

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O BEM ESTAR FÍSICO E MENTAL

Cristiano Pereira Sena¹
Eduarda Albuquerque Vilar²
Henrique Cananosque Neto³
Eduardo Sarmento Do Ó⁴
Jordan Gomes De Queiroga⁵
Maria Eduarda De Sá Bonifácio Rocha⁶
Thainá Ruiz Eschiapati⁷
Hosana Maria Araújo Rêgo⁸

RESUMO: INTRODUÇÃO: O esporte e a atividade física chegaram ao século XIX acompanhando as transformações políticas e sociais que começaram nos séculos anteriores, demonstrando, desde então, uma tendência a servir como uma tela de projeção da dinâmica social. O exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho. **MATERIAIS E MÉTODOS:** O presente trabalho é um levantamento de revisão de literatura narrativa (RLN), que inclui análises de literatura recente ou atual, abrangendo uma ampla gama de arquivos em todos os níveis, que podem incluir livros, artigos publicados e literatura. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A importância da atividade física é fundamental em qualquer idade e é um dos meios de cuidar da saúde e ter uma melhor qualidade de vida. Além disso, a atividade física é um importante meio de prevenção para combater doenças crônicas como diabetes tipo 2 e hipertensão arterial. É considerada atividade física qualquer movimento corporal produzido por contração muscular que provoque aumento de gasto de energia acima dos níveis de repouso. Por outro lado, o termo exercício refere-se a uma forma de atividade física planejada, estruturada, repetitiva com o objetivo principal de melhoria ou manutenção de um ou mais componentes da aptidão física. **CONCLUSÃO:** A prática de atividade física é extremamente importante para uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento mais saudável e vem-se acumulando evidências a favor da ligação direta entre a atividade física e a saúde mental. Por isso se faz necessário que políticas públicas voltadas ao bem estar social sejam criadas e incentivadas.

Palavra-Chave: Saúde mental, Bem estar, Atividade física.

E-mail co autor principal: drcristianosena@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O esporte e a atividade física chegaram ao século XIX acompanhando as transformações políticas e sociais que começaram nos séculos anteriores, demonstrando, desde então, uma tendência a servir como uma tela de projeção da dinâmica social. O exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do estudo traz (ROBLE OJ, 2012).

O exercício, após superado o período inicial, é uma atividade usualmente agradável e que traz inúmeros benefícios ao praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da auto-estima. Qualidade de vida em saúde coloca sua centralidade na capacidade de viver sem doenças ou de superar as dificuldades dos estados ou condições de morbidade (ROEDER MA, 2012).

Existem fatores físicos e psicológicos intervenientes na qualidade de vida das pessoas quando em situação de trabalho e que, dependendo do seu competente gerenciamento, proporcionarão condições favoráveis imprescindíveis ao melhor desempenho e produtividade. Além dos benefícios, a atividade física também está associada a prejuízos para a saúde mental, aparecendo ligada a quadros como, exercício excessivo, fadiga muscular entre outros (MACEDO, 2012).

A inatividade física e um estilo de vida sedentário estão relacionados a fatores de risco para o desenvolvimento ou agravamento de certas condições médicas, tais como doença coronariana ou outras alterações cardiovasculares e metabólicas. Estudos realizados nos Estados Unidos afirmam que a prática sistemática do exercício físico está associada à ausência ou a poucos sintomas depressivos ou de ansiedade (USHER, 2011).

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho é um levantamento de revisão de literatura narrativa (RLN), que inclui análises de literatura recente ou atual, abrangendo uma ampla gama de arquivos em todos os níveis, que podem incluir livros, artigos publicados e literatura (SOUSA et al., 2018).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A importância da atividade física é fundamental em qualquer idade e é um dos meios de cuidar da saúde e ter uma melhor qualidade de vida. Além disso, a atividade física é um importante meio de prevenção para combater doenças crônicas como diabetes tipo 2 e hipertensão arterial.

É considerada atividade física qualquer movimento corporal produzido por contração muscular que provoque aumento de gasto de energia acima dos níveis de repouso. Por outro lado, o termo exercício refere-se a uma forma de atividade física planejada, estruturada, repetitiva com o objetivo principal de melhoria ou manutenção de um ou mais componentes da aptidão física. Com a mudança de estilo de vida das pessoas, o que vemos atualmente é justamente o contrário. A inatividade física relaciona-se às facilidades que a tecnologia proporcionou, como a utilização de automóveis, escadas rolantes, elevadores, muito tempo assistindo televisão e o uso de computadores e de vídeo games (CARLESS D, 2008).

Além disso, o tempo utilizado para estudo, trabalho e outros afazeres diminuem a disponibilidade para a realização de atividade física, que frequentemente não é considerada uma prioridade.

É recomendável pelo menos, meia hora de atividade física diariamente na rotina do dia, pode parecer pouco, mas este tempo já ajudará a ter uma melhora na qualidade de vida. É preciso também ter atenção a intensidade do exercício, ajustando a força ou o ritmo do exercício físico de uma forma em que a pessoa consiga realizá-lo regularmente. A corrida ou a caminhada regular têm benefícios que vão além da melhora na condição respiratória e da perda de peso. Sabe-se que a atividade física também beneficia o cérebro, melhorando a capacidade de raciocínio². Entretanto, é importante manter uma regularidade na prática dos exercícios e os cuidados com a alimentação, além disso, é importante também buscar um acompanhamento profissional adequado, para que não prejudique a musculatura do corpo ou provoque algum problema metabólico mais sério no organismo (MACEDO, 2012).

Os adultos devem realizar pelo menos de 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana, incluindo aqueles que têm doenças crônicas ou incapacidade. A recomendação para as crianças e adolescentes é de uma média de 60 minutos por dia (GUEDES DP, 2012).

A prática de exercícios físicos também está associada à redução das complicações da COVID-19. Um estudo realizado com a parceria de quatro universidades brasileiras mostrou que praticar exercícios reduz em 34% o risco de internação por Covid-19. Por isso, nunca foi tão importante estar em movimento.

O IDOSO E A ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física para as pessoas desta faixa etária, além de proporcionar mais saúde, permite que eles se tornem mais independentes. É imprescindível que seja feita com um acompanhamento de um profissional de saúde, que poderá recomendar uma avaliação clínica e exames apropriados antes de iniciar o protocolo de atividades, que idealmente deverá ser acrescido de períodos de aquecimento e de relaxamento mais longos e graduais. O exercício regular na terceira idade contribui para preservar as estruturas orgânicas e o bem-estar físico e mental, diminuindo o processo de degeneração do organismo. Saiba mais em atividades físicas ideais para idosos (BARBANTI, 2012).

REDUZ O RISCO DE PRESSÃO ALTA

O exercício físico pode ajudar a prevenir doenças crônicas como a hipertensão arterial que também aumenta o risco de doenças cardíacas e derrames. Isso acontece porque essa prática fortalece o músculo cardíaco, melhora a circulação sanguínea, reduz os níveis do colesterol ruim (LDL) e aumenta os níveis de colesterol bom (HDL) (ASSIS, 2004). A redução da pressão melhora o quadro de saúde e torna possível até mesmo que o uso de medicamentos não seja mais necessário.

REDUZ E CONTROLA O DIABETES

A redução da gordura corporal também diminui os níveis glicêmicos. Isso evita o desenvolvimento do diabetes e controla ou, até mesmo, reduz os níveis do diabetes (CASPERSEN, 1985).

AJUDA A CONTROLAR O PESO

O excesso de peso acontece quando se tem mais gordura corporal do que é indicado para altura. A prática de exercícios físicos associada a uma boa alimentação favorece o emagrecimento e também permite a manutenção do peso desejável, já que auxilia na queima de calorias.

O excesso de peso costuma ser acompanhado de sedentarismo, baixa autoestima, fadiga, falta de ar, insônia, gastrite, insuficiência renal e dores no corpo. Ele também é um fator que predispõe ao surgimento de diversas doenças crônicas, como hipertensão e diabetes (BARBANTI, 2012).

3.1 AO COMBATER A OBESIDADE, A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS TAMBÉM PROPORCIONA MAIS QUALIDADE DE VIDA

1. Mantém ossos, articulações e músculos saudáveis

Problemas relacionados à fraqueza dos ossos, como artrite, artrose e osteoporose são amenizados pela prática de exercícios. Essa prática também melhora a flexibilidade e a postura, evitando dores e fortalecendo os músculos.

2. Promove bem-estar físico e mental

Praticar exercícios físicos regularmente diminui o estresse e aumenta a sensação de bem-estar. Isso acontece porque ele regula hormônios como o cortisol, conhecido como hormônio do estresse. Quando os níveis de cortisol são alterados, o organismo sofre. Seu aumento dificulta a aprendizagem, provoca lapsos de memória, aumenta o peso e diminui o apetite. Mas seu baixo nível também proporciona fraqueza, fadiga e depressão (ROBLE OJ, 2012).

Além de regular os níveis de cortisol, a atividade física também atua relaxando o corpo e a mente, diminuindo a intensidade dos sintomas de transtornos mentais como ansiedade, síndrome do pânico e déficit de atenção.

3. Melhora a qualidade do sono

A atividade física diminui a insônia e ajuda a estabelecer a rotina do sono, melhorando a qualidade do descanso. Para evitar distúrbios do sono como a insônia é essencial estabelecer horários fixos com rotinas pré-estabelecidas. Isso acostuma o corpo a dormir na hora certa.

4. Aumento da produtividade

Praticar exercícios rotineiramente nos deixa mais produtivos nas atividades diárias. Os sedentários tendem a ter um ritmo mais lento de produção e isso acaba prejudicando outras áreas de sua vida.

Uma pessoa autoconfiante tem um melhor convívio social e uma vida mais harmoniosa. Isso permite o aumento da disposição física e mental. As atividades físicas também aumentam o fluxo de oxigênio e sangue no cérebro e também os níveis de noradrenalina e endorfina, o que ajuda na cognição. Como resultado, o indivíduo tem uma melhora no humor, menos estresse, mais capacidade de concentração e de armazenamento de informações importantes.

3.2 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL

A relação entre a prática de exercícios físicos e a manutenção da saúde mental tornou-se um consenso entre os profissionais de saúde. Pesquisas mostram que o exercício físico regular pode reduzir o risco de depressão e reduzir a perda cognitiva em pacientes com Alzheimer. Uma das descobertas de pesquisas recentes é que exercícios como caminhar, correr ou andar de bicicleta são essenciais para manter a função nervosa saudável, mesmo com a idade mais avançada. Diante do declínio do nível de atividade física da população mundial, a Organização Mundial da Saúde (OMS) assumiu que estamos vivenciando a prevalência de estilos de vida sedentários. Ou seja, a falta de

exercícios não é mais apenas um problema estético, mas um grave problema de saúde pública, causando 2 milhões de mortes a cada ano (JACOB, 2006).

De modo geral, quando se trata dos riscos do sedentarismo para a saúde, na maioria das vezes se fala muito em hipertensão, diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. Mas os efeitos dos hábitos sedentários na saúde mental podem ser igualmente devastadores. Estudos da OMS indicam que pessoas moderadamente ativas têm menos probabilidade de serem afetadas por transtornos mentais do que pessoas que não praticam nenhuma atividade física. Pessoas sedentárias costumam ter problemas com a autoestima, autoimagem, depressão, ansiedade, aumento do estresse e maior risco de doenças como Alzheimer e Parkinson. Isso mostra que a participação em um programa de exercícios físicos pode trazer benefícios físicos e psicológicos. Além de melhorar a aptidão física, o exercício físico regular também pode melhorar a capacidade cognitiva e reduzir os níveis de ansiedade e estresse em geral (LIMA, 2013).

Os exercícios ajudam a melhorar a autoestima, a imagem corporal, a cognição e a função social de pacientes em risco de saúde mental. Nesse caso, atividade física se refere a qualquer movimento físico produzido pelo tecido muscular esquelético que faz com que o praticante consuma energia. Nessas atividades, há também componentes biológicos psicossociais, culturais e comportamentais, como jogos, lutas, dança, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamento. Tudo isso faz da atividade física uma ferramenta imprescindível para a promoção da saúde mental, e seu custo é muito menor se comparado a outros tratamentos e medicamentos (MACEDO, 2012).

Acredita-se que as atividades físicas combatam aspectos específicos dos transtornos mentais, podendo, dessa forma, catalisar o tratamento psicológico. Para exemplificar lembre-se ou, se nunca teve o hábito de praticar exercícios, visualize você mesmo executando movimentos.

É comum, neste momento, que a nossa atenção esteja plena no que estamos fazendo. Caso contrário, acaba-se lesionando algum músculo ou agravando desvios posturais. Com a mente ocupada com o exercício, temos uma folga de nossas preocupações e emoções negativas. É por isso que muitas pessoas utilizam o exercício físico como uma forma de terapia. (MACEDO, 2012).

4. CONCLUSÃO

A prática de atividade física é extremamente importante para uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento mais saudável e vem-se acumulando evidências a favor da ligação direta entre a atividade física e a saúde mental. Por isso se faz necessário que políticas públicas voltadas ao bem estar social sejam criadas e incentivadas. Pois o exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho.

REFERÊNCIAS

ROBLE OJ, Moreira MIB, Scagliusi FB. A educação física na saúde Mental: construindo uma formação na perspectiva interdisciplinar. Interface (Botucatu) [Internet]. Abr/Jun 2012

USHER K, Park T, Foster K, Buettner P. A randomized controlled trial Undertaken to test a nurse-led weight management and exercise Intervention designed for people with serious mental ilhes who take Second generation antipsychotics. J Adv Nurs [Internet]. 2011

CARLESS D, Douglas K. Social Support for and Through Exercise and Sport In a Sample of Men with Serious Mental Illness. Issues Mental Health Nurse [internet]. 2008;

ROEDER MA. BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS COM TRANSTORNOS MENTAIS. Ver. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]. 15º de outubro de 2012 [citado 24º de abril de 2023];4(2):62-76. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1054>

MACEDO C de SG, Garavello JJ, Oku EC, Miyagusuku FH, Agnoll PD, Nocetti PM. BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A QUALIDADE DE VIDA. Ver. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]. 15º de outubro de 2012 [citado 24º de abril de 2023];8(2):19-27. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/875>

GUEDES DP, Guedes JERP. ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE. Ver. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]. 23º de agosto de 2012 [citado 24º de abril de 2023];1(1):18-35. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/451>

BARBANTI V. O QUE É ESPORTE?. Ver. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]. 26º de abril de 2012 [citado 24º de abril de 2023];11(1):54-8. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/833>

ASSIS, Mônica de. Aspectos sociais do envelhecimento. In: SALDANHA, Assuero Luiz. Saúde do idoso: a arte de cuidar. Assuero Luiz Saldanha, Célia Pereira Caldas (orgs.). 2ª ed. Rio de Janeiro: Interciência, 2004.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. Public Health Rep. 1985 Mar/Apr;100(2): 126-31.

JACOB Filho W. Atividade física e envelhecimento saudável. São Paulo: Atheneu; 2006.

Lima RSS, Lima RS, Almeida ASSS. Projeto saúde: perfil alimentar e nutricional em idosos de um município do interior do Ceará. Rev Bras Nutr Esport 2013;7(37):4-12.