

NOME: Natalia Oliveira Cavallaro.

Daniele Alves Braz.

CURSO: Educação física.

ORIENTADOR (A) METODOLÓGICO: Prof.^a Dra. Kátia Danailof.

ORIENTADOR (A) TEMÁTICO: Prof. Dr. André Aroni.

CASO: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL

TÍTULO: ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA SAÚDE MENTAL

Bragança Paulista

2023

RESUMO

O presente trabalho tem como finalidade uma abordagem sobre o profissional de Educação Física e sua contribuição no tratamento psíquico na integração das atividades físicas em programas de autoestima e socialização. A pesquisa foi conduzida por meio de revisão bibliográfica por meio de fontes em livros, artigos e periódicos online, bem como na análise de estudos de caso e de Educação Física que atuam diretamente na área de saúde mental. Utiliza-se ainda um estudo de caso, abordando a importância do profissional de Educação Física nos tratamentos psíquicos. Os resultados esperados incluem a identificação de estratégias eficazes adotadas pelos profissionais de Educação Física na promoção da saúde mental, bem como a compreensão dos desafios enfrentados.

Palavras-chave: Educação Física; Transtorno Psíquico; Integração.

1. Apresentação do problema

Mulher, 27 anos, 1,61 metros, 75kg, que apresenta, através de um laudo médico, quadro estabelecido de transtorno de ansiedade e depressão.

Objetivo – reestabelecer a saúde mental.

Imagem 1 – Laudo médico.

Dra. Camilla Nicolucci

Médica Psiquiatria - CRM/SP: 143.749 - RQE: 74.850

Nome: Natália Oliveira Cavallaro

CPF: 449.381.648-17

Data e hora: 12/09/2023 - 13:18:29 (GMT-3)

RELATÓRIO MÉDICO

Declaro para os devidos fins e com a autorização da paciente, que encontra-se em acompanhamento psiquiátrico há 1 ano, inicialmente em avaliações bimestrais e atualmente semestrais, com melhora significativa e estabilização do quadro.

HD(CID10): F41.2

Sem mais.



MEMED - Acesso à sua receita digital via QR Code

Endereço: Rua José Raposo de Medeiros, 411

Assinado digitalmente por CAMILLA NICOLUCCI - CRM 143749 SP

Token (Farmácia): R9oY3S - Código de desbloqueio (Paciente): 9297

Rua José Raposo de Medeiros, 411 - CEP 12.914-450 - Bragança Paulista, SP

No dia 11/04/2022, Natália foi diagnosticada pela médica psiquiatra Dra. Camilla Nicolucci CRM: /SP143.749 RQE74850 – mestre em ciências da saúde e docente USF. Com o laudo em mãos, a Dra prescreveu Sertralina 100mg - 2 comprimidos pela manhã, consultas semanais com psicólogo, a prática regular de atividades físicas e retornos a cada 2 meses.

Imagem 2 – receituário de controle especial

IDENTIFICAÇÃO DO EMITENTE	RECEITUÁRIO CONTROLE ESPECIAL
Nome: CAMILLA NICOLUCCI	DATA: 11/04/2022
CRM: 143749 SP	1a. via farmácia
Endereço: Rua José Raposo de Medeiros, 411	2a. via paciente
Telefone: (11) 4032-0671	
Cidade e UF: Bragança Paulista - SP	

Paciente: Natália Oliveira Cavallaro

CPF: 449.381.648-17

Endereço: Sítio São Luiz, s/n - Bairro Birizão do Valado, Bragança Paulista

Cloridrato de sertralina 50mg, Comprimido

Tomar 2 comprimidos via oral ao dia, pela manhã.

ASSINATURA

IDENTIFICAÇÃO DO COMPRADOR	IDENTIFICAÇÃO DO FORNECEDOR
Nome:	
RG:	
Endereço:	
Telefone:	
Cidade e UF:	
	DATA
	ASSINATURA DO FARMACÊUTICO

Foi dado então início ao tratamento, seguido de atividades físicas, medicamentos e acompanhamentos semanais psicológicos com a profissional Cleila Lopes – CRP: 06/129155.

Como método de treino, foram executados exercícios aeróbios de alta intensidade com ênfase em melhoria física e cardiorrespiratória e exercícios de baixa intensidade, focando na manutenção dos músculos, beneficiando o bem estar físico e emocional.

Com o auxílio e acompanhamento da profissional de educação física Larissa Lemos Leite Lisa CREF:120976-G/SP, para o planejamento do tratamento foi preciso considerar:

- A anamnese e avaliações físicas;
- Plano de treino;
- Quais exercícios e técnicas seriam necessárias para a execução dos movimentos;
- Séries;
- Repetições e cargas;
- Tempo de descanso;
- Carga horária diária semanal.

Os exercícios foram executados em uma sala de musculação com equipamentos e materiais específicos. E a cada 2 meses foram realizadas novas avaliações físicas para observar e comparar os resultados obtidos.

2. Análise das evidências e levantamento da bibliografia básica

A problemática deste estudo de caso encontra-se na necessidade de compreender o papel específico do profissional de Educação Física nesse contexto e como sua intervenção pode influenciar os aspectos psíquicos relacionados à autoestima e socialização.

Diante da relevância da atividade física no tratamento psíquico, como a intervenção do profissional de Educação Física impacta a autoestima e a socialização em indivíduos submetidos a esse tipo de tratamento?

A prática regular de exercícios físicos é fundamental, pois não apenas melhora significativamente a qualidade de vida dos indivíduos envolvidos, mas

também desencadeia efeitos benéficos como a regulação hormonal, controle de peso corporal e prevenção de comorbidades associadas. Além desses impactos positivos, os exercícios físicos desempenham um papel crucial na abordagem terapêutica e preventiva da depressão. É fundamental compreender profundamente a relevância da atividade física e como ela pode ser uma contribuição valiosa para o tratamento e prevenção da depressão (NAPOLE; IWAMOTO, 2023).

A atividade física pode ser descrita como ação realizada pelo corpo, resultando em movimento e gasto energético após períodos de inatividade. Por outro lado, o exercício físico é uma atividade específica que é planejada e conduzida por um profissional de saúde, muitas vezes um educador físico, com o objetivo de aprimorar a aptidão física e a saúde de um indivíduo.

Vale a pena ressaltar que a prática de exercícios físicos supervisionada por profissionais qualificados, como os educadores físicos, garante uma abordagem personalizada e segura para cada indivíduo. Ao fornecer diretrizes adequadas e adaptadas, esses profissionais asseguram que os benefícios da atividade física sejam maximizados, enquanto potenciais riscos ou desconfortos são minimizados.

O exercício físico pode ser categorizado em dois tipos principais: exercícios aeróbios e anaeróbios. Os exercícios anaeróbios envolvem atividades de força que resultam em contrações musculares contra resistência. Geralmente de alta intensidade e curta duração, exemplos incluem musculação e ginástica localizada. Uma característica notável dos exercícios anaeróbios é a significativa queima de calorias durante o próprio exercício e mesmo após o término, durante o período de repouso. Isso contribui para a formação de massa muscular magra (DOMICIANO, DE ARAUJO, MACHADO 2010).

Por outro lado, os exercícios aeróbios utilizam oxigênio como fonte de energia muscular. Eles abrangem uma gama de durações, desde curtos até longos períodos, mas mantêm um equilíbrio entre a demanda de energia exigida pelo exercício e a oferta de oxigênio. Os benefícios dos exercícios aeróbios são multifacetados: eles auxiliam na redução ou manutenção de níveis baixos de gordura corporal, aumentam a capacidade do corpo de queimar gorduras durante o exercício e em repouso (atividade lipolítica), melhoram a saúde cardiovascular, diminuem níveis de estresse e ansiedade, reforçam a autoestima, autoconfiança e humor, reduzem pressão arterial, níveis de colesterol e triglicérides, e diminuem o risco de doenças cardiovasculares (DOMICIANO, DE ARAUJO, MACHADO 2010).

No âmbito do atendimento individual, o profissional de Educação Física desempenha um papel crucial ao orientar os usuários sobre a importância da prática regular de exercícios físicos. Além disso, ele pode prescrever e supervisionar a execução adequada dos exercícios, enfatizar a valorização do corpo e da saúde, e também coletar informações trazidas pelo paciente, que podem contribuir para a compreensão do quadro clínico e mental. Esses dados são então registrados em prontuários, disponíveis para toda a equipe multidisciplinar consultar posteriormente. Essas abordagens e ferramentas de

cuidado são tão essenciais quanto o tratamento medicamentoso e as sessões de aconselhamento psicológico. É importante destacar que esse processo está em constante evolução, com o objetivo central de proporcionar a integralidade no cuidado terapêutico em saúde mental. Essas práticas buscam abordar o indivíduo de maneira holística, reconhecendo a interconexão entre mente e corpo, e visam contribuir para uma abordagem mais abrangente e eficaz no tratamento dos transtornos mentais (FURTADO et al., 2015, p. 21).

A atuação do profissional de educação física no âmbito da saúde mental complementa uma abordagem multidisciplinar. Para que essa intervenção seja eficaz, é fundamental compreender as práticas realizadas, estabelecer uma colaboração sólida com outros especialistas necessários para o diagnóstico e tratamento, e conhecer as possibilidades de intervenção que esse profissional pode oferecer.

Os transtornos mentais (psíquicos) são classificados como disfunções ou perturbações no funcionamento da mente, abrangendo alterações nos pensamentos, percepções, emoções e comportamento do indivíduo, bem como suas interações com os outros. A prática regular de exercício físico não apenas aprimora as capacidades fisiológicas e o condicionamento do corpo, mas também enfrenta o sedentarismo, contribui para a qualidade do sono e atua de maneira contrária aos sintomas psicológicos relacionados aos transtornos mentais, além de atenuar eventuais efeitos colaterais resultantes da terapia medicamentosa (ASSUNÇÃO; ASSUNÇÃO, 2020).

Os transtornos mentais, sejam eles de natureza psiquiátrica ou psicológica, são classificados como enfermidades caracterizadas por disfunções ou alterações no funcionamento da mente. Isso engloba mudanças nos pensamentos, percepções, emoções e/ou comportamento individual, bem como nas relações interpessoais. Esses transtornos podem ter múltiplas causas, abrangendo fatores biológicos, sociais, psicológicos, genéticos, químicos ou físicos como possíveis desencadeadores (Organização Pan-Americana de Saúde - OPAS, 2018). Dentre a variedade de transtornos mentais, alguns são mais prevalentes, tais como a depressão, a demência, o transtorno afetivo bipolar, a esquizofrenia, além de deficiência intelectual e transtornos de desenvolvimento, como o autismo (OPAS, 2018).

Conforme destacado por Gomes (2019), ao abordarmos a saúde mental, é fundamental considerar diversos aspectos. A saúde mental não se limita apenas a questões de natureza individual; ela também é influenciada por fatores de ordem social, cultural, econômica e política.

A depressão está associada a desequilíbrios nas sinapses cerebrais, relacionados a problemas na produção, transferência ou perda de neurotransmissores, como a serotonina e a noradrenalina. O exercício físico, quando incorporado ao tratamento, pode contribuir para melhorar essas alterações em uma ou mais vias neuroquímicas, como as mencionadas. Essas substâncias desempenham papéis vitais em funções cerebrais como sensação de satisfação, prazer, regulação do sono, humor, apetite, entre outros (GONÇALVES et al., 2018).

No tratamento de indivíduos com transtornos mentais, há diversas abordagens de intervenção, incluindo tanto opções farmacológicas como não farmacológicas. Nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), a intervenção é conduzida por uma equipe multidisciplinar que oferece aos usuários do serviço uma ampla gama de atividades adequadas ao seu perfil (OPAS, 2018).

Na relação entre atividade física de lazer e saúde, surgem distintas concepções a respeito tanto do significado da atividade física de lazer quanto da própria ideia de saúde. No contexto das Ciências Biológicas, a atividade física de lazer pode ser vista como um meio para otimizar o funcionamento fisiológico, promovendo bem-estar e prevenindo doenças. Por outro viés, nas Ciências Humanas, a atividade física de lazer é considerada um direito que permite aos indivíduos engajar-se em interesses próprios, trazendo não apenas benefícios físicos, mas também impactos sociais e psicológicos. Isso implica necessidade de condições de vida adequadas e políticas públicas que facilitem o acesso a essas atividades (SILVA et al., 2017).

3. AVALIAÇÃO

A abordagem avaliativa teve como proposta reestabelecer a saúde mental em uma mulher de 27 anos, com 1,61 metros e 75 kg, diagnosticada com transtorno de ansiedade e depressão, deve ser abrangente e multidisciplinar, envolvendo consultas semanais com a psicóloga, bem como a prática regular de atividades físicas e acompanhamentos a cada 2 meses.

O tratamento incluiu exercícios aeróbicos de alta intensidade para melhoria física e cardiorrespiratória, juntamente com exercícios de baixa intensidade visando à manutenção muscular e o bem-estar físico e emocional.

O profissional de educação física desempenhou um papel fundamental no planejamento do tratamento, considerando anamnese, avaliações físicas, desenvolvimento de um plano de treino, seleção de exercícios e técnicas apropriadas, determinação de séries, repetições e cargas, além de ajustar o tempo de descanso e a carga horária diária e semanal. Os exercícios foram realizados em uma sala de musculação, utilizando equipamentos e materiais específicos.

A avaliação física foi realizada a cada 2 meses para monitorar e comparar os resultados obtidos ao longo do tratamento. Essa abordagem integrada, combinando intervenções psicológicas, atividade física e acompanhamento profissional regular, destaca a importância da colaboração interdisciplinar na promoção da saúde mental e física. O resumo evidencia a atenção detalhada dada ao planejamento e execução do tratamento para atender às necessidades específicas da paciente.

A seguir apresentam-se grupos de exercícios para avaliação das atividades físicas:

PREPARATÓRIO I

Exercícios:

Leg Press 45°

Leg Press 45° Pés Juntos

Leg Press Horizontal

Cadeira Extensora

Cadeira Extensora Unilateral

Cadeirinha em Isometria na Parede

Cadeira Adutora

Panturrilha Sentada

Alongamentos Tatame:

A prática regular de exercícios, incluindo os mencionados na sua lista, pode proporcionar diversos benefícios para a saúde mental. Segue alguns benefícios gerais associados a essas atividades:

Liberção de Endorfinas: A prática de exercícios, como o Leg Press 45° e a Panturrilha Sentada, estimula a liberação de endorfinas, neurotransmissores que promovem sentimentos de bem-estar e reduzem a percepção da dor.

Redução do Estresse e Ansiedade: O exercício físico é conhecido por reduzir os níveis de estresse e ansiedade, proporcionando uma saída para a tensão acumulada e promovendo um estado mental mais calmo.

Melhoria do Humor: Atividades físicas, incluindo o Leg Press 45° Pés Juntos e o Leg Press Horizontal, podem melhorar o humor ao aumentar a produção de neurotransmissores relacionados ao prazer e à satisfação.

Aumento da Autoestima: O engajamento regular em atividades físicas pode levar a melhorias na forma física e na composição corporal, contribuindo para um aumento da autoestima e autoconfiança.

Foco e Clareza Mental: Exercícios como o Leg Press e a Cadeira Extensora Unilateral podem promover a concentração e a clareza mental, melhorando a função cognitiva e ajudando na gestão do estresse.

Interação Social: Participar de atividades físicas em grupo, como em uma academia, pode proporcionar oportunidades para interações sociais, promovendo conexões sociais positivas.

Relaxamento e Alívio de Tensões: A prática de exercícios, como a Cadeirinha em Isometria na Parede, pode ajudar a relaxar músculos tensos, reduzindo a sensação de rigidez e proporcionando alívio físico e mental.

Gerenciamento da Depressão: Exercícios regulares têm sido associados a melhorias no quadro clínico de pessoas com depressão, auxiliando no manejo dos sintomas depressivos.

Melhoria da Qualidade do Sono: A prática de exercícios está relacionada a um sono mais saudável, fundamental para o bem-estar mental.

Aumento da Resiliência: Engajar-se em rotinas de exercícios pode contribuir para o desenvolvimento da resiliência, ajudando as pessoas a lidar melhor com os desafios do dia a dia.

Torna-se importante ressaltar que a relação entre exercício físico e saúde mental pode variar entre indivíduos, sendo sempre aconselhável a orientação profissional de Educação Física, especialmente se houver preocupações específicas com a saúde mental, conforme é o estudo de caso avaliado.

PREPARATÓRIO II

Exercícios

Simulador de Escada:

Esteira:

Prancha Ventral:

Abdominal Remador:

Perdigueiro:

Exercício com Thera Band:

Mobilidade Quadril:

A lista de exercícios mencionados abrange uma variedade de atividades físicas que podem contribuir para a saúde geral do corpo. Aqui está um resumo das atividades mencionadas:

Simulador de Escada: Atividade que simula subir escadas, promovendo o trabalho cardiovascular e fortalecendo músculos das pernas.

Esteira: Exercício aeróbico realizado em uma esteira, benéfico para a saúde cardiovascular, queima de calorias e melhoria da resistência.

Prancha Ventral: Exercício de fortalecimento, que envolve manter uma posição de prancha para fortalecer os músculos abdominais, lombares e do tronco.

Abdominal Remador: Exercício específico para os músculos abdominais, simulando os movimentos de remar.

Perdigueiro: Um exercício que geralmente envolve ficar em uma posição de prancha e alternar levantando as pernas para trás, ativando músculos do core e glúteos.

Exercício com Thera Band: Atividades variadas usando uma banda elástica (Thera Band) para resistência, proporcionando um treino de força para diferentes grupos musculares.

Mobilidade Quadril: Exercícios destinados a melhorar a mobilidade e flexibilidade na região dos quadris, essenciais para a saúde das articulações e prevenção de lesões.

As atividades acima abrangem componentes importantes de um programa de exercícios, incluindo cardiorespiratório, fortalecimento muscular, estabilidade do core e flexibilidade. A diversidade de exercícios pode contribuir para o desenvolvimento holístico da aptidão física, promovendo tanto a saúde física quanto a mental. É sempre recomendável adaptar o programa de exercícios às necessidades individuais e procurar orientação profissional, especialmente se houver preocupações de saúde específicas.

PREPARATÓRIO III

Exercícios:

Supino Reto Barra:

Supino Reto Halter:

Peck Deck Aberto c/Isometria 3”:

Puxada Frente Aberta:

Puxada Frente Inversa:

Remada Baixa:

Bíceps Barra:

Tríceps Polia Puxador V:

Simulador de Escada:

A prática consistente desses exercícios pode trazer benefícios significativos para a saúde mental. A seguir abordam-se os principais benefícios associados a essa rotina de treinamento:

Redução do Estresse: O exercício físico, incluindo a musculação, é conhecido por reduzir os níveis de estresse. A liberação de endorfinas durante o treino pode proporcionar uma sensação de relaxamento e alívio do estresse.

Melhoria do Humor: A atividade física regular está associada a melhorias no humor, devido à liberação de neurotransmissores como endorfinas e serotonina. Isso pode contribuir para um estado mental mais positivo e para o combate à ansiedade e depressão.

Aumento da Autoestima e Confiança: O progresso e o desenvolvimento físico resultantes do treinamento de força podem aumentar a autoestima e a confiança, promovendo uma visão mais positiva de si mesmo.

Foco e Clareza Mental: Exercícios que exigem concentração, como o supino e a puxada, podem ajudar a melhorar o foco e a clareza mental, beneficiando a função cognitiva.

Alívio da Tensão Mental: A prática de exercícios de força, como remada baixa e bíceps com barra, pode ajudar a aliviar a tensão muscular, contribuindo para o relaxamento mental.

Interação Social: Participar de um ambiente de treino, como uma academia, pode proporcionar interações sociais positivas, promovendo um senso de pertencimento e suporte social.

Gerenciamento da Ansiedade: A rotina de exercícios pode ser uma estratégia eficaz para o gerenciamento da ansiedade, ajudando a dissipar a energia acumulada e proporcionando momentos de pausa mental.

Estímulo da Motivação: Alcançar metas de treinamento e superar desafios físicos pode estimular a motivação, não apenas para o fitness, mas também em outras áreas da vida.

É importante destacar que os benefícios para a saúde mental podem variar entre indivíduos, e a prática regular de exercícios deve ser complementada por hábitos saudáveis, sono adequado e, se necessário, suporte profissional de Educação Física para questões específicas de saúde mental.

PREPARATÓRIO IV

Exercícios:

Mesa Flexora:

Cadeira Flexora (isometria de 3”):

Afundo Halteres:

Glúteo Coice Máquina:

Cadeira Abdução c/Isometria de 3”

Abdução Polia:

Panturrilha Sentada:

Esteira:

A prática regular desses exercícios pode proporcionar benefícios significativos para a saúde mental. Os benefícios associados a essa rotina de treinamento:

Redução do Estresse: O exercício físico, incluindo os exercícios listados, pode ajudar na redução dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse, promovendo relaxamento e alívio do estresse.

Melhoria do Humor: A atividade física estimula a liberação de endorfinas, neurotransmissores relacionados ao bem-estar, promovendo um estado de humor mais positivo e ajudando a combater a ansiedade e a depressão.

Aumento da Autoestima: O progresso e o desenvolvimento físico obtidos através do treinamento podem aumentar a autoestima e a autoconfiança, contribuindo para uma imagem corporal mais positiva.

Alívio da Tensão Mental: Atividades como a Mesa Flexora e a Cadeira Abdução podem ajudar a liberar a tensão muscular, proporcionando um alívio eficaz da tensão mental.

Foco e Clareza Mental: Exercícios que exigem concentração, como Afundo com Halteres, podem ajudar a melhorar o foco mental, proporcionando clareza de pensamento e reduzindo a sensação de nebulosidade mental.

Interação Social Positiva: Participar de atividades em ambientes sociais, como academias, pode proporcionar oportunidades de interação social positiva, contribuindo para um senso de pertencimento e suporte emocional.

Gerenciamento da Ansiedade: A prática regular de exercícios está associada à redução dos sintomas de ansiedade, fornecendo uma maneira eficaz de liberar energia acumulada e acalmar a mente.

Estímulo da Motivação: Estabelecer metas de treinamento e experimentar melhorias físicas pode estimular a motivação não apenas para o fitness, mas também para outras áreas da vida.

Melhoria do Sono: A atividade física regular está relacionada a uma melhor qualidade de sono, fundamental para a saúde mental e o bem-estar geral.

A avaliação das atividades acima, demonstra que a relação entre exercício físico e saúde mental, é importante a adaptação de uma rotina de treinamento com as necessidades específicas para melhorias com a saúde mental, acompanhada com um profissional especializado com transtornos psíquicos.

4. PROPOSTA DE SOLUÇÃO

A inclusão de atividades físicas para pacientes psiquiátricos é altamente recomendada. Esses indivíduos frequentemente dependem de uma quantidade considerável de medicamentos e, devido à presença da depressão, muitos encontram-se em um estado de sedentarismo, o que pode predispor ao desenvolvimento de outras condições de saúde. Portanto, é imperativo que esses pacientes se engajem em uma rotina de atividade física, uma vez que a prática regular de exercícios impacta positivamente na motivação, induz a sensação de

bem-estar e contribui para a amplificação dos níveis de satisfação e felicidade (SANTOS, 2019).

O papel do profissional de educação física transcende o ambiente das instituições de cuidados em saúde mental. Quando identificar indícios de possíveis sintomas associados a transtornos mentais em alunos de academias, centros esportivos ou praticantes de esportes específicos, esse profissional pode desempenhar um papel crucial ao orientar seus alunos na busca por tratamento adequado. Isso envolve direcioná-los a profissionais que possam investigar e diagnosticar os sintomas apresentados, bem como destacar a importância de cuidar da saúde mental de maneira tão essencial quanto cuidar da saúde física (FERREIRA et al., 2017).

A atuação do profissional de educação física vai além das fronteiras das instituições de saúde mental, pois ele pode ser um agente importante na identificação precoce e no encaminhamento para tratamento adequado de possíveis transtornos mentais. Essa abordagem complementar exige não apenas familiaridade com práticas e técnicas, mas também uma sólida integração com outros campos de conhecimento e uma compreensão clara das capacidades de intervenção do profissional (FERREIRA et al., 2017).

Em resumo, exercícios anaeróbios focam na força muscular e resultam em queima de calorias, tanto durante o exercício quanto após. Exercícios aeróbios, por outro lado, utilizam oxigênio para gerar energia e trazem benefícios que vão desde a saúde cardiovascular até a redução do estresse e da gordura corporal. Ambos os tipos de exercício desempenham papéis essenciais em promover a saúde física e mental.

A partir do momento que se utiliza o exercício físico no tratamento e prevenção da depressão, emerge uma série de pontos positivos. Primeiramente, ele representa uma intervenção não farmacológica, fornecendo uma alternativa aos métodos tradicionais de tratamento. Além disso, o exercício físico demonstra a capacidade de influenciar positivamente tanto a saúde mental quanto física das pessoas. Sua incorporação na rotina pode resultar em melhorias significativas no estado psicológico, auxiliando na redução dos sintomas depressivos (NAPOLE; IWAMOTO, 2023).

Portanto, o exercício físico não apenas se destaca como uma estratégia de tratamento e prevenção eficaz para a depressão, mas também representa um enfoque holístico para a promoção do bem-estar geral, abordando tanto a dimensão mental quanto a física da saúde humana.

Em suma, a prática regular desses exercícios pode proporcionar diversos benefícios para a saúde mental. Considerando que o exercício físico, incluindo a musculação, é conhecido por reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, promovendo uma sensação de relaxamento e alívio do estresse.

A atividade física estimula a liberação de endorfinas, neurotransmissores que contribuem para a sensação de bem-estar, melhorando o humor e combatendo a ansiedade e a depressão. O progresso e os ganhos obtidos através

do treinamento de força podem promover um aumento da autoestima e autoconfiança, impactando positivamente a percepção pessoal.

Os exercícios que exigem concentração, como o supino e a puxada, podem ajudar a melhorar o foco mental, proporcionando clareza de pensamento e reduzindo a sensação de nebulosidade mental. As atividades de fortalecimento muscular, como a remada baixa e o bíceps com barra, podem ajudar a liberar a tensão física, contribuindo para o alívio da tensão mental.

A participação de um ambiente de treino, especialmente em academias, proporciona oportunidades de interação social positiva, promovendo um senso de pertencimento e apoio. A prática regular de exercícios é associada à redução dos sintomas de ansiedade, proporcionando uma maneira eficaz de liberar a energia acumulada e acalmar a mente.

Ao estabelecer metas de treinamento e alcançar progressos pode estimular a motivação, não apenas no contexto do fitness, mas também em outras áreas da vida. A atividade física regular está relacionada a uma melhor qualidade do sono, um fator crucial para a saúde mental e o bem-estar geral.

Por fim, a saúde mental das pessoas está intrinsecamente ligada à sua saúde física e social. Assim, para aprimorar a qualidade de vida e fomentar a promoção da saúde, torna-se imperativo incentivar a adoção de comportamentos saudáveis entre os indivíduos. Isso inclui a prática regular de atividade física adaptada a cada pessoa e a valorização do lazer ativo. Essas ações são fundamentais para uma abordagem holística do bem-estar, reconhecendo a interconexão entre aspectos físicos, mentais e sociais (SANTOS et al., 2022).

Considerações finais

Realizado o presente artigo destaca-se a evolução do campo da saúde mental, reconhecendo que, embora distante do ideal, tem se estabelecido de maneira mais organizada, provocando diferentes perspectivas em várias áreas. Com foco na Educação Física, ressalta a importância deste profissional na prevenção e tratamento de transtornos mentais, enfatizando a necessidade de discussões frequentes no setor primário de atendimento e na formação desses profissionais.

O profissional de Educação Física é visto como um contribuinte significativo para a saúde mental, destacando que suas atividades podem melhorar aspectos psicológicos, físicos e sociais, beneficiando tanto o público atendido quanto aqueles que interagem com ele. Ressaltou-se ainda a importância de estabelecer fortes relações com outras áreas de conhecimento para aumentar a eficácia das intervenções na melhoria da qualidade de vida, afirmando que o profissional de Educação Física desempenhou um papel significativo como suporte multidisciplinar na saúde mental.

Em resumo, reconhece a complexidade da subjetividade humana e destaca a necessidade de abordagens personalizadas nos cuidados com a saúde mental, afirmando que, devido à singularidade de cada indivíduo, cada caso e tratamento devem ser considerados de maneira única.

REFERÊNCIAS

- ASSUNÇÃO, J. I. C.; ASSUNÇÃO, J. R. A importância do exercício físico no tratamento dos transtornos mentais: práticas e cuidado: **Revista de Saúde Coletiva**, Salvador, v.1, n.e9992, p.1-11, 2020.
- DOMICIANO, A. M. de O.; DE ARAÚJO, A. P. S.; MACHADO, V. H. R. Treinamento aeróbio e anaeróbio: uma revisão. **Uningá Review**, v. 3, n. 1, p. 2-2, 2010.
- FERREIRA, L. A. S.; DAMICO, J. G. S.; FRAGA, A. B. Entre a composição e a tarefa: estudo de caso sobre a inserção da educação física em um serviço de saúde mental. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 39, n. 2, p.176-182, 2017.
- FURTADO, R.P., OLIVEIRA, M.F.;M.; SOUSA, M.F.; VIEIRA, P.S.; NEVES, R.L.R.; RIOS, G.B. O trabalho do professor de educação física no Caps: aproximações iniciais. **Movimento**; v.21, n.1, p.41-52, 2015.
- GOMES, A. et al. A efetividade do exercício físico no tratamento da depressão. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 22, p. 58-64, 2019.
- OMS - Organização Mundial de Saúde. **Depression**, 2012. Disponível em: <http://www.emro.who.int/health-topics/depression> . Acesso em: 22 de outubro de 2020.
- OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde. Organização Mundial de Saúde. **Determinantes Sociais e Riscos para a Saúde, Doenças Crônicas Não Transmissíveis e Saúde Mental**, 2018.
- NAPOLE, G.; IWAMOTO, T. C. **Exercício físico como método de tratamento e prevenção de depressão em mulheres adultas**. Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Jun/2023.
- SANTOS, M. C. B. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista brasileira de fisiologia do exercício**, v. 18, n. 2, p. 108-115, 2019.
- SANTOS, L. B.; BARBOSA, L.S.; VIEIRA, O.S.; PEREIRA, R. A atividade física como fator de melhoria da qualidade de vida e saúde mental. **Anais da Mostra Científica da Faculdade Estácio de Vitória**, [s. l.], v. 1, n. 13, p. 91-102, 2022. DOI 2358-9515. Disponível em: file:///C:/Users/Cliente%20Especial/Downloads/5+-+Artigo+Sa%C3%BAde+p.+91102+Mostra+2022. Acesso em: 10 nov. 2023.
- SILVA, C.L.; SOUZA, M.F.; ROSSI FILHO, S.; SILVA, L.F.; RIGONI, A.C.C. Atividade física de lazer e saúde: uma revisão sistemática, **Mudanças – Psicologia da Saúde**, v.25, n.1, p. 57-65, Jan.Jun./2017.