

O IMPACTO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COMO FERRAMENTA PARA A SAÚDE MENTAL DE JOVENS E ADULTOS.

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY AS A TOOL FOR THE MENTAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE AND ADULTS.

BRAZ, Manuela Luiza Gonçalves

DOS SANTOS, Larissa Nascimento

RESUMO

O presente trabalho aborda o impacto da prática de atividade física na saúde mental de jovens e adultos, destacando sua relevância como estratégia não medicamentosa para o bem-estar. A crescente incidência de transtornos mentais, agravada pela pandemia e pela baixa adesão à atividade física, reforça a necessidade de intervenções acessíveis. O presente estudo possui como objetivo relacionar os impactos da atividade física como ferramenta na saúde mental de jovens e adultos, e trata-se de uma revisão integrativa de literatura, com artigos publicados entre os anos de 2020-2024. Considerando a estreita relação entre saúde física, mental e social, o trabalho propõe investigar como a atividade física contribui para a qualidade de vida. A problemática central é o aumento de casos de transtornos mentais e a justificativa se apoia na urgência de ações acessíveis. Os resultados encontrados apontam os benefícios dos exercícios associados a intervenção para estes casos.

Palavras-chave: 1. Atividade física. 2. Saúde mental. 3. Educação Física e Saúde.

ABSTRACT

This study addresses the impact of physical activity on the mental health of young people and adults, highlighting its relevance as a non-pharmacological strategy for well-being. The increasing incidence of mental disorders, aggravated by the pandemic and low adherence to physical activity, reinforces the need for accessible interventions. This study aims to relate the impacts of physical activity as a tool for the mental health of young people and adults, and is an integrative literature review, with articles published between the years 2020-2024. Considering the close relationship between physical, mental and social health, the study proposes to investigate how physical activity contributes to quality of life. The central problem is the increase in cases of mental disorders and the justification is based on the urgency of accessible actions. The results found point to the benefits of exercise associated with intervention for these cases.

Keywords: 1. Physical activity. 2. Mental health. 3. Physical Education and Health

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental de uma sociedade é de extrema importância para a qualidade de vida das pessoas que nela vivem (Janotti, 2023). No Brasil e no mundo, vem sido cada vez mais crescentes pesquisas e questionamentos voltados para a preocupação com a saúde mental da população em todas as fases da vida, desde os jovens até a pessoa idosa (Janotti, 2023). Foi possível observar que parte do problema de saúde pública nos dias atuais está diretamente ligado à falta de qualidade na saúde mental dos indivíduos, onde pôde-se observar que os distúrbios mentais vêm sendo cada vez mais presentes, resultando em incapacidades para o trabalho e vida social dessas pessoas (Elisabeth *et al.*, 2020).

A necessidade de um olhar voltado para a intervenção por conta de problemas de saúde mental é de grande importância, além disso, grande parte da população se apresenta com baixos níveis de atividade física, que por sua vez poderia atuar como prevenção de doenças mentais (Kuse, Taschetto e Cembranel (2022). Com o aumento da prevalência dos distúrbios da saúde mental tem gerado um crescente interesse em abordagens não medicamentosas com o intuito de promover o bem-estar social por meio dos profissionais da área da saúde (Santos *et. al.*, 2023).

A atividade física, por sua natureza e acessibilidade diversa, emerge então como uma forma de intervenção potencialmente benéfica para estes casos, no manejo e minimização dos sintomas relacionados à saúde mental como depressão, ansiedade e estresse (Da Silva Araújo *et. al.*, 2023). A saúde emocional das pessoas está diretamente relacionada à saúde física e social (Sousa Oliveira, 2023). Para tal, a saúde física e mental são dois termos que se interligam de forma direta na vida do ser humano, em que ambos devem estar em equilíbrio para um bem-estar de forma geral (Borges, 2021).

A prática de exercícios físicos tem sido reconhecida não somente por seus benefícios para a saúde do corpo, mas também por seu potencial impacto positivo na saúde mental da população (Santos *et. al.*, 2023). Com isso, profissionais da saúde como o profissional de Educação Física, podem ser elementos essenciais e mediadores neste processo, onde este é capaz de analisar, criar e desenvolver as melhores atividades para cada grupo de atuação

(Janotti, 2023). Além dos benefícios físicos, deve-se, portanto, considerar os ganhos psicológicos voltados para a melhora da qualidade de vida. O exercício físico e atividade física se demonstram eficientes como tratamento não farmacológico, visando minimizar e estabilizar alguns quadros como os sintomas de ansiedade, depressão, dentre outros (Borges, 2021).

Esta pesquisa terá como objetivo avaliar os impactos da atividade física como ferramenta na saúde mental de jovens e adultos. Diante do exposto, se buscará responder como pergunta norteadora: De que forma o exercício físico e o profissional de Educação Física podem vir a contribuir na minimização dos sintomas decorrentes dos problemas de saúde mental?

2. METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura, no qual realizou-se o levantamento de dados sobre o tema “O impacto da prática de atividade física como ferramenta para a saúde mental de jovens e adultos”. Para obtenção dos dados para este estudo foram utilizados como base de dados *SciElo*, Google acadêmico e *Scopus*, tendo como descritores da pesquisa: saúde mental, exercício físico e atividade física.

Esta metodologia utiliza os dados de forma empírica ou teórica a fim de gerar uma compreensão mais abrangente sobre determinado tema (De Lima, Dantas, 2022). Este modelo metodológico tem como objetivo fazer uma análise sobre um conhecimento específico, usando a união de vários estudos realizados, buscando a formação de novos conhecimentos, considerando os resultados apresentados por pesquisas anteriores (Mendes, Silveira e Galvão, 2020).

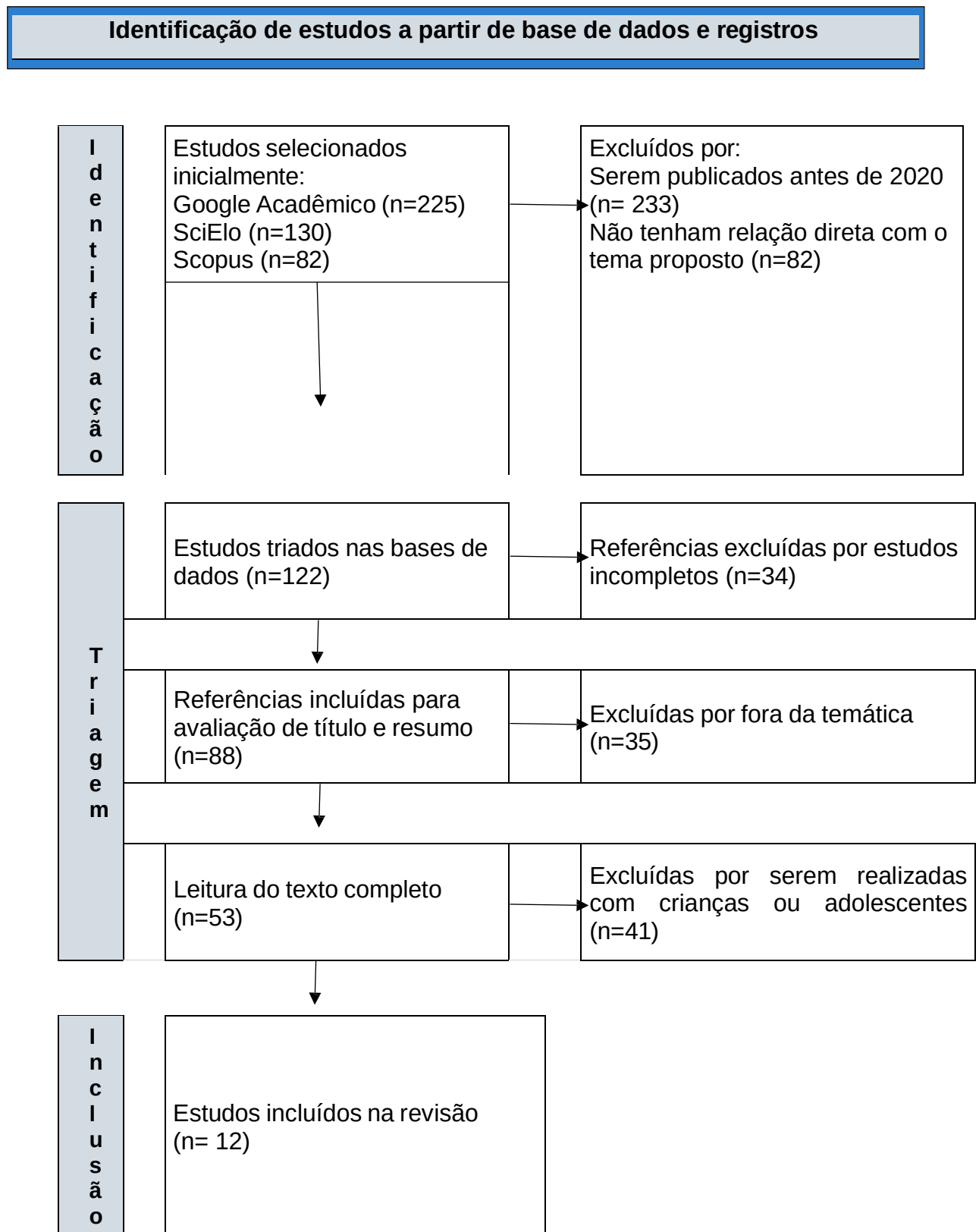
Foram considerados para amostra os participantes jovens e adultos componentes das pesquisas selecionadas previamente, e que não estejam inseridos dentro do ambiente escolar. Considerando a elegibilidade para esta pesquisa, foram utilizados como critérios de inclusão: pesquisas realizadas com jovens e adultos que apresentassem sintomas de ansiedade, depressão e demais manifestações da saúde mental; estudos que foram realizados fora do contexto escolar e que tivessem sido publicados entre os anos de 2020-2024, considerando a prática de exercícios físicos como forma de intervenção.

Para elementos de exclusão, foram descartados estudos publicados antes do ano de 2020, trabalhos realizados com crianças ou adolescentes e pesquisas

que estivessem fora da temática central deste estudo, ou que não considerassem a relação da prática de atividade física e o papel do profissional de Educação Física. O caminho metodológico foi realizado conforme disponibilizado no Fluxograma 1, que ilustra as etapas de identificação, triagem e inclusão dos artigos analisados.

No primeiro momento, considerando os anos de 2020 a 2024, foram encontrados 125 artigos na base de dados, não sendo consideradas publicações anteriores a este ano. Posteriormente, 43 pesquisas foram descartadas por não irem de acordo com a temática central do estudo, ou que foram realizados com um público-alvo diferente da proposta inicial. Para os 82 restantes para a leitura de resumos, dispensou-se 45 publicações por não elencarem o papel do profissional de Educação Física neste processo. Após a leitura completa dos estudos, delimitação a triagem e sua elegibilidade, a respeito do impacto da prática de atividade física como ferramenta para saúde mental de jovens e adultos, resultaram 12 artigos completos para a utilização e elaboração da fundamentação desta pesquisa, sendo os dados extraídos para os resultados e discussão.

Figura 1 – Fluxograma dos estudos realizados



3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a síntese dos dados, foram utilizados os seguintes artigos, conforme disponibilizados na Tabela 1.

Tabela 1 – Artigos utilizadas para a elaboração da pesquisa

Autores	Objetivo da Pesquisa	Resultados encontrados
BORGES, Isys Stéfany da Silva (2021)	Identificar os principais fatores que levam os jovens a desenvolver transtornos ansiosos e depressivos e como a atividade física e o exercício físico podem reduzir e/ou prevenir esses transtornos.	O exercício físico e a atividade física se demonstraram eficientes como tratamento não farmacológico para reduzir e estabilizar quadros de sintomas de ansiedade e depressão.
DA SILVA ARAÚJO, Raphael Henrique et al. (2023)	Verificar as alterações nas dimensões em saúde (física, social, mental e espiritual) em praticantes da modalidade voleibol em um programa de extensão universitária	A prática em esporte de extensão universitário pode contribuir para melhoria de dimensões da saúde dos participantes.
ELISABETH, A. et al. (2020)	Avaliar o benefício de um programa de resiliência breve e universal para estudantes universitários do primeiro ano.	A implementação universal de uma intervenção breve e de resiliência pode ser eficaz para melhorar a saúde mental dos estudantes universitários.
GOMES, Amanda Pereira; DE BRITO LOPES, Greyce Hellen; DE OLIVEIRA ALVIM, Haline Gerica. (2021)	Analisar as causas que levam as pessoas a seguirem hábitos saudáveis e se estão ligados a orientação da equipe.	Foi possível identificar a importância da equipe multidisciplinar dentro das unidades de saúde orientando esses pacientes.
JANNOTTI, Vinícius Ferreira et al. (2023)	Analisar os efeitos da prática de voleibol em estudantes universitários antes e após um período de seis meses de intervenção	As intervenções apresentaram respostas positivas e a saúde mental obteve respostas melhores também para esses indivíduos.
KUSE, Elisandra Alves; TASCHETTO, Luciane;	Identificar o acolhimento à pessoa com transtorno mental na Rede de Atenção Primária no Município de Joinville/SC.	Propõe-se uma discussão sobre a percepção de outros profissionais atuantes no cuidado à pessoa com transtornos mentais.

CEMBRANEL, Priscila. (2022)		
LEITE, Morganna Luiz et al. (2023)	Descrever a importância da atividade física na saúde mental e envelhecimento.	Evidenciou-se que a realização de atividade física, sem dúvida age diretamente na esfera biológica do envelhecimento, trazendo benefícios aos sistemas que se comprometem na terceira idade.
LIMA, Enos Erick Batista et al. (2024)	Entender de que forma a prática do voleibol pode influenciar na melhoria da saúde emocional de estudantes universitários.	Os achados corroboram estudos anteriores que destacam os benefícios da atividade física para a saúde emocional. Em conclusão, a prática do voleibol pode desempenhar um papel importante na promoção da saúde emocional dos estudantes universitários.
REBELATTO JR., et al. (2021)	Examinar a influência de um programa de exercícios físicos prolongados em mulheres idosas e os sintomas de saúde mental	O programa contribuiu para a manutenção da força e minimização dos sintomas de estresse e ansiedade.
SANTOS, Henriky Santana et al. (2023)	Analisar de maneira abrangente os efeitos da atividade física na saúde mental, explorando sua influência sobre o bem-estar emocional, a ansiedade, a depressão, o estresse e a qualidade de vida.	Reforçou a relevância da atividade física como uma intervenção eficaz na promoção da saúde mental, destacando a importância da prescrição de atividade física como parte de estratégias de promoção do bem-estar emocional e psicológico.
DOS SANTOS, Luana Braga et al. (2022)	Avaliar a influência da atividade física sobre a qualidade de vida e saúde mental.	Observou-se a relação significativa da atividade física entre os níveis de qualidade de vida e saúde mental, é extremamente.

SOUSA OLIVEIRA, Jakeline; DE SOUSA ALVES, Silvana Ferreira (2023)	Discorrer os impactos da pratica de exercício físico na saúde mental de pessoas acometidas pela depressão	O estudo traz à tona os benefícios da pratica de exercício e a relevância dessa intervenção.
--	---	--

Considerando os achados da pesquisa, sabemos que a saúde do corpo e mente estão diretamente interligadas. Conforme os autores Gomes, de Brito Lopes e de Oliveira Alvim (2021), é possível dizer que a prática de exercícios e alimentação saudável ajudam a diminuir os índices de depressão e ansiedade no ser humano, sendo necessário cada vez mais estudos sobre o tema que, apesar de ser muito falado, seja pouco escrito em artigos científicos.

Reforçando esse ponto de vista, Da Silva *et. al* (2023), dizem que pensar sobre saúde mental exige um olhar ampliado do sujeito em relação a sua própria existência, o ambiente em que está inserido e sua relação com os outros a sua volta sendo, portanto, necessárias intervenções para alcançar esta melhor sensação de bem-estar e qualidade de vida.

Para um olhar não medicamentoso, Borges (2021) nos traz que o exercício físico tem sido cada vez mais reconhecido como uma ferramenta de grande impacto positivo no tratamento eficaz e complementar para a depressão. Para indivíduos com emoções negativas como perda, depressão ou tristeza, a prática de esportes se mostraram uma forma eficaz de alívio e resolução dos sintomas dos transtornos psicológicos e solidão (Elisabeth *et. al*, 2020).

Estudo feito por Lima (2024), que considerou a prática do voleibol em acadêmicos como método de intervenção, foi observado uma melhora não somente na saúde física dos participantes, como também impactos positivos nos sintomas de melhor qualidade de vida e bem-estar de forma geral, onde foi possível notar redução nos índices de estresse, minimizando as pressões que podem impactar na saúde mental dos estudantes.

Jannotti (2023), por sua vez, observou nos participantes de sua pesquisa melhora significativa nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse, principalmente nos integrantes que realizavam atividades físicas e de lazer. Os principais benefícios da relação de exercício físico e saúde mental reforça a

eficácia como forma de tratamento para a depressão, podendo ser notados de forma imediata e também a longo prazo (Santos *et. al*, 2022).

Vale ressaltar, conforme Da Silva Araújo *et. al*. (2023) que estas práticas devem ser organizadas e orientadas por profissionais da saúde, como o profissional de Educação Física, a fim de que os objetivos sejam alcançados respeitando as individualidades de cada participante. No entanto esta tarefa não é fácil, e requer que os profissionais atuantes sejam capacitados, pois seu preparo afeta diretamente no atendimento e intervenção da problemática e suas amenizações (Kuse, Taschetto, Cembranel, 2022).

Neste sentido, podemos dizer que pontos relacionados à qualidade de vida podem ter mudanças significativas ao contexto psicológico. Este cenário foi observado por Da Silva Araújo *et. al* (2023), onde as intervenções feitas por meio do exercício físico tiveram impacto na redução do estresse dos participantes de sua pesquisa, aprimorando também outros elementos como autoestima, concentração, entre outros.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental é um assunto crescente e de grande importância no cenário contemporâneo, não podendo ser excluído ou ignorado pela sociedade. Cabe, portanto, aos profissionais da saúde e demais envolvidos ter um olhar voltado para a prevenção e minimização destes sintomas. Quando consideramos a prática de atividade física, podemos observar que podem existir diversos ganhos e benefícios para aqueles que fazem do exercício físico aliado ao tratamento como um meio não medicamentoso para sintomas como estresse, ansiedade e até mesmo depressão. Dentre os resultados levantados nesta pesquisa, viu-se que se pôde notar resultados positivos para seus praticantes.

No contexto do Norte do Brasil, notou-se que ainda há uma carência de estudos sobre esta temática, principalmente quando contextualizamos o profissional de Educação Física e seu papel como elemento essencial na organização e personalização destas práticas, sendo necessário mais estudos para conhecimento e aprofundamento neste assunto. Com isso, os impactos positivos da atividade física orientada vão muito além do aspecto físico, como também uma grande ferramenta de intervenção na saúde mental já que o

indivíduo consegue ter ganhos em seus aspectos sociais, motores e de mentalidade. É importante salientar que o tratamento para os sintomas de saúde mental necessita de um trabalho multiprofissional e que o papel do profissional de Educação Física não exime as outras formas de atuação, entretanto, é possível dizer que o exercício é de grande valia, beneficiando jovens, adultos e idosos em todas os seus contextos e possibilidades.

REFERÊNCIAS

BORGES, Isys Stéfany da Silva. **Efeitos da atividade física e do exercício físico na prevenção e redução de transtornos de ansiedade e depressão em adultos jovens. 2021.** Trabalho acadêmico.

DA SILVA ARAÚJO, Raphael Henrique *et al.* **Impactos nas dimensões em saúde de participantes de voleibol em um programa de esporte universitário.** Revista Eletrônica Extensão em Debate, v. 12, n. 13, 2023.

DE LIMA DANTAS, Hallana Laisa *et al.* **Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico.** Revista Recien – Revista Científica de Enfermagem, v. 12, n. 37, p. 334–345, 2022.

ELISABETH, A. *et al.* **A pragmatic clinical trial examining the impact of a resilience program on college student mental health.** Depression and Anxiety, v. 37, n. 3, p. 202–213, 2020.

GOMES, Amanda Pereira; DE BRITO LOPES, Greyce Hellen; DE OLIVEIRA ALVIM, Haline Gérica. **A importância da orientação da equipe multidisciplinar sobre manter hábitos de vida saudáveis.** Revista JRG de Estudos Acadêmicos, v. 4, n. 9, p. 27–37, 2021.

JANNOTTI, Vinícius Ferreira *et al.* **Efeitos da prática de voleibol na saúde mental de estudantes universitários. 2023.** Trabalho acadêmico.

KUSE, Elisandra Alves; TASCHETTO, Luciane; CEMBRANEL, Priscila. **O cuidado na saúde mental: importância do acolhimento na unidade de saúde.** Espaço para a Saúde, v. 23, 2022.

LEITE, Morganna Luiz *et al.* **Atividade física: a importância dessa prática no envelhecimento.** REVISA, v. 12, n. 1, p. 173–182, 2023.

LIMA, Enos Erick Batista *et al.* **Saúde emocional e voleibol: o impacto de um projeto de extensão de esporte na vida de universitários. 2024.** Trabalho acadêmico.

REBELATTO JR. *et al.* **Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de**

mulheres idosas. Revista Brasileira de Fisioterapia, v. 10, n. 1, p. 127–132, 2021.

SANTOS, Henriky Santana *et al.* **Avaliação dos efeitos da atividade física na saúde mental: uma revisão sistemática.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 9, n. 7, p. 1770–1779, 2023.

SANTOS, Luana Braga dos; BARBOSA, Luanna Siqueira; VIEIRA, Oriana Soares; PEREIRA, Raphael. **A atividade física como fator de melhora da qualidade de vida e saúde mental.** Anais da Mostra Científica da Faculdade Estácio de Vitória, v. 1, n. 13, p. 91–102, 2022. DOI: 2358-9515.

SOUSA OLIVEIRA, Jakeline; DE SOUSA ALVES, Silvana Ferreira. **Impacto da prática de exercício físico na saúde mental dos indivíduos acometidos pela depressão: revisão integrativa.** Revista Foco – Interdisciplinary Studies Journal, v. 16, n. 8, 2023.

VOS, Theo *et al.* **Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019.** The Lancet, v. 396, n. 10258, p. 1204–1222, 17 out. 2020.