

SAÚDE MENTAL E EXERCÍCIO FÍSICO: UMA INTERVENÇÃO NÃO-FARMACOLÓGICA PARA O TRATAMENTO E PREVENÇÃO DE TRANSTORNOS MENTAIS

Adeilson Brabo Da Silva¹.

DOI: 10.47094/IICOLUBRASC.2024/RS/70

RESUMO

Introdução: O adoecimento mental tem se mostrado um assunto muito relevante no meio científico devido ao seu grande crescimento nos últimos anos. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) revelam que 1 bilhão de pessoas no mundo vivem com algum transtorno mental devido a vários desafios, como a desigualdade social, a pandemia da covid-19 e as guerras. Com isso, surge a necessidade de estudar estratégias que visem prevenir e minimizar os impactos desse problema global na saúde e qualidade de vida das pessoas. À vista disso, o exercício tem como um dos seus vários benefícios a melhora da saúde mental, oferecendo proteção como uma medida preventiva, além de ser também um tratamento adjuvante para vários transtornos. **Objetivo:** Compreender sobre as ações favoráveis do exercício físico nos transtornos mentais. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão narrativa de literatura, com diferentes tipos de documentos (artigos, revistas, teses, textos online), nos endereços eletrônicos Google Acadêmico, Scielo, e Pubmed, com os descritos “Exercício e saúde mental”, “Os benefícios do exercício para saúde e qualidade de vida”, “Transtorno mental e os impactos na saúde”. Foram encontrados 50 estudos relacionados a temática em um intervalo de 5 anos (2019 a 2024) e selecionados apenas 15. Foi estabelecido como critério de inclusão os artigos que detalhassem os mecanismos fisiológicos do exercício, os benefícios do exercício na saúde mental e as causas dos transtornos mentais, deixando de fora os que não cumpriam os requisitos. **Resultados:** As pesquisas sinalizam positivamente para a intervenção com exercício físico. Uma vez que, as evidências mostram sua eficácia em induzir melhoras significativas na saúde mental, física e cognitiva. Visto que, as alterações fisiológicas e bioquímicas após a realização de exercícios, resultam na liberação de neurotransmissores e ativação de receptores específicos, capazes de reduzir sintomas de depressão, ansiedade, estresse, melhorar a autoestima, humor, autoeficácia e socialização. **Conclusão:** Constata-se os benefícios do exercício físico para a saúde mental, sendo importante incentivar a inclusão de exercícios nas recomendações clínicas para a população como uma medida preventiva e terapêutica, minimizando assim os efeitos negativos dos transtornos mentais.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade. Depressão. Qualidade de vida.