

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

ALÍCIA XAVIER DO NASCIMENTO LIMA MONTEIRO

**A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E O TRATAMENTO NA SAÚDE MENTAL
COM JOVENS ADULTOS: Uma revisão bibliográfica**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2024

ALÍCIA XAVIER DO NASCIMENTO LIMA MONTEIRO

**A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E O TRATAMENTO NA SAÚDE MENTAL
COM JOVENS ADULTOS: Uma revisão bibliográfica**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Profa.Me. Indira Feitosa Siebra de Holanda

ALÍCIA XAVIER DO NASCIMENTO LIMA MONTEIRO

**A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E O TRATAMENTO NA SAÚDE MENTAL
COM JOVENS ADULTOS: Uma revisão bibliográfica**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 05-12-2024

BANCA EXAMINADORA

ORIENTADOR: INDIRA FEITOSA SIEBRA DE HOLANDA

MEMBRO: MARCOS TELES DO NASCIMENTO

MEMBRO: MOEMA ALVES MACEDO

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2024

A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E O TRATAMENTO NA SAÚDE MENTAL COM JOVENS ADULTOS: Uma revisão bibliográfica

Alicia Xavier Do Nascimento Lima Monteiro¹
Profa.Me.Indira Feitosa Siebra de Holanda²

RESUMO

Este estudo examina a relação entre a prática de atividades físicas e o tratamento da saúde mental de jovens adultos, abordando o impacto positivo desse vínculo na saúde mental. Por meio de uma revisão bibliográfica qualitativa e descritiva, a pesquisa analisa estudos que destacam os benefícios das atividades físicas na redução de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, desenvolvendo assim bem estar físico e emocional a quem o pratica. Os resultados sugerem que a atividade física, ao melhorar a autoestima, o humor e o bem-estar psicológico, também favorece a interação social e o convívio, contribuindo para a promoção do bem-estar emocional dos jovens adultos. O estudo conclui que a integração de exercícios físicos no tratamento psicoterapêutico fornece uma abordagem mais holística e eficaz, apoiando tanto o fortalecimento das funções cognitivas quanto a saúde física e emocional dos jovens adultos, de forma que a abordagem multiprofissional pode ampliar significativamente os benefícios para a saúde mental, além disso, o estudo sugere que, para potencializar os resultados, as intervenções devem ser adaptadas ao contexto e às preferências dos pacientes, promovendo atividades que estimulem a socialização, tornando-se possível observar que a atividade física no contexto terapêutico torna-se um recurso que contribui para uma melhoria integrada e sustentável na saúde mental.

Palavras-chave: Saúde mental. Transtornos mentais. Atividade física. Tratamento psicoterapêutico. Adulto jovem.

ABSTRACT

This study examines the relationship between physical activity and psychotherapeutic treatment for young adults, addressing the positive impact of this link on mental health. Through a qualitative and descriptive literature review, the research analyzes studies that highlight the benefits of physical activity in reducing symptoms of depression, anxiety and stress, thus developing physical and emotional well-being in those who practice it. The results suggest that physical activity, by improving self-esteem, mood and psychological well-being, also favors social interaction and coexistence, contributing to the promotion of emotional well-being in young people. The study concludes that the integration of physical exercises into psychotherapeutic treatment provides a more holistic and effective approach, supporting both the strengthening of cognitive functions and the physical and emotional health of young adults, so that the multidisciplinary approach can significantly expand the benefits for mental health. Furthermore, the study suggests that, to enhance the results, interventions must be adapted to the context and preferences of patients, promoting activities that stimulate socialization, making it possible to observe that physical activity in the therapeutic context becomes a resource that contributes to an integrated and sustainable improvement in mental health.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: aliciaxavier085@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email:indira @leaosampaio.edu.br

Keywords: Mental health. Mental disorders. Physical activity. Psychotherapeutic treatment. Young adult.

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo possui o propósito de considerar a importância da relação entre a prática de atividades físicas e o tratamento psicoterapêutico com jovens adultos, visto que essa junção multiprofissional desponta-se como uma abordagem eficaz e abrangente para promover o bem-estar emocional e mental. Assim, conforme a literatura, é consensualmente aceito que a prática de atividade física oferece benefícios substanciais para pessoas que lidam com depressão, especialmente em casos leves ou moderados. Além de contribuir para a melhoria da autoestima, humor e bem-estar psicológico, a atividade física também oferece vantagens sociais, promovendo ganhos por meio da interação e convívio (Anibal; Romano, 2017).

Tendo como base a revisão bibliográfica, essa pesquisa tem como principal finalidade responder a pergunta-problema “Como a prática de atividades físicas durante o tratamento psicoterapêutico com jovens adultos podem ser benéficas?”. Vale ressaltar que este estudo busca discutir a importância da integração de exercícios físicos aliados a psicoterapia, de forma que, serão abordados tópicos como a influência de exercícios físicos sob os sintomas de transtornos mentais como a depressão, como a psicoterapia pode trabalhar associada a essa prática, e de que forma beneficiam a vida do jovem adulto.

Decerto, a contribuição dessa pesquisa para o campo acadêmico sustenta-se no propósito básico de contribuir com profissionais de diversas áreas, especialmente os que estão direcionados para a ciência do movimento humano, a fim de compreender, como a prática do exercício físico tem se mostrado satisfatória relacionada a transtornos de saúde mental, buscando compreender maneiras alternativas para auxiliar no tratamento psicoterápico.

A contribuição social dessa pesquisa respalda-se na importância da prática de atividades físicas e saúde mental dentro da sociedade, pois oferece uma abordagem holística e integrada para promover o bem-estar, gerando assim um impacto positivo na produtividade e no desempenho da sociedade, reduzindo paradigmas acerca de temas como a depressão e ansiedade. A partir de uma vivência particular, percebe-se que a importância dos exercícios físicos aliados à práticas terapêuticas podem melhorar o cotidiano dos indivíduos, aumentando a qualidade de vida e a saúde mental, gerando assim, uma satisfação pessoal.

O objetivo geral desta pesquisa é investigar como a prática de atividades físicas durante o tratamento psicoterapêutico com jovens adultos pode ser benéfica e compreender melhor essa ligação entre ambos. Para alcançar esse propósito, o primeiro objetivo consiste em apresentar os desafios e benefícios percebidos, a partir de uma revisão bibliográfica, sobre

o uso de atividades físicas no processo terapêutico, abordando aderências e competências. O segundo objetivo deste trabalho é buscar identificar os efeitos da prática de atividades físicas na redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, no contexto do tratamento psicoterapêutico de jovens adultos. Por fim, o terceiro ponto visa em descrever as abordagens mais sensíveis e eficazes para a promoção do bem-estar físico e emocional jovens adultos, levando em consideração um contexto socioeconômico.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 METODOLOGIA

Este estudo opta por uma abordagem descritiva e utiliza métodos qualitativos para compreender a importância da relação entre a prática de atividades físicas e o tratamento psicoterapêutico em jovens adultos. Por meio de uma revisão bibliográfica, busca-se aprofundar o entendimento desses assuntos, explorando suas interconexões e consequências para o bem-estar dos jovens adultos. A pesquisa descritiva fundamenta-se no conceito de investigação científica e tem como propósito descrever características específicas, visando a compreensão de um fenômeno ou população particular (Pereira *et al.*, 2018).

A busca na literatura foi realizada por meio da consulta a capítulos de livros e artigos científicos publicados em português, principalmente nos últimos 10 anos, utilizando as plataformas online Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Essa revisão teve como objetivo reexaminar estudos prévios visando a obtenção de novos insights sobre o tema em questão. Com base nessa análise, foram selecionadas obras relacionadas à temática da pesquisa, utilizando os descritores: "Saúde mental", "Transtornos mentais", "Atividade física", "Tratamento psicoterapêutico" e "Adulto jovem".

A pesquisa qualitativa é uma abordagem metodológica que se concentra na subjetividade e na complexidade dos eventos sociais e culturais. De acordo com a literatura, os métodos qualitativos exigem interpretação por parte do pesquisador, que incorpora suas próprias perspectivas sobre o fenômeno em análise (Corrêa; Campos; Almagro, 2018). Nesse sentido, a pesquisa bibliográfica ganha relevância, pois busca realizar uma revisão crítica da literatura, contribuindo para fundamentar uma pesquisa em seu contexto empírico e teórico (Pereira *et al.*, 2018).

2.2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.2.1 Atividades físicas e saúde mental

Conforme expõe Oliveira *et al.* (2011), a atividade física constitui uma ferramenta essencial para a promoção da saúde mental, evidenciando impactos significativos na melhoria da autoestima, do autoconceito e da percepção da própria imagem corporal. Além disso, os autores destacam o papel positivo do exercício físico no aprimoramento das funções cognitivas e no fortalecimento da socialização. A prática sistemática de atividades físicas é também associada à mitigação de estressores psicológicos, como a ansiedade, problemáticas frequentemente observadas em jovens adultos submetidos a contextos de alta demanda, como o ambiente acadêmico e laboral. Sob essa perspectiva, a atividade física emerge como uma estratégia eficaz na promoção da saúde mental e na prevenção de transtornos emocionais, favorecendo uma maior qualidade de vida (Oliveira *et al.*, 2011).

É evidente que o conceito médico sobre o que é saúde, é a ausência de doenças, voltado para o mecanismo biológico focando em aspectos específicos do corpo e priorizando o que é orgânico, no entanto, quando aplicada à saúde mental, essa perspectiva tende a desenvolver-se principalmente em um descontrole neuroquímico, e é comum que para que seja realizado um tratamento, aconteça a prescrição de um medicamento para regular esses neurotransmissores. A prática regular de exercícios físicos pode promover uma otimização da circulação cerebral e aumentar a produção de neurotransmissores, resultando na melhora do humor e no desempenho cognitivo. Dessa forma, os autores defendem que a atividade física regular deve ser considerada uma intervenção não farmacológica relevante para a promoção da saúde mental entre jovens adultos, contribuindo para a resiliência frente aos desafios emocionais do cotidiano (Oliveira *et al.*, 2011).

Embora esse tratamento seja fundamental para muitos pacientes, é importante destacar que somente a utilização de psicotrópicos não desenvolve o mesmo resultado comparado ao de uma pessoa que juntamente com o auxílio medicamentoso, pratica também exercícios físicos, se alimenta bem e tem uma boa noite de sono, levando em consideração que fatores psicossociais, emocionais e ambientais também têm influência no resultado.

Dados epidemiológicos sugerem que pessoas moderadamente ativas têm menores riscos de serem acometidas por distúrbios mentais do que as sedentárias, mostrando que a participação em programas de exercícios físicos exerce benefícios na esfera física e psicológica (Oliveira *et al.*, 2011, p. 128).

Quando se fala em atividade física, é inevitável não citar a saúde como um todo, conforme um estudo realizado em 2012, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi revisado o modelo biomédico de saúde e doença incorporando fatores sociais e psicológicos (Morais *et al.*, 2012). Essa mudança fez com que o processo de saúde e doença mudasse a visão de que existiria apenas como resultado de causas físicas ou químicas, ampliando assim o foco das intervenções. A nova definição representa uma perspectiva holística e considera a saúde como um estado positivo do bem-estar geral (Morais *et al.*, 2012).

No que tange aos impactos adversos do sedentarismo, Oliveira *et al.* (2011) ressalta que a ausência de atividade física regular é um fator de risco crítico para o desenvolvimento de doenças degenerativas, além de exercer influência direta e negativa sobre a saúde mental. O sedentarismo está relacionado à diminuição da autoestima, do bem-estar subjetivo e das interações sociais, ao passo que favorece o surgimento de condições psicológicas adversas, como ansiedade e depressão, e compromete o desempenho cognitivo, incluindo a capacidade de atenção e memória. A prática regular de exercícios físicos também contribui para a saúde mental, reduzindo sintomas e sendo adaptável a diferentes idades e níveis de condicionamento físico e pode ser realizada tanto individualmente quanto em grupo. Ao longo da vida, as formas de praticar atividades físicas variam, sendo essencial entender sua importância em cada fase. Assim como em outras áreas, os riscos e benefícios das atividades físicas mudam conforme as necessidades e objetivos específicos de cada faixa etária.

A saúde mental é entendida como um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe seu desenvolvimento social, contribuições e produtividade de forma elaborada. Em contrapartida, a doença mental refere-se a condições que afetam o pensamento, o humor e o comportamento, tornando-se assim um sofrimento ou impedindo a capacidade de desenvolvimento do indivíduo no geral.

É válido mencionar que, além do corpo, a mente e a saúde mental também são trabalhadas no indivíduo através das atividades físicas. "Existem evidências de que a atividade física atua na melhoria da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade" (Oliveira *et al.*, 2011, p. 126)

As atividades físicas têm grande influência sobre o bem estar, pois, torna-se uma prática complementar para pessoas que têm depressão e ansiedade por exemplo, pelos hormônios liberados durante o processo, como a serotonina. Como citado por Moraes *et al.* (2012), a concepção de saúde mental entre os jovens está fortemente associada ao "bem-estar

físico, emocional e social" (Morais *et al.*, 2012, p. 374), sendo essa a percepção diretamente ligada ao conceito de saúde proposto pela Organização Mundial de Saúde, que inclui o equilíbrio holístico entre corpo e mente. A atividade física, ao promover a liberação de endorfinas, contribui para esse equilíbrio, melhorando o humor e reduzindo sintomas de ansiedade e depressão.

A prática de atividade física na juventude pode trazer benefícios a longo prazo, como a prevenção de doenças crônicas e a melhoria da saúde mental. Já os adultos precisam manter a regularidade das atividades físicas para manter o peso corporal saudável, reduzir o risco de doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida (Santos *et al.*, 2013). Vale destacar que a rotina de hábitos saudáveis de um indivíduo influencia o ambiente em que ele vive, criando um ciclo de bem-estar que pode impactar positivamente tanto ele, quanto as pessoas ao seu redor. Isso mostra a importância de se cultivar uma cultura de saúde e atividade física.

Para os adultos jovens, a falta de tempo devido a sobrecarga do dia a dia, atividades extracurriculares, limitações físicas e meio social podem influenciar fortemente na rotina como um todo. "Atualmente, cada vez mais pessoas no mundo são completamente sedentárias, sendo, justamente, estas as que mais teriam a ganhar com a prática regular de atividade física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou sentir-se melhor" (Tahara; Schwartz; Silva, 2003, p. 8). Um dos maiores desafios na área da saúde é incentivar a adoção e a manutenção de práticas de atividades físicas. Mesmo compreendendo sua importância, a adesão ainda é limitada, influenciada pelos fatores já mencionados. Tornando-se válido mencionar que a atividade física não é apenas uma forma de alcançar objetivos específicos, mas sim como uma forma de desenvolver benefícios futuros e significativos para o indivíduo.

De acordo com Silva *et al.* (2014), a prática regular de atividade física traz diversos benefícios psicológicos, como a diminuição dos níveis de depressão e ansiedade, além de contribuir para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida. O exercício também desempenha um papel importante no controle do estresse e na melhoria da saúde mental, desenvolvendo bem estar. Além dos benefícios já mencionados, as atividades físicas regulares não devem ser vistas apenas como uma estratégia para melhorar a saúde física, mas também como uma oportunidade de autocuidado e atenção à saúde mental dentro da rotina.

Visto que, a inclusão de atividades físicas no dia a dia pode desenvolver no indivíduo uma sensação de realização, aumentar a autoestima e melhorar a percepção de controle sobre a própria vida. Pois, essa prática pode servir até mesmo como *mindfulness*, de acordo com Silva *et al.* (2021), o *mindfulness* no contexto da atividade física refere-se ao estado mental de

plena atenção ao momento presente, sem julgamentos, o que contribui para uma experiência mais significativa e consciente dos processos corporais e emocionais durante a prática de exercícios.

2.2.2 Efeitos da prática de atividades físicas em jovens adultos

Cardoso, Borsa e Segabinazi (2018) afirmam que embora a idade cronológica seja utilizada como critério para definir o que é juventude, é importante observar também aspectos biopsicossociais do indivíduo, envolvendo entendimentos do seu meio social e histórico como um todo. Ainda de acordo com esses autores, em estudos anteriores, foram desenvolvidas conexões entre fatores de proteção, como a satisfação pessoal e a qualidade de vida, e indicadores de depressão, reconhecidos como fatores de risco em adultos jovens. Como desdobramento dessas pesquisas, foi entendido que menores níveis de depressão estão associados positivamente a maiores percepções de qualidade de vida (Cardoso; Borsa; Segabinazi, 2018).

O contexto dos adultos jovens apresenta particularidades únicas que o diferenciam significativamente de outras fases da vida e se torna necessário destacar. No cenário dessa fase do desenvolvimento humano, os indivíduos encontram-se constantemente sob estresse por causas como: expectativas de desempenho acadêmico-profissional e os estressores associados a esses cenários, problemas econômicos, expectativas para o futuro, expectativas sociais, da família e dos pares (Borges, 2021).

Para que a atividade física possa agir de forma significativa dentro do processo psicoterapêutico, é necessário que aspectos os neuropsicológicos e de influência no comportamento do indivíduo que se encontra no processo psicoterápico sejam percebidos e trabalhados. Conforme Cordeiro (2013 *apud* Anibal; Romano 2017, p. 6)

[...] a existência de uma relação inversa entre a prática de atividade física e a ocorrência de problemas de saúde mental, sugerindo, mesmo que não conclusivamente, que a promoção da atividade física pode prevenir o desenvolvimento de tais problemas.

Ou seja, a realização de atividades físicas pode trazer ao indivíduo várias formas de saúde, dentre eles, um sistema nervoso mais equilibrado, prevenção ao sedentarismo e à obesidade e melhoras psicológicas como autoestima, melhoria na produção de endorfina e serotonina e bem-estar. Conforme Aníbal e Romano (2017), existe um real efeito entre a

atividade física e a autoestima, porém não se é considerado suficiente para ser reconhecido como um benefício clínico, mas sim pela motivação a qual o indivíduo procurou a atividade física, desde a imagem corporal, até benefícios a saúde, além da interligação de pensamentos negativos de forma intrusiva, de forma que o tempo investido na atividade física transfere o foco da ideia pessimista.

De acordo com o que foi citado acima, a prática ativa de exercícios físicos pode gerar benefícios não apenas por seus efeitos físicos, mas também por fatores contextuais, como a melhoria na auto imagem, tornando-se uma experiência mais agradável e contribuir para o bem-estar mental, promovendo uma sensação mais completa de satisfação (Anibal; Romano 2017; Cardoso; Borsa; Segabinazi, 2018; Borges, 2021).

Outrossim, é dada a ênfase em atividades físicas por parte do sistema funcional cognitivo, Oliveira *et al.* (2011), apontam como as evidências de comparação entre indivíduos ativos e sedentários mostram que as atividades físicas estão associadas ao aumento de níveis de neurotransmissores e as mudanças estruturais do indivíduo, já que o exercício melhora o pensamento cognitivo ao promover uma melhor circulação cerebral e regular a síntese de degradação de neurotransmissores, e de forma indireta, reduzir a pressão arterial e os níveis de triglicérides no sangue, no entanto essas melhorias podem ser limitantes a idosos em comparação com jovens, devido a menor flexibilidade mental e a capacidade de atenção associadas ao envelhecimento.

De acordo com o que foi citado acima, é válido mencionar que esse efeito ocorre principalmente porque a prática do exercício físico intensifica a circulação sanguínea no cérebro, melhorando assim a oxigenação. No entanto, é importante ressaltar que o impacto e resultados dessas práticas variam de acordo com a faixa etária. Nos adultos, esses benefícios tendem a ser mais expressivos, pois a diminuição da flexibilidade mental e da capacidade de atenção está ligada ao envelhecimento. Isso sugere que a prática de exercícios pode ser especialmente vantajosa para jovens e adultos.

Além disso, a relação à saúde mental e a saúde física estão interligados de forma que, uma influência no desenvolvimento do outro, ao passo em que uma saúde física bem trabalhada faz com que a sensação de bem-estar se desenvolva de forma satisfatória, gerando assim um ambiente de melhora e melhoria mental pela liberação de endorfina no corpo. Como efeito, percebe-se a melhora do humor. Dessa forma, essa abordagem precisa ser desenvolvida de forma holística pois assim são desenvolvidos hábitos saudáveis, de fato, tal prática também tem influência sobre sintomas como a depressão. O exercício físico pode influenciar de duas formas na depressão. A primeira onde é utilizada como proteção contra o desenvolvimento de

sintomas depressivos, ou seja, um valor preventivo. A segunda é que a atividade física pode ajudar pessoas com depressão através de mecanismos psicológicos ou biológicos (Oliveira *et al.*, 2014).

Borges (2021) corrobora com o que é apresentado ao passo que em seu estudo sobre os efeitos da atividade física e do exercício físico na prevenção e redução de transtornos de ansiedade e depressão em adultos, como também na promoção de saúde. A autora destaca que o exercício físico se mostrou eficaz no controle dos altos níveis de ansiedade, como também que o exercício físico é cada vez mais reconhecido como uma forma de tratamento complementar para a depressão.

Segundo Cordeiro (2013), a atividade física pode ser entendida como um tratamento psicossocial para a depressão que envolve mecanismos da autoestima e da autoeficácia, contribuindo cada um deles para a melhoria dos diferentes componentes da síndrome depressiva, ou seja, auxiliando assim em diversos fatores de forma que ajudam ao indivíduo em seu processo de confiança, autopercepção e desenvolvimento. A atividade física destaca-se assim no tratamento não farmacológico para os transtornos depressivos pelo caráter de efeito multifatorial que possibilita a abrangência de alcance para os indivíduos que possuem as síndromes depressivas devido ao caráter multifatorial dessas.

2.2.3 Abordagens multiprofissionais e o bem-estar físico e emocional

A educação física é uma área reconhecida, que constrói sua intervenção acadêmica profissional no envolvimento da promoção, prevenção, proteção e reabilitação da saúde (Bottcher, 2019). Assim não unicamente profissionais da educação física podem ser responsáveis pelo uso da atividade física como melhoria do bem-estar psicossocial, mas sim de psicólogos, fisioterapeutas, nutricionistas; assim a Psicologia reconhece a importância do exercício físico na vida cotidiana, a tecnologia, hábitos alimentares inadequados, e sedentarismo generalizados são fatores cruciais para a motivação de pesquisas sobre o tema (Epiphany, 1999).

O exercício físico é um instrumento que pode alcançar diferentes desfechos como já foram destacados. Entretanto, o alcance desses benefícios envolve o conhecimento sobre múltiplos aspectos, dentre esses destaca-se o conhecimento dos técnicos e terapêuticos nos diferentes contextos de aplicação. No que tange os aspectos técnicos destaca-se a primazia do profissional da Educação Física para a prescrição correta, entretanto, é essencial a

contribuição de outras áreas da saúde para a assertividade da aplicação da terapêutica (Do Sacramento; Dos Santos; Petto, 2020).

Segundo estudo realizado por Abreu e Dias (2017) com 140 participantes a fim de revelar uma motivação para a prática de exercícios físicos, 66 dos participantes entrevistados indicam a saúde como causa de procura, destes 65,2% indicam especificamente a saúde mental como principal causa. Com isso, é possível pensar na necessidade da multiprofissionalidade na prática clínica, pensando em intervenções voltadas para a orientação correta de exercícios físicos que contribuam efetivamente na saúde mental (Barreira; Telles; Filgueira, 2020). Essa necessidade parte da compreensão dos efeitos que a realização de atividades físicas pode desenvolver para o bem-estar físico, emocional e social, apresentando muito mais que benefícios fisiológicos (Andersen, Ottesen, & Thing, 2018 *apud* Barreira, Telles e Filgueira, 2020).

Melo *et al.* (2023) destaca os efeitos da prática de atividade física para indivíduos que não possuem transtornos mentais, vislumbrando também o poder da atividade física como ação preventiva no que se refere a possíveis adoecimentos mentais. No estudo do autor, que se tratou de uma revisão sistemática, foi abordado dentre os resultados que, de modo geral, se visualizou benefícios da prática de diversas modalidades de atividade física, para a população de forma geral, pessoas de ambos os gêneros e de todas as faixas de idade, no que se refere à promoção de saúde mental.

Entre as diversas opções de intervenções não farmacológicas voltadas para a promoção e produção da saúde mental, o exercício físico destaca-se como pelos seus efeitos no condicionamento físico, o combate ao sedentarismo, melhora na qualidade do sono e a sensação de bem-estar como fatores fisiológicos, psicológicos e sociais. Dessa forma, a prática da atividade física destaca-se como um dos tratamentos não farmacológicos que se revela uma estratégia eficaz e acessível para o cuidado integral à saúde mental (Assunção; Assunção, 2020).

Cardoso, Borsa e Segabinazi (2018) mencionam que atividades físicas de intensidade moderada ou alta distribuída em períodos de 25 minutos, durante 3 a 5 dias por semana; programas aeróbicos, de coordenação motora e flexibilidade muscular também podem apresentar melhorias, estando associados a diminuição do estresse emocional. A prática de exercícios físicos e aeróbicos podem ajudar a aliviar ou controlar significativamente estresses e transtornos como por exemplo a depressão, é válido mencionar que exercícios realizados na intensidade e volume adequados são comparados de forma favorável a tranquilizantes (Araújo, 2017).

Dentro do tratamento de transtornos mentais a prática de exercícios físicos tem como objetivo tornar o indivíduo mais apto a realizar atividades diárias visto que, a adesão medicamentosa nesse processo pode desenvolver efeitos colaterais que somados ao sedentarismo gera a percepção de mal-estar, por tanto a rotina de exercícios contribui não só com a saúde clínica, mas também na produção do bem-estar emocional (Assunção; Assunção, 2020, p.7).

É válido ressaltar a importância de políticas públicas voltadas para a promoção de práticas físicas dentro de locais como o CRAS (Centro de Referência de Assistência Social) e o CAPS (Centro de Atenção Psicossocial), de forma que, essas unidades são voltadas para um atendimento multiprofissional com o objetivo de atender a necessidade específica da população, aliadas a práticas psicossociais diversificadas e integradas, configurando-se como um modelo de cuidado que promove abordagens interdisciplinares e centradas nas necessidades do indivíduo (Silva *et al.*, 2017). A inclusão de programas de exercícios físicos nesses locais pode proporcionar inúmeros benefícios à população em geral, gerando assim não somente a saúde dos indivíduos, mas fortalecendo também o vínculo da comunidade como um todo (Araújo, 2017).

Ainda no que se refere às políticas públicas em âmbito brasileiro, é essencial destacar a Política Nacional de Saúde Mental (PNSM). A PNSM é um marco normativo produzido pelo Ministério da Saúde que visa integrar cuidados especializados com a promoção de uma saúde mental ampla e acessível. Esse documento busca a integração de cuidados especializados com a promoção da saúde mental de forma mais ampla e traz em si as diretrizes para as ações em nível nacional no que se refere à saúde mental. Dentre as suas diretrizes estão a promoção de ações como a reabilitação psicossocial e o fortalecimento de práticas de cuidados comunitários, que muitas vezes envolvem atividades físicas, como caminhadas terapêuticas e exercícios em grupo. Essas ações são fundamentais para reafirmar a importância de estratégias integradas que aliem saúde física e mental como pilares do cuidado que observam os princípios do Sistema Único de Saúde (Brasil, 2008).

No cenário internacional, a Organização Mundial da Saúde (2018) incentiva políticas públicas que integram o exercício físico como parte de estratégias globais para a prevenção de transtornos mentais. Ademais, a organização destaca e reforça a importância de equipes multidisciplinares para alcançar metas de saúde pública, para promover a atividade física e a colaboração entre diferentes profissionais de saúde, incluindo médicos, psicólogos e educadores físicos. Essas políticas destacam que o exercício físico é uma intervenção

acessível, de baixo custo e com alto impacto na melhoria da qualidade de vida. Além disso, promovem a cooperação entre diferentes profissionais da saúde e da educação para ampliar os benefícios à população.

Ainda no cenário internacional, a Organização Mundial da Saúde desenvolveu diretrizes que orientam os profissionais de saúde que estão disponíveis nas Diretrizes sobre Atividade Física e Comportamento Sedentário. Nesse documento, dentre as orientações destaca-se a recomendação de exercícios físicos como parte do tratamento para pessoas com transtornos mentais, como depressão e ansiedade. Essas diretrizes incentivam a promoção de exercícios físicos moderados e regulares como uma estratégia de primeira linha para tratar condições mentais e servem de indicação para o desenvolvimento de estratégias de saúde para a comunidade internacional (WHO, 2020).

Além disso, é importante destacar que o acolhimento e o cuidado são ferramentas indispensáveis no processo de aceitação do exercício regular como meio de promoção de saúde, visto que, para que o processo tenha a aceitação necessária precisa ser humanizado e acolhedor (Assunção; Assunção, 2020, p.9).

De acordo com o que foi dito, torna-se importante mencionar que essa prática oferecida em unidades de serviço público pode trazer ao indivíduo não apenas benefícios à saúde física e mental, mas também um fortalecimento da autonomia, da autoestima e da capacidade de interação social, juntamente com o sentimento de inclusão e pertencimento a comunitário gerando assim qualidade de vida a quem o pratica. Dessa forma, se percebe que os efeitos atingem desde o campo individual até o campo social que engloba o sujeito que pratica a atividade física.

É essencial destacar que, no cenário atual, a pandemia afetou direta e indiretamente a prática de atividade física. É crucial reconhecer o impacto significativo e multifacetado da pandemia sobre a prática de atividade física, cujas consequências ainda carecem de plena mensuração. O fechamento de espaços públicos e a restrição de atividades ao ar livre contribuíram para uma redução generalizada da prática de exercícios físicos, relacionado ao excesso de tempo em telas e aumento de consumo de industrializados e ultraprocessados. Essa conjuntura reforça a necessidade de intervenções multiprofissionais em saúde devido os indicadores que indicam a possibilidade de ter seus efeitos expressos em médio e longo prazo através do aumento das comorbidades. A diminuição da prática física não só atinge os

indivíduos, como pode impactar todo o sistema de saúde com o aumento de comorbidades como a obesidade e doenças cardíacas (Lima *et al.*, 2023).

Como os efeitos da pandemia ainda é algo imensurável tanto para a saúde mental da população como também nas práticas sociais como o exercício físico, urge a necessidade de medidas estratégicas que contribuam para a promoção e cuidados referentes à saúde mental da população mundial. Assim, destaca-se a necessidade de busca de estratégias de reinserção e o estímulo à prática física por meio das políticas públicas que buscam inserir a prática física no cenário cotidiano da população (Menezes, 2021; Lima *et al.*, 2023).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa pesquisa buscou investigar os impactos da prática de atividades físicas na saúde mental de jovens adultos, destacando como essa faixa etária enfrenta desafios específicos que impactam diretamente sua saúde mental. A transição para a vida adulta traz consigo uma série de demandas voltadas ao fortalecimento da identidade e ao equilíbrio emocional, frequentemente associadas a níveis elevados de estresse, ansiedade e outros transtornos mentais como a ansiedade e depressão, além de comportamentos específicos como o sedentarismo e a diminuição da autoestima.

Com base nos estudos revisados, foi possível observar que a prática de exercícios físicos pode atuar como uma estratégia não farmacológica relevante no enfrentamento dessas adversidades, não desconsiderando o uso de fármacos mas encontrando alternativas que somem de forma positiva. Ao promover a liberação de neurotransmissores como a serotonina, a atividade física contribui para a melhoria do humor, da autoestima e da saúde emocional, ao mesmo tempo que fortalece as habilidades sociais e reduz os impactos negativos do sedentarismo, de forma que pode servir como um complemento terapêutico essencial, potencializando os benefícios da psicoterapia.

Estudos apresentados no documento mostram que a atividade física contribui para a interação social, algo crucial para jovens que frequentemente lidam com sentimentos de isolamento ou pertencimento fragilizado. A inclusão de programas de atividades físicas no contexto psicoterapêutico e em políticas públicas externas ao meio social emergem como uma abordagem eficaz para mitigar os efeitos de transtornos mentais e promover o bem-estar integral dos jovens adultos.

Nesse sentido, a pesquisa reforça a necessidade de uma abordagem multiprofissional, envolvendo profissionais da saúde mental e do movimento humano, para garantir

intervenções personalizadas que considerem as particularidades socioeconômicas e emocionais dessa população. Além disso, destaca-se a importância de políticas públicas externas para a educação continuada e a promoção da saúde mental por meio de atividades físicas, contribuindo para uma integração mais sustentável entre o bem-estar emocional e o desenvolvimento socioeconômico.

REFERÊNCIAS

- ABREU, M. O.; DIAS, I. S. Exercício físico, saúde mental e qualidade de vida na ESECS/IPL. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 18, n. 2, p. 512-526, 2017.
- ANIBAL, C.; ROMANO, L. H. Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. **Revista Saúde em Foco**, São Paulo, 2017.
- ARAÚJO, C. E. **Atividade física e exercício físico na promoção da saúde**. Dissertação (Mestrado Profissional em Exercício Físico na Promoção da Saúde) – Universidade Norte do Paraná, 2017.
- ASSUNÇÃO, J. I. C.; ASSUNÇÃO, J. R. A importância do exercício físico no tratamento dos transtornos mentais. **Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 1, 2020.
- BARREIRA, C. R. A.; TELLES, T. C. B.; FILGUEIRAS, A. Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 40, p. e243726, 2020.
- BOTTCHER, L. B. Atividade Física como ação para promoção da saúde: **um ensaio crítico**. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, edição especial, 2019.
- CARDOSO, H. F.; BORSA, J. C.; SEGABINAZI, J. D. Indicadores de saúde mental em jovens: fatores de risco e de proteção. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 9, n. 3, p. 3-25, 2018.
- CORDEIRO, D. Relação entre Atividade Física, Depressão, Autoestima e Satisfação com a Vida. **Mestrado em atividades físicas em populações especiais**. Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Rio Maior, Portugal, 2013.
- CORRÊA, G. C. G.; CAMPOS, I. C. P.; ALMAGRO, R. C. Pesquisa-ação: uma abordagem prática de pesquisa qualitativa. **Ensaio Pedagógico**, Sorocaba, 2018.
- EPIPHANIO, E. H. Psicologia do esporte: apropriando a desapropriação. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 19, n. 3, p. 70-73, 1999.
- MORAIS, C. A. *et al.* Concepções de saúde e doença mental na perspectiva de jovens brasileiros. **Estudos de Psicologia**, v. 17, n. 3, p. 369-379, 2012.
- OLIVEIRA, E. N. *et al.* Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. **Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 8, p. 126-130, 2011.

OLIVEIRA, V. M. *et al.* **Depressão e atividade física**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2014.

PEREIRA, A. S. *et al.* **Metodologia da pesquisa científica [recurso eletrônico]**. 1. ed. Santa Maria, RS: UFSM, NTE, 2018.

SANTOS, L. S. *et al.* Atividade física e promoção da saúde: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Promoção da Saúde**, v. 26, n. 2, p. 254-261, 2013.

SILVA, A. M. *et al.* Atividade física e saúde mental: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, p. 391-400, 2014.

SILVA, K. N. O. *et al.* Escala de Estado de Mindfulness para Atividade Física: novas evidências de validade. **Psicologia em Pesquisa**, v. 15, p. 1-18, 2021.

SILVA, T. M. C. *et al.* Educação física e saúde mental: atuação profissional nos centros de atenção psicossocial. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 20, n. 3, jul./set. 2017.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.