



V JORNADA CIENTÍFICA FAF

Entendendo a pesquisa científica

DIAS 24 E 25 DE OUTUBRO



ISSN 1983-0173

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM TRANSTORNOS MENTAIS

Gustavo Aguiar de Miranda¹; Larissa de Costa Firmino¹; Maria Luísa Maciel Estanislau¹; Mariana Brandão Moura Getulino¹; Milena dos Reis Silva¹; Thiago Francisco Pereira Soares¹.

¹Psicologia, Faculdade do Futuro, Manhuaçu, MG, Brasil.

A relação entre a prática de atividades físicas e a manutenção da saúde mental já é um consenso entre os profissionais da saúde. É comprovada a sua eficácia no aumento da autoestima, melhora das funções cognitivas, ajuda na sociabilidade, diminuição de comportamentos neuróticos, além de combater efeitos secundários do tratamento de alguns transtornos mentais. Os benefícios físicos, psicológicos e emocionais são significativos independentemente da idade e do sexo. Em crianças e adolescentes, por exemplo, percebe-se uma melhora no humor e na autoconfiança; nos adultos, os níveis de estresse e sintomas depressivos diminuem; e nos idosos, a qualidade de vida e a autonomia sobre si aumentam. Assim, percebe-se a importância de trabalhar esse tema, visto que várias doenças, hoje responsáveis por milhões de mortes anuais, podem ser evitadas ou amenizadas por uma prática regular de atividade física durante a vida. O tipo de pesquisa realizada foi a revisão bibliográfica, analisando-se os estudos já feitos na área, com diferentes idades e com ambos os sexos, a fim de criar um paralelo comparativo entre indivíduos fisicamente ativos e indivíduos sedentários. Ao revisar a literatura, sete transtornos mentais foram selecionados para serem usados como exemplos, comprovando a eficácia da atividade física – em alguns casos com a mesma ou superior eficácia do que os medicamentos utilizados convencionalmente nos tratamentos.

Palavra-chave: transtorno mental, atividade física, saúde mental, bem-estar.

