratamento dos transtornos mentais. **Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva**, v. 1, p. 03-08, 2020.

BECKER JÚNIOR, BENNO . **Psicologia do exercício & esporte**. Porto Alegre: Nova Prova, 2000

BRASIL. **Exercício Físico x Atividade Física: você sabe a diferença?** Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queiro-me-exercitar/noticias/2021/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca>>. Acesso em: 19 jun. 2024.

Organização Mundial de Saúde (OMS). Depression, 2012. Disponível em: <http://www.emro.who.int/health-topics/depression> . Acesso em: 19 jun. 2024.

SANTOS FILHO, A. L. D.; CASSEMIRO, J. C. C. S.; SILVA, M. A. D.; SOUZA, R. A.; SILVA DE ASSUNÇÃO, R. F. **ATIVIDADE FÍSICA COMO AUXÍLIO NO CONTROLE DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO**. Orientador: Iris Callado Sanches. 2023. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Faculdade Internacional da Paraíba - FPB, Repositório Universitário da Ânima (RUNA), 2023. Disponível em:

<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/39174>. acesso em: 19 jun. 2024.

SILVEIRA, L. D.; DUARTE, M. F. S. Níveis de depressão, hábitos e aderência a programas de atividades físicas de pessoas diagnosticadas com transtorno depressivo. **Rev. Bras. Cine. Des. Hum.**, 6(2), 36–44, 2004