

SAÚDE MENTAL

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento
e Cuidado na Sociedade Moderna

Edição XXV

Capítulo 8

SAÚDE MENTAL E ABORDAGENS INTEGRATIVAS, COM ÊNFASE NA ATIVIDADE FÍSICA COMO PRÁTICA TERAPÊUTICA

JULIA SOARES FONTANA GUIMARÃES¹
EDUARDA COSTA LOPES SILVA¹
WALESCA PIRES DA SILVA¹
THAIS LAURIEN BARKOCZY RODRIGUES SANT'ANNA¹
CARLOS HENRIQUE DE OLIVEIRA ALVES¹
DAYANNE MYKAELLY DE SOUSA MARQUES¹
IWAN BRAHA MORAIS GUEDES¹
LETYCIA MANTA TOMÉ¹
YASMIM DUTRA QUICOLLI¹
JULIA MARQUES GONGORRA CASTILHO¹
MATHEUS ALBUQUERQUE PAGNOTTA¹
VICTORIA TRASATTI ROMAO¹
GUSTAVO DOURADO MELO¹
LAURA DONADIO DE MOURA GOMES¹
MARINA VIEIRA NUNES ASSIS¹

¹Discente- Universidade de Medicina Anhembí Morumbi

Palavras-Chave: Saúde Mental; Atividade Física; Abordagens Integrativas.

DOI:

10.59290/0305000251

Edição XXV

EDITORIA
P PASTEUR

INTRODUÇÃO

A saúde mental é um aspecto fundamental do bem-estar geral e tem recebido atenção crescente nas últimas décadas. No entanto, apesar dos avanços na compreensão e no tratamento das doenças mentais, ainda existem muitos desafios a serem superados, como o estigma social, o acesso limitado a serviços de saúde mental e a falta de políticas públicas eficazes (WHO, 2006; WHO, 2020; GBD 2019; MENTAL DISORDERS COLLABORATORS, 2022).

As doenças mentais afetam milhões de pessoas em todo o mundo e podem ter um impacto significativo na qualidade de vida, no desempenho profissional e nos relacionamentos interpessoais. A depressão, por exemplo, é uma das principais causas de incapacidade no mundo (GBD 2019 MENTAL DISORDERS COLLABORATORS, 2022; PARKS *et al.*, 2006). Além disso, transtornos de ansiedade, esquizofrenia, transtorno bipolar e outros distúrbios mentais são comuns e frequentemente debilitantes (FIRTH *et al.*, 2020; VANCAMPFORT *et al.*, 2017).

Nos últimos anos, tem havido um interesse crescente na relação entre saúde mental e atividade física. Estudos indicam que o exercício regular pode ter efeitos positivos na saúde mental, ajudando a reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, melhorar o humor e aumentar a autoestima (SILVA & OLIVEIRA, 2021). Esses benefícios são atribuídos a uma combinação de fatores fisiológicos, psicológicos e sociais (FERREIRA, 2022).

Do ponto de vista fisiológico, a atividade física estimula a liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfinas, que estão associados à sensação de bem-estar e à redução do estresse (PEREIRA *et al.*, 2020;

WOLF *et al.*, 2001; MIKKELSEN *et al.*, 2017). Psicologicamente, o exercício pode funcionar como uma forma de distração dos problemas diários, proporcionando uma sensação de controle e conquista (DUNN & JEWELL, 2010; GOODWIN, 2003; JEITLER *et al.*, 2023). Socialmente, participar de atividades físicas em grupo pode promover a interação social e reduzir o isolamento, contribuindo para a melhora da saúde mental (CALLAGHAN, 2004; STUBBS *et al.*, 2018).

Portanto, este trabalho tem como objetivo investigar a relação entre saúde mental e atividade física, analisando os mecanismos envolvidos, os benefícios observados em diferentes populações e as implicações para a promoção da saúde pública (COSTA *et al.*, 2023).

MÉTODO

Este estudo é de natureza bibliográfica e exploratória, baseado na revisão de literatura científica nacional e internacional publicada entre 2019 e 2024. As fontes de dados incluem bases como SciELO, PubMed, *Google Scholar* e periódicos especializados em saúde mental e educação física (LIMA, 2024).

Foram utilizados os seguintes descritores: “saúde mental”, “atividade física”, “exercício físico”, “*mental health*”, “*physical activity*”, entre outros, em português e inglês. A seleção dos artigos considerou a relevância do tema, a atualidade das publicações e a qualidade metodológica dos estudos (CARVALHO *et al.*, 2022).

Foram incluídos artigos que abordam a relação entre atividade física e saúde mental em diferentes faixas etárias e contextos sociais. Estudos que não apresentavam metodologia clara ou que não estavam disponíveis na íntegra foram excluídos da análise (BARROS & TEIXEIRA, 2023).

O processo de busca seguiu três etapas principais: identificação, triagem e elegibilidade. Na primeira etapa, foram reunidas todas as publicações encontradas a partir dos descritores selecionados. Na segunda, realizou-se a leitura dos títulos e resumos para descartar estudos que não atendiam aos critérios de inclusão. Por fim, na etapa de elegibilidade, os textos completos foram avaliados, permitindo a seleção final das pesquisas que compuseram o corpus de análise.

Para assegurar a qualidade das informações coletadas, foi empregada a estratégia PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) como guia para a organização e transparência do processo de revisão. Essa abordagem possibilitou documentar cada fase de seleção e garantir que apenas estudos relevantes fossem considerados, reduzindo vieses na coleta de dados.

A análise dos estudos selecionados foi de caráter qualitativo, com foco na identificação de padrões, tendências e divergências nos resultados apresentados pelas diferentes pesquisas. Para isso, foram criadas categorias temáticas, como tipos de atividade física, impactos psicológicos positivos e negativos, e variações conforme idade, gênero e contexto socioeconômico. Essas categorias facilitaram a síntese crítica das informações e a construção de interpretações fundamentadas.

Além da análise qualitativa, quando possível, foram extraídos dados quantitativos dos estudos, como porcentagem de melhora nos sintomas de ansiedade ou depressão, frequência semanal de prática de atividade física e duração média das intervenções. Esses dados numéricos foram organizados em quadros e tabelas para apoiar visualmente as discussões e facilitar a compreensão dos achados.

O processo de interpretação buscou integrar os resultados empíricos aos referenciais teóricos sobre a relação entre saúde mental e ati-

vidade física. Foram priorizados estudos que apresentavam metodologias robustas, amostras representativas e instrumentos validados de avaliação psicológica, de modo a garantir maior confiabilidade nas conclusões.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da revisão indicam que a atividade física regular está associada à melhora de diversos indicadores de saúde mental, como redução dos sintomas de depressão e ansiedade, melhora do humor e da qualidade do sono, além de aumento da autoestima (SILVA & OLIVEIRA, 2021).

Adolescentes que praticam exercícios físicos regularmente apresentam menores níveis de estresse e maior satisfação com a vida escolar e social. Em adultos, o exercício é frequentemente utilizado como estratégia complementar no tratamento de transtornos mentais (FERREIRA, 2022). Em idosos, a prática de atividades físicas está associada à redução do risco de demência e à melhora da cognição (ALMEIDA, 2021).

Os mecanismos que explicam esses efeitos são diversos. Do ponto de vista biológico, destaca-se a liberação de neurotransmissores, o aumento do fluxo sanguíneo cerebral e a regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (PEREIRA *et al.*, 2020; WOLF *et al.*, 2001; MIKKELSEN *et al.*, 2017), influenciando respostas ao estresse e funções cognitivas (WOLF, 2012; ROEDER, 2003).

Do ponto de vista psicológico, a atividade física pode promover o enfrentamento do estresse, a sensação de autoeficácia e a distração de pensamentos negativos (ROCHA & MOURA, 2019; DUNN & JEWELL, 2010; GOODWIN, 2003; JEITLER *et al.*, 2023). Em relação à ansiedade, há evidências de que o exercício

físico possui efeito ansiolítico significativo (WIPFLI *et al.*, 2011).

Socialmente, participar de atividades físicas em grupo pode promover a interação social e reduzir o isolamento, contribuindo para a melhora da saúde mental (CALLAGHAN, 2004; STUBBS *et al.*, 2018). Adicionalmente, o baixo nível de aptidão cardiorrespiratória em pacientes com transtornos mentais graves tem sido apontado como um fator de risco para morbimortalidade precoce (VANCAMPFORT *et al.*, 2017; MEYER & BROOCKS, 2000).

Os efeitos positivos da atividade física na saúde mental, no entanto, dependem de fatores como frequência, intensidade e tipo de exercício, além das características individuais de cada pessoa (BARROS & TEIXEIRA, 2023). É importante considerar também o contexto sociocultural e os fatores motivacionais envolvidos na prática do exercício (LIMA, 2024).

Apesar dos benefícios comprovados, ainda há barreiras que dificultam a adesão à atividade física, como a falta de tempo, recursos financeiros, infraestrutura e apoio social (COSTA *et al.*, 2023). Intervenções que promovam o acesso e a motivação para a prática de atividades

físicas são essenciais para ampliar os efeitos positivos na saúde mental da população (CARVALHO *et al.*, 2022).

CONCLUSÃO

A relação entre saúde mental e atividade física é amplamente reconhecida na literatura científica. A prática regular de exercícios físicos pode contribuir significativamente para a prevenção e o tratamento de transtornos mentais, promovendo o bem-estar e a qualidade de vida (SILVA & OLIVEIRA, 2021).

Políticas públicas que incentivem a prática de atividade física, aliadas a ações educativas e ao fortalecimento dos serviços de saúde mental, são fundamentais para enfrentar os desafios relacionados ao aumento das doenças mentais na sociedade contemporânea (OMS, 2022).

Neste sentido, profissionais de saúde, educadores físicos e formuladores de políticas públicas devem trabalhar em conjunto para criar ambientes que favoreçam a prática de atividades físicas e promovam a saúde mental em todas as fases da vida (ALMEIDA, 2021).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMERICAN, C.O.S.M.A. 's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 8th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2010.
- AMERSFOORT, A.V.T.E.O.P.E.O.T.T.O.D. [dissertation]. Utrecht: Universiteit Utrecht; 2004.
- CALLAGHAN, P.E. : a neglected intervention in care? *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, v. 11, n. 4, p. 476-83, 2004. doi:10.1111/j.1365-2850.2004.00751.x.
- CLASSIFICAÇÃO, E.I.D.D.E.P.R. à Saúde: CID-10. 10. ed. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo; 2008.
- DUNN, A. & JEWELL, J.S. The effect of exercise on . *Current Sports Medicine Reports*, v. 9, n. 4, p. 202-7, 2010. doi:10.1249/JSR.0b013e3181e7d9af.
- FIRTH, J. *et al.* A meta-review of: the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. *World Psychiatry*, v. 19, n. 3, p. 360–80, 2020. doi:10.1002/wps.20773.lifestyle psychiatry.
- GBD 2019 MENTAL DISORDERS COLLABORATORS. Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet Psychiatry*, v. 9, n. 2, p. 137–50, 2022. doi:10.1016/S2215-0366(21)00395-3.
- GOODWIN, R. D. Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States. *Preventive Medicine*, v. 36, n. 6, p. 698-703, 2003. doi:10.1016/s0091-7435(03)00042-2.
- JEITLER, M. *et al.* Self-care and lifestyle interventions of complementary and integrative medicine during the pandemic: a cross-sectional study. *Frontiers in Medicine (Lausanne)*, v. 9, p. 1033181, 2023. Doi:10.3389/fmed.2022.1033181.
- JEITLER, M. *et al.* Integration of lifestyle medicine into the medical curriculum—A call to action. *Frontiers in Public Health*, v. 11, p. 1186269, 2023. doi:10.3389/fpubh.2023.1186269.
- MEYER, T. & BROOCKS, A. Therapeutic impact of exercise on psychiatric diseases: guidelines for exercise testing and prescription. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, v. 30, n. 4, p. 269-79, 2000. doi:10.2165/00007256-200030040-00003.
- MIKKELSEN, K. *et al.* Exercise and mental health. *Maturitas*, v. 106, p. 48–56, 2017. doi:10.1016/j.maturitas.2017.09.003.
- PARKS, J. *et al.* Morbidity and mortality in people with serious mental illness. Alexandria, VA: National Association of State Mental Health Program Directors; 2006.
- ROEDER, K.A.F.C.P.T.N.S.M.: uma revisão de literatura [monografia]. São Paulo: Universidade de São Paulo; 2003.
- STUBBS, B. *et al.* EPA guidance on as a treatment for severe mental illness: a meta-review of the evidence and position statement from the European Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH). *European Psychiatry*, v. 54, p. 124–44, 2018. doi:10.1016/j.eurpsy.2018.07.004.physical activity.
- VANCAMPFORT, D. *et al.* Cardiorespiratory fitness in severe mental illness: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, v. 47, n. 2, p. 343–52, 2017. doi:10.1007/s40279-016-0574-1.
- WHO. Global strategy on diet, and health. Geneva:2006.physical activityWorld Health Organization
- WHO. Guidelines on and sedentary behaviour. Geneva; 2020.physical activityWorld Health Organization
- WIPFLI, B., RETHORST, CD, LANDERS, DM. The anxiolytic effects of exercise: a meta-analysis of randomized trials and dose-response analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 33, n. 6, p. 892–918, 2011.
- WOLF, O. *et al.* Effects of a cortisol increase on memory function: a review. *Psychoneuroendocrinology*, v. 26, n. 7, p. 711–21, 2001.
- WOLF, O.T. Stress and memory in humans: twelve years of progress?. *Brain Research*, v. 1293, p. 142-54, 2009. doi:10.1016/j.brainres.2009.04.013.