Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental

Article : January 2011

CITATIONS READS
7 11,130

4 authors, including:

Eliany Nazaré
Universidade do Vale do Acaraú
154 PUBLICATIONS 288 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:

Migration, Quality of Life and Health of Brazilian Immigrants in Portugal View project



Nazaré Oliveira, Eliany; Aguiar, Rômulo Carlos de; Oliveira de Almeida, Maria Tereza; Cordeiro Eloia, Sara; Queiroz Lira, Tâmia Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental Saúde Coletiva, vol. 8, núm. 50, 2011, pp. 126-130 **Editorial Bolina** São Paulo, Brasil

Disponível em: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84217984006



Saúde Coletiva, ISSN (Versão impressa): 1806-3365 editorial@saudecoletiva.com.br Editorial Bolina Brasil

Como citar este artigo

Número completo

Mais informações do artigo Site da revista

Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental

Este artigo faz uma reflexão teórica sobre a relação existente entre atividade física e saúde mental. O objetivo é evidenciar os benefícios da prática de exercícios sistemáticos na promoção da saúde mental. Existem evidências de que 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. A adoção de comportamentos saudáveis é o principal caminho para otimização da saúde mental. A atividade física é uma ferramenta imprescindível para a promoção da saúde.

Descritores: Saúde mental, Atividade física, Promoção da saúde.

This article makes a theory reflection about the existing link between the physical activity and mental health. The objective is to elicit the benefits of the practice of systematic exercises in promotion of mental health. There are evidences of that physical activity works for the improve of self esteem, self knowledge of the body image, cognitive functions and socialization, in reduction of stress and anxiousness. The adoption of healthy behaviors is the mean way to optimization of mental health. And the physical activity is the most important tool for the health promotion.

Descriptors: Mental health, Physical activity, Health promotion.

El artículo hace una reflexión teórica sobre la relación entre actividad física y salud mental. El objetivo es poner en evidencia los beneficios de la práctica de ejercicios sistemáticos en la promoción de la salud mental. Existen evidencias de que la actividad física actúa en la mejoría de la autoestima, del auto conocimiento, de la imagen corporal, de las funciones cognitivas e de socialización, en la disminuición del stress y de la ansiedad. La adopción de comportamientos saludables es el camino principal para la optimización de la salud mental. La actividad física es una herramienta imprescindible para la promoción de la salud.

Descriptores: Salud mental, Actividad física, Promoción de la salud.

Eliany Nazaré Oliveira
Enfermeira. Especialista em Enfermagem Psiqu

Mental Coletiva. Mestre e Doutora em Enfermagem. Docente da Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA. elianvv@hotmail.com

Rômulo Carlos de Aguiar

Educador Físico. Licenciado em Ciências. Especialista em Educação Física Escolar. Mestre em Ciências Biológicas. Docente do Curso de Educação Física da Universidade Estadual Vale do Acaraú – UVA

Maria Tereza Oliveira de Almeida

Enfermeira da Secretaria de Saúde do Município de Jijoca de Jericoacoara – CE.

Sara Cordeiro Eloia

Acadêmica de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA e Bolsista de BPI/EUNCAP.

Tâmia Queiroz Lira

Acadêmicas de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA e Bolsista de BPI/FUNCAP.

Recebido: 10/03/2010 Aprovado: 20/11/2010

INTRODUÇÃO

o longo da história, a atividade física sempre esteve presente na rotina da humanidade associada a um estilo de época. A prática dos exercícios físicos vem da Pré-história, afirmase na Antiguidade, estaciona na Idade Média, fundamenta-se na Idade Moderna e se sistematiza nos primórdios da Idade Contemporânea. Universaliza seus conceitos na atualidade, dirigindo-se para o futuro, fundamentando-se nas novas condi-

ções de vida e ambiente.

O homem pré-histórico, marcado pela luta em busca da sobrevivência, tinha duas preocupações: atacar e se defender. Realizava, portanto, uma série de exercícios físicos naturais que, transmitidos de geração em geração, foram aprimorados devido à sua necessidade de lutar para sobreviver, guerrear, apurando assim seus sentidos, forças e habilidades. Para o homem primitivo, sua sobrevivência era um favor dos deuses. Desta maneira utilizava não só a dança, como também vários exercícios corporais rudimentares ritmados para cultuá-los. As atividades físicas das sociedades pré-históricas tinham quatro grandes causas: a luta pela sobrevivência, cultos, preparação guerreira e ações competitivas¹.

Durante o período que se convencionou pré-histórico, o homem dependia de sua força, velocidade e resistência para sobreviver. Suas constantes migrações em busca de moradia faziam com que realizasse longas caminhadas ao longo das quais lutava, corria e saltava, ou seja, era um ser ativo fisicamente. Mais tarde, na antiga Grécia, a atividade física era desenvolvida na forma de ginástica que significava "a arte do corpo nu". Estas atividades eram desenvolvidas com fins bélicos (treinamento para guerra) ou como treinamento para gladiadores. A atividade física escolar na forma de jogos, danças e ginásticas surge na Europa no início do Século XIX. A partir daí, surgem diversos métodos de exercícios físicos2.

Já no período clássico, a prática esportiva era muito relacionada a jogos e treinamentos intensivos. As atividades físicas tinham características guerreiras, objetivando o aprimoramento militar, a disciplina cívica, o caráter competitivo, o fortalecimento do corpo e a energia espiritual. Embora fosse utilizada com vários objetivos, a preparação de atletas para os grandes Jogos Olímpicos era a mais praticada, pois o povo grego se caracterizava pelo seu acentuado espírito de competição. Todos viviam empolgados pelas disputas, em permanente festividade desportiva³.

A literatura evidencia que as práticas esportivas relacionadas à saúde estão registradas na era das civilizações egípcia, macedônica, grega e romana com contribuições de médicos como Hipócrates, Heródicus e Galeno. Estes, estudiosos da fisiologia do exercício, escreveram vários trabalhos ensinando a prática das leis da saúde: respirar ar fresco, comer alimentos adequados, exercitar-se, dormir bem, ter um ritmo intestinal regular e controlar as emoções. Heródicus, além de médico era atleta e pregava que para se ter uma vida saudável deveria unir treinamentos físicos a uma dieta balanceada⁴.

O reconhecimento científico da importância da prática da atividade física regular na saúde do indivíduo, a conscientização do grande valor da atividade física como estratégia de prevenção de doenças e promoção da saúde são temas que a cada dia vem ganhando mais espaços, exigindo discussões aprofundadas. Vale salientar que em 1946 existiam apenas 12 citações, na literatura médica, que usavam a palavra exercício. Em 1994, esse número saltou para 2.068. A conscientização dos benefícios da atividade física por parte da população também vem aumentando a cada dia, gerando angústia e ansiedade em pessoas que ainda não aderiram à prática, ou seja, que nada tem feito pelo seu físico e consequentemente pela sua saúde².

Atualmente, atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comporta-



mental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos¹. Neste contexto, pode-se afirmar que a ausência de atividade física pode ser definida por sedentarismo.

O SEDENTARISMO E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Vários estudos epidemiológicos demonstraram que o sedentarismo é um fator determinante na epidemia de doenças degenerativas que afetam o ser humano e representa atualmente para o mundo inteiro, a carga mais alta de morbidade e mortalidade. Hipertensão, obesidade, osteoporose, diabetes, alguns tipos de cânceres, doenças coronarianas, isquemia cerebral são doenças claramente vinculadas ao sedentarismo. A falta de atividade física do ser humano vem despertando interesse e dedicação na investigação de muitos epidemiologistas, que a cada dia comprovam mais os riscos que representam para uma pessoa a falta de uma atividade muscular regular⁴.

O sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física. Na realidade, o conceito não é associado necessariamente à falta de uma atividade esportiva. Do ponto de vista da Medicina Moderna, o sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais. Segundo um trabalho realizado com ex-alunos da Universidade de Harvard, o gasto calórico semanal define se o indivíduo é sedentário ou ativo. Para deixar de fazer parte do grupo dos sedentários, o indivíduo precisa gastar no mínimo 2.200 calorias por semana em atividades físicas. A vida sedentária provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais. O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funcional, caracterizando, no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, à perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos. O sedentarismo é a principal causa do aumento da incidência de várias doenças. Hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedade, aumento do colesterol, infarto do miocárdio são alguns dos exemplos das doenças às quais o indivíduo sedentário se expõe. O sedentarismo é considerado o principal fator de risco para a morte súbita, estando na maioria das vezes associado direta ou indiretamente às causas ou ao agravamento da grande maioria das doenças⁵.

O impacto à saúde mental é pelo menos igualmente devastador, compreendendo diminuição da autoestima, da autoimagem, do bem-estar e da sociabilidade, aumento de ansiedade, de estresse e de depressão, como também dos riscos para os males de Alzheimer e de Parkinson, de acordo com estudos mais recentes, e até prejuízo à cognição⁵.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sedentarismo vem crescendo de forma alarmante no mundo inteiro, deixando de ser uma preocupação meramente estética para se transformar num problema grave de saúde publica, em uma epidemia global. A OMS estima que a inatividade física contribua para cerca de dois milhões de mortes anuais no mundo. Simultaneamente, calcula também que 60% da população mundial não praticam atividade física suficiente⁶.

ATIVIDADE FÍSICA E OS BENEFÍCIOS NA FUNÇÃO COGNITIVA E SAÚDE MENTAL

Entende-se por função cognitiva, ou sistema funcional cognitivo, as fases do processo de informação como percepção, aprendizagem, memória, atenção, vigilância, raciocínio e solução de

problemas. Além disso, o funcionamento psicomotor (tempo de reação, tempo de movimento, velocidade de desempenho) tem sido frequentemente incluído neste conceito. Ao longo da última década, foram identificados alguns fatores de risco que podem aumentar a predisposição de um indivíduo ao prejuízo cognitivo. Dentre esses fatores, destacam-se idade, gênero, histórico familiar, trauma craniano, nível educacional, tabagismo, etilismo, estresse mental, aspectos nutricionais e socialização. Mais recentemente, fatores que podem ser revertidos ou atenuados pelo exercício físico, tais como as doenças crônico-degenerativas, hipercolesterolemia, aumento na concentra-

ção plasmática de fibrinogênio e sedentarismo estão sendo associados ao maior risco de declínio cognitivo⁷.

Dados epidemiológicos sugerem que pessoas moderadamente ativas têm menores riscos de serem acometidas por desordens mentais do que as sedentárias, mostrando que a participação em programas de exercícios físicos exerce benefícios na esfera física e psicológica e que indivíduos fisicamente ativos, provavelmente, possuem um processamento cognitivo mais rápido. Em um estudo, 23 mulheres saudáveis, entre 60 e 70 anos, foram submetidas a 60 minutos de caminhada, três vezes por semana, e como atividades complementares, foram submetidas a exercícios de alongamento e flexibilidade. Após seis meses de treinamento houve melhora na atenção, memória, agilidade e no padrão de humor em relação a um grupo de 17 mulheres sedentárias. Esses resultados sugerem que a participação em um programa de exercício aeróbio pode ser vista como uma alternativa não medicamentosa importante para a melhora cognitiva em idosas7.

O exercício físico pode interferir no desempenho cognitivo por diversos motivos: a) em função do aumento nos níveis dos neurotransmissores e por mudanças em estruturas cerebrais (isso seria evidenciado na comparação de indivíduos fisicamente ativos x sedentários); b) pela melhora cognitiva observada em indivíduos com prejuízo mental (baseado na comparação com indivíduos saudáveis); c) na melhora limitada obtida por indivíduos idosos, em função de uma menor flexibilidade mental/atencional quando comparados com um grupo jovem. A ação do exercício físico sobre a função cognitiva pode ser direta ou indireta. Os mecanismos que agem diretamente, aumentando a velocidade do processamento cognitivo, seriam uma melhora na circulação cerebral e alteração na síntese e degradação de neurotransmissores. Além dos mecanismos diretos, outros como diminuição da pressão arterial, decréscimo dos níveis de triglicérides no plasma sanguíneo e inibição da agregação plaquetária parecem agir indiretamente, melhorando essas funções e também a capacidade funcional geral, refletindo-se desta maneira no aumento da qualidade de vida⁷.

Além disso, estudiosos tem sugerido alguns mecanismos que seriam responsáveis por mediar os efeitos do exercício sobre as funções cognitivas. Para a síntese, ação e metabolismo de neurotransmissores, é indispensável o aporte de quantidades adequadas de substratos para essas reações. Dessa

forma, acredita-se que o exercício físico poderia aumentar o fluxo sanguíneo cerebral e, consequentemente, de oxigênio e outros substratos energéticos, proporcionando assim a melhora da função cognitiva. Outra hipótese que tem sido formulada diz respeito aos efeitos do estresse oxidativo sobre o Sistema Nervoso Central, de modo que a prática de exercício físico aeróbico poderia aumentar a atividade de enzimas antioxidantes de forma semelhante ao que acontece em outros tecidos como no músculo esquelético, aumentando a capacidade de defesa contra os danos provocados por espécies reativas de oxigênio. Além disso, não pode ser descartada a

hipótese de que o exercício físico, por si só, aumenta a liberação de diversos neurotransmissores como aumento nas concentrações de norepinefrina e seus precursores, aumento nas concentrações de serotonina e β-endorfinas após uma sessão aguda de exercício. Mesmo após um período de treinamento, uma sessão aguda de exercício aumenta a concentração de norepinefrina em seres humanos e outros animais. Esses achados são importantes, pois estudos em roedores têm demonstrado que a elevada concentração plasmática de norepinefrina está relacionada a uma melhor memória⁷.

Por outro lado, é possível que a atividade física regular influencie a plasticidade cerebral. Estudos demonstraram que o exercício físico aumenta a densidade vascular no córtex cerebelar de roedores submetidos a exercício físico, além de manter a integridade cerebrovascular, evitando a diminuição da circulação cerebral por efeitos adversos. Embora os benefícios cognitivos de um estilo de vida ativo pareçam estar relacionados aos níveis de atividades físicas exercidos durante toda a vida, sugerindo uma "reserva cognitiva", nunca é tarde para

"DADOS EPIDEMIOLÓGICOS
SUGEREM QUE PESSOAS
MODERADAMENTE ATIVAS
TÊM MENORES RISCOS DE
SEREM ACOMETIDAS POR
DESORDENS MENTAIS DO QUE
AS SEDENTÁRIAS"

iniciar um programa de exercícios físicos⁷.

O uso do exercício físico, como alternativa para melhorar a função cognitiva se mostra relevante, especialmente por sua aplicabilidade, pois se trata de um método relativamente barato que pode ser apresentado á grande parte da população. Nesta perspectiva, os indivíduos que estão efetivamente envolvidos em algum tipo de atividade física, treinamento sistemático, estão otimizando sua saúde mental na medida em que vão ao encontro de seu bem estar, e este é visivelmente percebido quando há uma melhora do humor e ânimo para o desenvolvimento de suas atividades de vida diária; o pensamento se torna mais lógico, crítico e criativo; e há mais agilidade nas respostas a estímulos internos e externos. Todos esses fatores associados

contribuem para uma melhor condição mental de superação das crises e problemas do dia a dia.

ESTRESSE E ATIVIDADE FÍSICA: SEUS EFEITOS NO ORGANISMO

É consenso os efeitos nocivos do estresse sobre o organismo e os benefícios da atividade física no combate ao estresse. Diversos pesquisadores deste século contribuíram para alguns conceitos diferentes de estresse. Três desses conceitos incluem o estresse como resposta biológica, como um evento ambiental e como uma transação entre indivíduo e ambiente⁸.

É comum ter-se dor de estômago ou diarreia quando se está estressado. Isso ocorre porque os hormônios do estresse tornam mais lenta a liberação do suco gástrico e o esvaziamento do estômago. Esses mesmos hormônios aceleram a peristalse do cólon fazendo com que o seu conteúdo se mova com mais rapidez. O estresse crônico pode levar ainda a constantes níveis altos de cortisol no sangue, o que causa um aumento do apetite e conseqüente aumento de peso. O estresse crônico pode deprimir o sistema

imune, tornando-o mais suscetível a gripes e outras infecções. Normalmente, o sistema imune responde à infecção liberando várias substâncias que causam inflamação. Em resposta, as glândulas adrenais produzem cortisol que inibe as respostas imunes e inflamatórias quando ocorre a resolução da infecção. Estresse prolongado sustenta um nível de cortisol continuamente elevado, fazendo com que o sistema de defesa mantenha-se suprimido⁹.

Se a resposta ao estresse é sempre ativada, hormônios do estresse produzem sensações persistentes de ansiedade, impotência e fracasso iminente. Uma sensibilidade maior ao estresse tem sido associada à depressão severa, possivelmente porque pessoas em depressão têm maior dificuldade para se adaptar aos efeitos negativos do cortisol. Os derivados do cortisol agem como sedativo o que contribui para a sensação constante de depressão. Quantidades excessivas de cortisol podem causar distúrbios de sono, perda da libido e do apetite. Altos níveis de cortisol podem ainda elevar frequência cardíaca, pressão arterial e níveis de gordura no sangue (triglicerídeos e colesterol).

Esses são fatores de risco para o infarto. O cortisol parece desempenhar ainda um papel importante no acúmulo de gordura abdominal, o que dá a pessoa uma forma de "maçã" - ginoide. Pessoas que possuem formato ginoide têm um maior risco de desenvolver doenças cardíacas e diabetes do que pessoas que possuem um formato de corpo em forma de "pêra" - androide, onde a gordura se concentra mais nos quadris⁹. Nesta perspectiva biológica e fisiológica, o estresse é o modo como o corpo reage a qualquer mudança na rotina, num determinado momento de vida (bom, ruim, real ou até imaginário).

Os indivíduos vivenciam o estresse como um fato diário da vida. Ele não pode ser evitado. Ele é produzido por experiências tanto positivas como negativas que tornam necessário

o ajuste a diversas mudanças na rotina do indivíduo. Não se sabe se há mais estresse hoje em dia que em épocas anteriores, mas alguns peritos sugerem que ele se tornou mais prevalente. Isso talvez se deva às muitas incertezas e aos riscos salientes que colocam à prova o sistema de valores mais básicos no cotidiano de um ser humano. Para se ter mais clareza de como o estresse se desenvolve, é imprescindível pontuar algumas manifestações cognitivas: aumento da ansiedade, confusão e desorientação. A pessoa torna-se incapaz de resolver problemas, não consegue se concentrar, o aprendizado é inibido e os pensamentos podem refletir obsessões e ruminação8.

É inquestionável que a tecnologia e o progresso trouxeram facilidades, mas junto incrementaram as doenças silenciosas formando uma epidemia que se estabelece sem maiores sintomas em suas primeiras fases e vão gradativamente se desenvolvendo ao longo dos anos, identificadas como doenças crônico-degenerativas, que tem sua origem em uma série de fatores como a predisposição genética, influência do meio externo e hábitos de vida.

A atividade física regular é o melhor suporte para prevenção de doenças e promoção da saúde. Em relação aos efeitos e respostas imediatas no organismo, vale ressaltar a relação direta entre atividade física e relaxamento. Os indivíduos vivenciam o relaxamento de maneira diferente. Alguns relaxam ocupando-se de grandes atividades motoras como esportes, corridas ou exercícios físicos. Outros ainda usam técnicas tais como exercícios respiratórios e relaxamento progressivo para aliviar o estresse¹⁰.

Neste contexto, deve-se perguntar: Quais formas de relaxamento se executam no dia a dia? Que estratégias se utilizam para a redução das tensões? Como se esta promovendo a saúde mental?

A ATIVIDADE FÍSICA E A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

As estratégias da promoção da saúde têm seu desenvolvimento, como movimento ideológico e social, de forma mais intensa no Canadá, Estados Unidos e países da Europa Ocidental, com avanços mais lentos na América Latina e Caribe. A De-

"O ESTRESSE CRÔNICO
PODE DEPRIMIR O SISTEMA
IMUNE, TORNANDO-O MAIS
SUSCETÍVEL A GRIPES E OUTRAS
INFECÇÕES. NORMALMENTE, O
SISTEMA IMUNE RESPONDE À
INFECÇÃO LIBERANDO VÁRIAS
SUBSTÂNCIAS QUE CAUSAM
INFLAMAÇÃO. ESTRESSE
PROLONGADO SUSTENTA
UM NÍVEL DE CORTISOL
CONTINUAMENTE ELEVADO,
FAZENDO COM QUE O SISTEMA
DE DEFESA MANTENHA-SE
SUPRIMIDO"

claração de Alma-Ata para os cuidados primários em saúde e a Conferência de Ottawa, foram importantes instâncias para consolidação de ações neste setor. A promoção da saúde pode ser compreendida como um instrumental conceitual, político e metodológico em torno do processo saúde/doença, que visa analisar e atuar sobre as condições sociais que são críticas para melhorar as condições de saúde e qualidade de vida¹¹.

A partir destas conferências, a promoção da saúde passou a ser cada vez mais considerada nas políticas de saúde de diversos países. Na América Latina, a Organização Pan-Americana de Saúde colocou-a como prioridade programática, definindo-a como "a soma das ações da população, dos serviços de saúde, das autoridades sanitárias e de outros setores sociais e produtivos, dirigidas para o desenvolvimento de melhores condições de saúde individual e coletiva"11. O tema Promoção da Saúde tem se tornando cada vez mais presente na prática dos profissionais de saúde, pois na atualidade, inclui-se como componente de destaque na organização de novos modelos de prestação de serviços no campo da saúde pública. Além disso, o debate em torno da noção de promoção da saúde vem favorecendo a constituição de um movimento daqueles que entendem que as políticas públicas, em particular aquelas que ocorrem nos municípios, devem estar direcionadas a capacitar as comunidades para atuar na sua melhoria da qualidade de vida e saúde¹¹.

CONCLUSÃO

A par das evidências de que o homem contemporâneo se utiliza cada vez menos de suas potencialidades corporais e de que o baixo nível de atividade física é fator decisivo no desenvolvimento de doenças degenerativas, sustenta-se a hipótese da necessidade de se promoverem mudanças no seu estilo de vida, levando-o a incorporar a prática de atividades físicas ao seu cotidiano. Portanto, o interesse em conceitos como "ATIVIDADE FÍSICA", "ESTILO DE VIDA" e "QUALIDA-DE DE VIDA" vem adquirindo relevância, ensejando a produção de vários trabalhos científicos e constituindo um movimento no sentido de valorizar ações voltadas à determinação e operacionalização de variáveis, que possam contribuir para

a melhoria do bem-estar do indivíduo, por meio do incremento do nível de atividade física habitual da população¹².

Tal estilo tem sido apontado, por vários setores da comunidade científica, como um dos fatores mais importantes na elaboração das propostas de promoção de saúde e da qualidade de vida da população. Este entendimento fundamenta-se em pressupostos elaborados dentro de um referencial teórico que associa o estilo de vida saudável ao hábito da prática de atividades físicas e, consequentemente, a melhores padrões de saúde e qualidade de vida. Este referencial toma a forma de um paradigma na medida em que constitui o modelo contemporâneo no qual se fundamenta a maioria dos estudos envolvendo a relação positiva entre atividade física, saúde, estilo de vida e qualidade de vida. Identifica-se, neste paradigma, a interação das dimensões da promoção da saúde, da qualidade de vida e da atividade física dentro de um movimento denominado de Movimento Vida Ativa, que vem sendo desencadeada no âmbito da Educação Física e Ciências do Esporte, cujo eixo epistemológico centra-se no incremento do nível de atividade física habitual da população em geral. O pressuposto sustenta a necessidade de se proporcionar um maior conhecimento, por parte da população, sobre os benefícios da atividade física e de se aumentar o seu envolvimento com atividades que resultem em gasto energético acima do repouso, tornando os indivíduos mais ativos. Neste cenário, entende-se que o incremento do nível de atividade física constitui um fator fundamental de melhoria da saúde pública¹².

O desenvolvimento de algum tipo de atividade física tem possibilidades reais de otimizar o bem-estar, favorecendo uma aproximação com a saúde mental. Denotam-se, alguns benefícios da atividade física: 1) está relacionado positivamente com o bem-estar físico, emocional e psíquico em todas as idades e ambos os sexos; 2) reduz respostas emocionais frente ao estresse, estado de ansiedade e abuso de substâncias; 3) reduz níveis leves e moderados de depressão e ansiedade; 4) a prática regular se relaciona com a redução de alguns comportamentos neuróticos; 5) a criatividade e memória são ampliadas; e 6) aumento da capacidade de concentração. Pelo o exposto, sugere-se que há relação direta entre atividade física e saúde mental.

Referências

- 1. Ramos JJ. Na história e na arte. São Paulo: IBRASA; 1983.
- **2.** Ovandro LA. Exercício físico, esperança social e política. Campo Grande: UFMS; 1999.
- **3.** Pitanga FJG. Epidemiologia, atividade física e saúde. Rev Bras Cien e Mov. 2002; 10(3):49-54.
- **4.** Martinez E. La actividad física en el ámbito de la salud pública. Rev Nac de Salud Pública. 1998; 15(2):140-52.
- **5.** Barros Neto TL. Doença & Prevenção: sedentarismo [homepage na Internet]. Acesso em: 18 ago. 2007. Disponível em: http://www.emedix.com.br/doe/mes001_1f_sedentarismo.php#texto1/.
- **6.** World Health Organization [homepage na Internet]. Why "Move for Health". Acesso em: 18 ago.

- 2007. Disponível em: http://www.who.int/move-forhealth/en/.
- 7. Antunes HKM, Santos RF, Cassilhas R, Santos RVT, Bueno OFA, Mello MT. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. Rev Bras Med Esporte. 2006 [acesso em: 27 set. 2007]; 12 (2): [aproximadamente 7p.]. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rbme/y12n2/y12n2a11.pdf.
- 8. Townsend MC. Enfermagem Psiquiátrica: conceitos de cuidados. Tradução de Fernando Diniz Mundim e Isabel Cristina Fonseca da Cruz. São Paulo: Guanabara Koogan; 2002.
- **9.** Almeida E. Como o estresse afeta seu corpo [homepage na Internet]. Acesso em: 26 jul. 2007. Dispo-

- nível em: http://www.lincx.com.br/lincx/saude_a_z/saude_mental/estresse_afeta.asp/.
- **10.** Porto FA. Atividade Física x Promoção da Saúde [periódico da internet]. Acesso em: 26 jul. 2007. Disponível em: http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_exibe1.asp?cod_noticia=934/.
- **11.** Sucupira AC, Mendes R. Promoção da Saúde: conceitos e definições. Sanare. 2003; 4(1): 7-10.
- 12. Assumpção LOT, Morais PP, Fontoura H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias. Revista Digital. 2002 [acesso em: 26 jul 2007]; ano 8; (52): [aproximadamente 3p.]. Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm/.