

EDUCAÇÃO FÍSICA

EFEITOS BENÉFICOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRATO COM A SAÚDE MENTAL

FELIPE CORSEUIL DURAN; ALINE ROSANA GIARDIN; CLENI TEREZINHA DE PAULA ALVES

Introdução: Esta revisão trata da relação entre educação física e saúde mental e tem como principal objetivo discutir os sentidos que circulam em Unidades de Internação Psiquiátrica e Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) sobre a presença de professores de educação física e sobre as práticas desenvolvidas por eles no interior desses serviços. Material e métodos: Sustenta-se no aporte teórico da Reforma Psiquiátrica e inspira-se metodologicamente na Revisão Bibliográfica. Objetivos: O objetivo desta revisão foi identificar as principais evidências científicas sobre os efeitos da prática de atividades físicas nos principais aspectos psicológicos associados à saúde mental durante o processo de internação. Resultados: Foi constatado que a atividade física apresenta efeitos benéficos nos aspectos psicológicos, sociais e cognitivos, sendo assim um aspecto fundamental do estilo de vida na promoção de um tratamento saudável e bem sucedido. Nos estudos que avaliam os efeitos da atividade física sobre a saúde mental, os resultados avaliados mais frequentemente incluem ansiedade, depressão e qualidade de vida relacionada à saúde (por exemplo, autoestima e autoeficácia). Evidências de estudos epistemológicos indicam que o nível de atividade física é positivamente associado com boa saúde mental, quando a saúde mental é definida como bom-humor, bem-estar geral e diminuição dos sintomas. Conclusão: É necessária uma intervenção e um maior interesse dos profissionais de educação física no trato com as pessoas com transtornos mentais para que os sintomas negativos sejam modificados, através do auxílio da atividade física, por melhores qualidade de vida, condição física, estado nutricional e uma aparência emocional saudável.