

**UNIVERSIDADE CRUZEIRO DO SUL
CURSO DE PSICOLOGIA**

**EMILLY FELIX MORAES
GILDEVAN MARINHO DE JESUS
MARIA CAROLINA DE SOUZA FERREIRA
YASMIN KLAY OLIVEIRA DOS SANTOS**

PSICOLOGIA E ATIVIDADE FÍSICA

SÃO PAULO

2024

EMILLY FELIX MORAES - RGM: 25833103
GILDEVAN MARINHO DE JESUS - RGM: 25612034
MARIA CAROLINA DE SOUZA FERREIRA - RGM: 23092459
YASMIN KLAY OLIVEIRA DOS SANTOS - RGM: 23070412

PSICOLOGIA E ATIVIDADE FÍSICA

Trabalho acadêmico
apresentado ao curso de
Psicologia da Universidade
Cruzeiro do Sul, como objetivo
de iniciação científica na área
de especialidade em
PSICOLOGIA DO ESPORTE.

São Paulo

2024

RESUMO

Este trabalho tem por objetivo contribuir através de consulta bibliográfica, entrevista e notícias com o entendimento a respeito da importância da atividade física para a vida das pessoas sob a ótica da psicologia. Reunimos aqui autores, pesquisadores, profissionais da área com o intuito de fomentar a discussão, chamar à reflexão sobre a importância do movimento corporal para a saúde mental, emocional e social dos indivíduos. Através deste apanhado foi possível inferir que a atividade física possui ganhos que ultrapassam os limites da área de atuação da educação física e psicologia, ou seja, os ganhos são significativos para qualidade das relações entre o sujeito consigo mesmo, a relação com seu corpo e limitações e potenciais, mas não só, indo além, como ele se insere em grupos, pertencem a meios e como sua sociabilização é afetada pela prática ou a não prática da atividade física regular. Acreditamos assim que este artigo é de extrema relevância pesquisas em ambas as áreas da saúde física e mental para que possamos trazer à luz da sociedade informações pautadas na pesquisa científica, vivência de profissionais e notícias a respeito da urgência em adotar hábitos saudáveis como forma de uma vida saudável física e psíquica.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia, Educação Física, Saúde, Exercícios, Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO

Este artigo tem como objetivo explorar de forma simples e acessível os benefícios psicológicos da atividade física para a saúde mental para te ajudar com conceitos científicos, estatísticos, bibliográficos e práticos sobre como a prática de atividade física contribui para uma vida mais saudável. Para este artigo vamos utilizar conteúdos tanto para o público que busca respostas sobre como a atividade física influencia sua psique e vida social quanto para alunos do curso de psicologia que querem se aprofundar no assunto, em ambos os casos, aproveitem.

PSICOLOGIA E ATIVIDADE FÍSICA

A Psicologia e a Educação Física são as disciplinas que utilizaremos aqui como ferramentas de conhecimento e prática na hora de integrar o bem estar psicológico que tanto buscamos. Primordialmente, buscaremos em revisões bibliográficas, pesquisas e entrevistas como profissionais atuantes na área sobre o assunto: saúde física e mental. Vamos começar com as perguntas frequentes sobre psicologia e atividade física, abaixo vamos apresentar as perguntas rápidas para quem precisa entender a importância da atividade física, assim, listamos cinco benefícios psicológicos da atividade física

- Redução do estresse e sensação de bem-estar;
- Melhora a capacidade intelectual e de memorização;
- Melhora a qualidade do sono;
- Aumenta a produtividade;
- Melhora da autoestima.

Quais são os efeitos psicológicos da atividade física?

- Melhora a autoestima;
- Reduz o estresse;
- Protege o sistema cognitivo, prevenindo doenças degenerativas;
- Reforça o sistema imunológico, severamente prejudicado por doenças mentais;
- Aumenta a disposição, garantindo mais produtividade.

Porque a atividade física é importante para a saúde psicológica?

Segundo a Secretaria de Desenvolvimento Social do Estado de São Paulo: além de melhorar a aptidão física, o exercício físico regular também pode melhorar a capacidade cognitiva e reduzir os níveis de ansiedade e estresse em geral. Os exercícios ajudam a melhorar a autoestima, a imagem corporal, a cognição e a função social de pacientes em risco de saúde mental.

Importância da educação física na parte psicológica do ser humano

Vamos falar um pouco sobre a importância do exercício físico, veja:

Não basta entender apenas de biomecânica e fisiologia do exercício, por

exemplo, quando há prescrição de exercícios. Também é importante entender minimamente o que influencia a pessoa a treinar: se ela treina, o que a faz seguir à risca os exercícios propostos ou não. (OLIVEIRA, 2018).

Assim podemos inferir que o aspecto está intimamente ligado ao aspecto psicomotor, ou seja, não adianta uma atividade mecânica sem premissas psicológicas. Aqui percebemos que tanto para o profissional da Psicologia quanto para o Profissional da Educação Física, a psicologia é importantíssima, ou seja, este pensamento vai de encontro com a ideia do ser biológico, psicológico e social, veja, os princípios do paradigma biopsicossocial são:

O corpo humano é um organismo biológico, psicológico e social, ou seja, recebe informações, organiza, armazena, gera, atribui significados e os transmite, os quais produzem, por sua vez, maneiras de se comportar; Saúde e doença são condições que estão em equilíbrio dinâmico; estão co-determinadas por variáveis biológicas, psicológicas e sociais, todas em constante interação; O estudo, diagnóstico, prevenção e tratamento de várias doenças devem considerar as contribuições especiais e diferenciadas dos três conjuntos de variáveis citadas; A etiologia dos estados de doença é sempre multifatorial. Devem Se considerar os vários níveis etiopatogênicos e que todos eles requerem uma investigação adequada; A melhor maneira de cuidar de pessoas que estão doentes se dá por ações integradas, realizadas por uma equipe de saúde, que deve ser composta por profissionais especializados em cada uma das três áreas; Saúde não é patrimônio ou responsabilidade exclusiva de um grupo ou especialidade profissional. A investigação e o tratamento não podem permanecer exclusivamente nas especialidades médicas. (PEREIRA; BARROS, 2023, p. 526).

Deste modo podemos concluir que o ser é físico, mental e emocional e as construções sociais que estas variáveis trazem para o cotidiano prático.

Psicologia do exercício

É o ramo da psicologia que se ocupa em pesquisar, publicar e implementar a importância prática da atividade física para o bem estar da população. Em outras palavras, esta área da saúde busca integrar aspectos físicos, cognitivos, comportamentais e emocionais das duas grandes áreas: psicologia e educação física.

Benefícios psicológicos da atividade física

Vamos elencar os benefícios para quem pratica atividade física, os benefícios principais são:

- Impulsiona sua autoestima;

- Alivia o stress;
- Proteção do sistema cognitivo;
- Ganhos em reforço imunológico;
- Melhora na disposição física e mental;

Saúde mental e física

Ao abordamos questões mentais e físicas, estamos, em última análise, olhando para o sujeito que é bio psico social, ou seja, é uma pessoa que tem um corpo, uma mente e que interage com o meio em que vive. Este movimento social às vezes impede que as pessoas tenham acesso ou tempo ou recursos para prática de atividade física, dado o contexto contemporâneo. As disciplinas que estudam os benefícios e vantagens para o corpo e a mente são, digamos assim, irmãs no sentido de trazer para a vida da pessoa, uma qualidade de vida equilibrada entre mente e corpo.

Os benefícios do exercício físico

Vamos aos conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo, vejamos:

O esforço físico é uma forma de estresse, referido como estresse funcional, contudo, se praticado de forma regular, recreativa e que não leve à exaustão, representa um estímulo que promove a saúde, e não o contrário. Os efeitos agudos da atividade física e a melhora da aptidão física nos ajudam a reagir mais eficazmente a outros agentes estressantes de ordem física e mesmo psicológica. Também se sabe que exercícios físicos de longa duração liberam substâncias denominadas endorfinas, que têm um efeito semelhante ao da morfina, diminuindo a sensação de cansaço e de dor. Alguns autores atribuem a essas substâncias a sensação de bem-estar observada em praticantes regulares de exercícios físicos. Além disso, o exercício físico aumenta o fornecimento de oxigênio para o cérebro, o que pode ser considerado um dos seus efeitos agudos positivos. É claro que em doses altas (intensidade ou duração), os riscos podem ser maiores que os possíveis benefícios da prática de exercícios. (NAHAS, 2017).

Sintomas da falta de exercício físico

É muito importante conhecer todas as doenças causadas pela inatividade física. Muitas pessoas perguntam porque sentem tantas dores no corpo e uma das respostas pode ser por não se exercitar regularmente! Neste artigo vamos falar quais são os 4 principais riscos da falta de exercício físico.

Atividade física e sua importância

Para ter uma boa saúde e bom funcionamento de todos os sistemas do nosso organismo, é necessário se alimentar muito bem, ou seja, manter uma dieta alimentar balanceada. Além disso, é importante se manter fisicamente ativo, para isso deve-se inserir atividades físicas em sua rotina semanal, o mínimo indicado são 3 vezes por semana, por pelo menos 30 a 40 minutos. O nível de sedentarismo no Brasil é algo assustador, de acordo com os resultados de uma pesquisa feita pelo Ministério do Esporte, aproximadamente 46% dos brasileiros são classificados como sedentários, ou seja, quase metade da população está fisicamente inativa e propensa a sofrer as suas graves consequências, entre elas encontramos algumas doenças como:

Doenças Cardiovasculares – Trata-se de um conjunto de doenças e alterações de tipo patológico que afetam o coração e vasos sanguíneos. Esse conjunto de doenças abarca a doença cardíaca coronária, a hipertensão e a arteriosclerose.

Depressão – É caracterizada por um grupo de sintomas, como: pessimismo, baixa autoestima, tristeza, falta de vontade, indecisão, insônia, sentimentos de medo, vazio, apatia, falta de interesse, entre outros.

Câncer de cólon – Trata-se de um tumor que se desenvolve no intestino grosso. Os principais sintomas são: mudanças no hábito intestinal, perda de peso, anemia, cansaço, fraqueza, entre outros.

Câncer de mama – Trata-se do desenvolvimento de um tumor na região das mamas. Pode acometer mulheres e homens, mas apenas 1% dos casos são de câncer de mama em homens.

Diabetes tipo 2 – Ocorre quando o corpo não produz adequadamente a insulina ou ela não é capaz de exercer seus efeitos. Os principais sintomas do diabetes tipo 2 são: alteração visual, infecções frequentes, formigamentos nos pés, dificuldade de cicatrização de feridas, entre outros. Deste modo, todas essas doenças podem ser prevenidas com a prática de atividade física aliada a outros fatores, que diferenciam em cada caso específico de cada uma delas.

O cérebro e as atividades físicas

As atividades e exercícios físicos exercem enormes consequências sobre os diversos aspectos físicos e psicológicos dos seres humanos, por exemplo, uma pessoa que é fisicamente ativa tende a reverter quadros de doenças hereditariamente herdadas, já ouviu falar em epigenética? Então veja como funciona a epigenética e a prática de exercícios físicos: Epigenética é uma nova área da pesquisa científica que mostra como o ambiente influencia na experiência das crianças. Ou seja, mesmo que você venha com uma pré-disposição genética, os

seus hábitos saudáveis ou não saudáveis vão influenciar a biologia do seu organismo.

Como o corpo reage às atividades físicas

Existe uma relação direta entre a atividade física e os seus sistemas internos, ou seja, a troca de informação pelo movimento dos seus músculos, sistema sanguíneo, respiratório, vascular e nervoso enquanto você se movimenta. Por isso muitas terapias indicam o movimento como terapêutica, ou seja, as trocas entre corpo e ambiente, estímulos externos e internos são ricos para a sua saúde física e mental, exemplo disso é a questão da respiração pulmonar e celular, veja: os exercícios físicos são excelentes para o transporte de oxigênio para as células, conforme definição abaixo: transporte: O sangue transporta oxigênio dos pulmões para as células de todo o corpo e dióxido de carbono das células para os pulmões. (Tortora & Derrickson, 2017).

Por que psicólogos estimulam atividades físicas?

Exercícios físicos estimulam, ativam e reforçam atividades físicas dos processos psicológicos básicos, ou seja, as funções do cérebro são ativadas e estimuladas, deste modo, confira o que diz este estudo:

Habilidades cognitivas são propriedades funcionais de um indivíduo que descrevem as diferentes maneiras pelas quais as pessoas pensam, detectam estímulos, reagem a eles, bem como o que conhecem e como usam conhecimentos (Corr, 2010; Palmese, 2011). Estas funções incluem atenção, percepção, respostas psicomotoras (ex. tempo de reação), tomada de decisão, formação de conceitos, velocidade de processamento, memória, aprendizagem, linguagem, habilidades visoespaciais, funções executivas, entre outras (Corr, 2010; Palmese, 2011). Embora diferentes funções cognitivas envolvam ativação de diferentes sistemas e regiões cerebrais (Palmese, 2011), elas não são diretamente observáveis, sendo inferidas somente a partir do comportamento. (Sivan & Benton, 1999). (SILVA, 2019, p. 2).

Neurociência explica a importância da atividade física

A neurociência é a parte que explica as nossas atividades diárias através dos nossos processos cognitivos, ou seja, através das nossas atividades cerebrais. Neurociência é a parte da ciência que estuda o nosso cérebro, para entender mais, veja os vídeos abaixo:

Atividade física é para você

Veja, normalmente temos preguiça de sair do sofá, para ir pegar algo na cozinha, este fato cotidiano ilustra o como é difícil e chato, mas esta entropia psíquica deve ser vencida. Entropia é a tendência que nosso cérebro tende a permanecer na inércia, veja abaixo:

A entropia psíquica é a perda da plasticidade, considerada crescente à medida que se envelhece, mas não é exclusiva da idade avançada, base de sua restrição para o trabalho com idoso (FREUD, 1969 a, p. 259).

Sendo assim, o ser humano precisa de atividade física e mental, movimentar-se, conforme encontramos no trecho:

Atualmente, a 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 comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamento (PITANGA, 2002, p. 51).

Neuropsicologia no contexto do Esporte

A neuropsicologia ajuda não apenas no diagnóstico de concussões, o perfil cognitivo dos atletas, mas também as condições deste para o retorno às atividades. Segundo Camila Campanhã: a neuropsicologia é uma área vasta e que tem muito a crescer ainda. A compreensão da relação cognição, comportamento, cérebro, desenvolvimento, medidas psicométricas, treino cognitivo, entre tantos outros conhecimentos da área, permite que diferentes ramos do saber sejam mais precisos e mais efetivos. Com o avanço tecnológico, a neurorefepsicologia crescerá ainda mais, permitindo práticas em diferentes áreas baseadas em evidências, deste modo, podemos ver que: :

Dentre as intervenções complementares comprovadamente eficazes no tratamento de transtornos mentais, estão o exercício físico e as práticas contemplativas, como o yoga e a meditação 71,72. Embora com métodos e objetivos bem diversos, ambas as práticas têm em comum o efeito significativamente benéfico no sistema nervoso central e o fato de representarem para indivíduos saudáveis ou acometidos por transtornos mentais uma completa reformulação do estilo de vida e uma ação efetiva de promoção de saúde e prevenção de doenças. (VORKAPIC-FERREIRA et al., 2017, p. 500).

Atividade física ajuda a melhorar quadro de ansiedade

Apesar de indicados, os exercícios físicos, bem como sua intensidade, modo de aplicação, dosagem e adequação ao paciente devem ser observados tanto pelo profissional da educação física quanto da saúde mental, podemos verificar que, de modo geral, que:

Estudos envolvendo outros transtornos de ansiedade, que não o pânico, ainda são bastante limitados, mas os resultados encontrados apontam efeitos positivos de intervenções acompanhadas de exercício físico. O estudo de Furlan et al. demonstrou que indivíduos com fobia social apresentavam elevados níveis de cortisol quando submetidos à tarefa de con(Aversação, mas não para tarefa envolvendo exercício físico.⁵³ Em outro estudo realizado com indivíduos que sofrem os transtornos do estresse pós-traumático, o impacto de um programa de 12 sessões de exercícios físicos aeróbios foi significativo na redução dos sintomas de ansiedade, sugerindo que estes exercícios podem ser utilizados como recurso auxiliar no tratamento de transtornos de ansiedade. (ARAÚJO; MELLO; LEITE, 2006).

Neurobiologia da depressão

A depressão é um Transtorno Psicológico do Humor, o qual causa alteração da produção e funcionamento dos neurotransmissores do cérebro. Há a baixa produção de serotonina, dopamina e noradrenalina, em contrapartida, há alta produção de cortisol, que é conhecido por ser o “hormônio do stress”. Existem diversos tipos de depressão, como: Transtorno Depressivo Maior, Transtorno Depressivo Persistente, Transtorno Disruptivo de Desregulação do Humor, dentre outros. (DALGALARRONDO, 2019). Transtorno Depressivo Maior é o mais comum e é marcado por perda de interesse ou prazer nas atividades que antes eram prazerosas, humor depressivo, insônia, fadiga, alteração de peso, ideações suicidas, e possíveis outros sintomas que variam de acordo com cada pessoa. (DALGALARRONDO, 2019). Segundo Dalgalarrrondo (2019), a depressão é considerada unipolar, pois suas causas podem variar de motivos endógenos (25%), que são os casos que não possuem fatores desencadeantes (como eventos estressores significativos), mas, sim, predisposição genética, ou, então, motivos reativos (75%), que são os casos que possuem fatores desencadeantes (como eventos estressantes ao longo da vida), mesmo com pouca predisposição genética. Em relação às alterações de neurotransmissores que ocorre durante a depressão há muitas hipóteses sobre isso, uma delas é a deficiência de monoaminas (serotonina, noradrenalina e dopamina). Esta deficiência causa a alteração dos circuitos neurais, que posteriormente causa os sintomas de depressão. (GOMES & GASPAR, 2018). É possível observar a relação dos mecanismos neuroendócrinos entre as doenças psiquiátricas, como a depressão. De acordo com Gomes e Gaspar (2018), o eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenais (HPA) é um eixo endócrino regulador muito importante das respostas periféricas ao estresse. Por meio da ativação do eixo HPA, o corpo e cérebro começam a ser preparados para lidar com situações de estresse ou tensão. No momento em que este eixo fica desregulado, é possível que haja o início da

depressão. Conforme ocorre eventos estressores durante a vida do indivíduo, o eixo HPA vai sendo estimulado pela amígdala (ou seja, vai sendo comunicado que há estresse e tenta preparar o corpo para isso). Em contrapartida, o hipocampo age como controlador inibitório do eixo HPA, a fim de controlar as reações do corpo em relação ao estresse ao qual foi exposto. (GOMES & GASPAR, 2018). No entanto, conforme ocorre muitos eventos estressores na vida do sujeito, o eixo HPA é cada vez mais estimulado pela amígdala, o que faz com que o mesmo fique desregulado e o hipocampo perca o controle de inibição do eixo, uma vez que o hipocampo não consegue mais “competir” com tanto cortisol sendo liberado. Com isso, há a queda da serotonina, por conta do baixo funcionamento do hipocampo. Nestes casos, o tratamento com psicoterapia e medicação é o mais indicado. (STHAL, 2013).

Atividade física ajuda a melhorar quadro de depressão, efeitos da atividade Física

Estudos recentes mostram como a atividade física pode ter efeitos positivos em indivíduos com depressão, fazendo com que eles tenham melhor disposição e ânimo no seu cotidiano. Pode-se dizer que pessoas que praticam exercícios físicos tendem a ter uma melhor saúde mental do que aqueles que não praticam. (COSTA; SOARES; TEIXEIRA, 2008). Os efeitos psicológicos do exercício físico ainda não possuem consenso total entre os pesquisadores. Alguns dizem que a atividade física produz uma quantidade de endorfina capaz de causar euforia natural nos indivíduos, outros acreditam que esta prática faz com que haja a regulação da produção de noradrenalina e serotonina, fazendo com que estas pessoas tenham melhor autoestima e, conseqüentemente, alívio dos sintomas depressivos. (COSTA; SOARES; TEIXEIRA, 2008). De acordo com Anibal e Romano (2017), a atividade física pode estimular o hipocampo do indivíduo, fazendo com que ele contribua para melhorar a homeostase do seu corpo. Com o hipocampo mais ativo, há maior produção de serotonina, a qual irá reduzir, significativamente, a produção do cortisol. Os benefícios ocorrem em diversos níveis, como: anatômicos (regulação do peso, postura e equilíbrio corporal), fisiológicos (regulação de glicose e hormônios), preventivos (prevenção a doenças cardiovasculares, sedentarismo e obesidade) e nível psicológico (aumento de autoestima, melhor autoeficácia e melhor equilíbrio do humor). (ANIBAL & ROMANO, 2017). Entende-se que o hábito de praticar exercício físico diz respeito sobre ter um tempo livre para si mesmo, ter um foco diferente e produzir hormônios que são essenciais para uma boa saúde e bem-estar. (ANIBAL & ROMANO, 2017). O exercício físico pode ser um meio de tratamento para a depressão; em alguns casos, pode agir em função da prevenção à doença, em outros, pode agir como coadjuvante no tratamento, sendo feito juntamente ao processo psicoterapêutico e medicamentoso, de acordo com cada caso. Os efeitos são visíveis tanto em homens, quanto em mulheres, independentemente da idade, sendo, portanto, uma ótima alternativa de tratamento. (COSTA; SOARES; TEIXEIRA, 2008).

A neurociência da atividade física

Conforme dito acima, a atividade física melhora na atenção, mas o que é a atenção? Um dos processos psicológicos básicos é a atenção, neste sentido, vamos definir o princípio de atenção conforme *The Principles of Psychology* (1980) encontramos a seguinte afirmação:

“Milhões de itens são apresentados aos meus sentidos e nunca entram propriamente na minha consciência Por quê? Porque não têm interesse para mim Minha experiência é aquilo que eu concordo em prestar atenção Todos sabem o que é a atenção. É a tomada de posse pela mente, de forma clara e vívida, de um dentre o que parecem ser vários objetos possíveis simultâneos ou linha de pensamento. A focalização, a concentração da consciência são sua essência Esta implica, a abstenção de algumas coisas para poder lidar eficazmente com outras”.

Bem estar e atividade física

Podemos encontrar no Conselho Regional de Psicologia de São Paulo (CRP-SP) as seguinte premissas sobre a prática de exercícios físicos e o bem estar do ser humano: A atividade física é uma forma de trabalhar as nossas atitudes cotidianas e as nossas relações com a sociedade por meio do autoconhecimento. Também está ligada à identidade, desenvolvendo sentimentos de autoestima e autoconfiança. (CRP-SP).

Psicologia e educação física: aliados do bem estar

Como pudemos destacar acima por experiências, dados estatísticos e entrevistas, é possível concluir que a Psicologia e Educação Física são áreas do conhecimento científico, prático, terapico e social, ambos com suas peculiaridades e porosidades entre campos da saúde. A Psicologia se faz valer de anteparos da Educação Física como a o contrário também é verídico, ou seja, a Educação Física se vale da Psicologia como ciência respaldada do seu fazer e não só, são áreas irmãs da saúde, do cuidado do seu físico e mental, social e emocional. Finalizamos considerando a Educação Física uma disciplina fundamental para o desenvolvimento de crianças, adolescentes, adultos e idosos como forma de integrar emoções, corpo e mente. Podemos, por último, recorrer a esta ideia através do órgão maior da Psicologia, que é o CFP, conforme segue:

Conforme o Conselho Federal de Psicologia: Zago (2011) aponta que apesar da divulgação sobre a importância da prática regular de exercícios físicos e do conhecimento sobre os benefícios que essa prática gera para a saúde, os níveis de sedentarismo ainda permanecem elevados na população brasileira. Por isso torna-se fundamental a produção de campanhas que priorizem as mudanças no

estilo de vida por meio do exercício físico. E aqui, uma vez mais observa-se a demanda pela psicologia do esporte.

CONCLUSÃO

O ser humano é intrinsecamente dotado de movimento, o simples ato de tentar parar a atividade humana é por si só antinatural, ou seja, fomos histórica, biológica e psicologicamente feitos para o movimento. Os autores aqui elencados, os estudos apontados e as entrevistas aqui anexadas vêm de forma homogênea dialogar com a nossa premissa de que psicologia e atividade física estão intrinsecamente ligadas e que ambas fazem parte não só do contexto social-cultural do indivíduo mas como também é recomendação unânime quando o assunto é saúde mental e física. Assim, acreditamos que este artigo contribui no sentido de elencar autores, estudos, experiências de profissionais de ambas as áreas no sentido educativo onde a atividade física é um vetor comum entre duas áreas da saúde do ser integrado: mente e corpo.

REFERÊNCIAS

5 Benefícios psicológicos da atividade física. Thaiana F. Brotto. Disponível em: <https://www.psicologosberrini.com.br/blog/beneficios-psicologicos-da-atividade-fisica/>. Acesso 11 de mar. de 2023.

5 Benefícios psicológicos da atividade física orientada. Disponível em: <https://www.douglastessaro.com.br/5-beneficios-psicologicos-da-atividade-fisica-orientada/>. Acesso 11 de mar. de 2023.

A Atividade Física como Fator de Prevenção e Promoção de Saúde: Uma Reflexão Teórica. Marieli Bertoldi. Disponível em: https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/1074/Bertoldi_Marieli.pdf. Acesso em 11 de mar. de 2023.

A IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA DO ESPORTE E DO EXERCÍCIO FÍSICO. Érika Oliveira. Disponível em: <https://blogeducacaofisica.com.br/psicologia-do-esporte/>. Acesso em 11 de mar. de 2023.

ALMEIDA, Bruno. **Falta de atividade física, quais os riscos? Buscar Saúde.** Disponível em: <https://www.buscarsaude.com.br/falta-de-atividade-fisica-quais-os-riscos-quais-os-sintomas-como-prevenir>. Acesso em 25 Maio 2023.

ANIBAL, C. & ROMANO, L. H. **Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão.** Centro Universitário Amparense - UNIFIA, 2017.

Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. Rudy Alves Costa, Hugo Leonardo Rodrigues Soares, José Antônio Caldas Teixeira. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdpsi/a/RpX434mLxwCh976f4b3dKqw/?lang=pt>. Acesso em 11 de mar. de 2023.

Benefícios do esporte para a saúde mental. Secretaria de Desenvolvimento Social do Estado de São Paulo. 2021. Disponível em: <https://www.desenvolvimentosocial.sp.gov.br/beneficios-do-esporte-para-a-saude-mental/>. Acesso 11 de mar. de 2023.

CAMPANHÃ, Camila. **Neuropsicologia no Contexto Hospitalar, Forense, do Esporte e da Educação.** 2013.

COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. **Benefícios da atividade**

física e do exercício físico na depressão. 28ª Semana Científica da Faculdade de Medicina da UFF, 2008.]

COVIDNaReal #AutocuidadoNaCovid. CRP SP. Disponível em: <https://www.crpsp.org/pagina/view/262>. Acesso em 12 de Março de 2023.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais.** 3. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

Epigenetics and Child Development: How Children's Experiences Affect Their Genes. Harvard Univesirty. Disponível em: <https://developingchild.harvard.edu/resources/what-is-epigenetics-and-how-does-it-re-late-to-child-development/>. Acesso em 11 de Março de 2023.

GOMES, J. P., & GASPAR, D. M. A origem da depressão: Teorias sobre o desconhecido. Universidade Federal do Ceará, Fortaleza-CE, 2018.

Nahas, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo / Markus Vinicius Nahas.** – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

O que é Epigenética? Developing Child. Harvard University. 2020. Disponível em: https://harvardcenter.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2020/06/Epigenetic-slnfographic_PT.pdf. Acesso em 11 jan. 2024.

PEREIRA, Thaís Thomé Seni Oliveira & BARROS, Monalisa Nascimento dos Santos & AUGUTSO, Maria Cecília Nobrega de Almeida. **O Cuidado em Saúde: o Paradigma Biopsicossocial e a Subjetividade em Foco.** Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/mental/v9n17/02.pdf>. Acesso em 11 de Março de 2023.

PSICOLOGIA DO EXERCÍCIO E ATIVIDADE FÍSICA: PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E PREVENÇÃO DO ESTRESSE. Disponível em: <https://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/educacao/psicologia-exercicio-atividade-fisica.htm>. Acesso em 11 de Março de 2023.

Referências Técnicas para atuação de Psicólogas(os) em Políticas Públicas de Esporte. Conselho Federal de Psicologia. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/publicacao/referencias-tecnicas-para-atuacao-de-psicologasos-em-politicas-publicas-de-esporte/>. Acesso em 12 de Março de 2023.

REFERÊNCIAS TÉCNICAS PARA ATUAÇÃO DE PSICÓLOGAS(OS) EM

POLÍTICAS PÚBLICAS DE ESPORTE. Conselho Federal de Psicologia (Brasil). Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2019/09/Esporte_24_setembro_FINAL_WEB.pdf. Acesso em 12 de mar. de 2023.

RONDINELLI, Paula. **Doenças causadas pela falta de exercícios físicos.** Disponível em: <https://www.infoescola.com/educacao-fisica/doencas-causadas-pela-falta-de-exercicios-fisicos>. Acesso em 25 Maio 2023.

SILVA, Vander Pereira. **O efeito do exercício físico agudo com e sem suplementação aguda de cafeína sobre distintos domínios de funções executivas.** 2019. 159 f. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/58733/Vander%20Pereira%20da%20Silva%20-%20A.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Acesso em 11 jan. 2024.

STHAL. **Psicofarmacologia**, 4^a ed. 2013.

Tortora, G. J., & Derrickson, B. (2017). **Corpo humano: fundamentos de fisiologia e anatomia.** 10^a edição.

VORKAPIC-FERREIRA et al. **NASCIDOS PARA CORRER: A IMPORTANCIA DO EXERCÍCIO PARA A SAÚDE DO CÉREBRO.** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/5nzW5gTTWcCTk9r4SD8Hkgf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 11 mar. 2023.

ANEXO 1 - Entrevista com professor de Educação Física Gilberto Otaviano da Silva

Perfil do entrevistado:

Gilberto Otaviano da Silva (CREF 19103) é Professor de Educação Física, possui Licenciatura Plena em Educação Física, Especialização em Educação Física Escolar, Especialização em Educação Especial, atuou na Rede Particular de Ensino por 32 anos de atuação, atua na Rede Pública de Ensino: por 26 anos, atende aos públicos: Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio e Ensino Técnico, possui projetos e vivências em Natação, Atletismo, Voleibol e Leitura e Escrita, mantém o blog: Blog: <http://grupoleituraparatodos.blogspot.com/> . Seu Currículo Lattes pode ser acessado em: <http://buscatextual.cnpq.br/buscatextual/visualizacv.do?metodo=apresentar&id=K8978598P8> .

1) Para você, qual é a relação direta entre atividade física e bem estar psicológico? Ou seja, estas áreas do conhecimento se cruzam?

Primeiramente é essencial aqui diferenciar o que é Atividade Física e o que é Exercício Físico, os dois se confundem, mas exprimem movimentos com intencionalidades bem diferentes. As Atividades Físicas são aquelas práticas que realizamos rotineiramente: caminhar até o mercado, subir uma escada, limpar a casa, passear com o pet, entre tantas outras. Podemos dizer que estas são essenciais ao nosso dia a dia quanto aos nossos afazeres. Os Exercícios Físicos são aqueles exercícios mais metódicos e mais organizados, praticar um esporte, dançar, correr, nadar, manter rotina e frequência em academia e tantos outros. Muitas vezes não se sabe onde está um e onde está o outro. Logo, digo que a relação é bem direta entre o movimento que ambos suscitam e o bem-estar psicológico, os termos caminham juntos quando associados a benefícios à boa qualidade de vida da pessoa. Logicamente se cruzam, basta analisarmos os benefícios hormonais que atuam quando estamos em movimento e mesmo posteriormente a este, essa prática regular age favoravelmente no sistema nervoso em relação à regulação hormonal produzindo substâncias fundamentais ao melhor funcionamento corporal, inclusive com a mente. Desta forma, ao invés de me referir a um ou a outro tratarei a ambos, no decorrer do Questionário, como MOVIMENTO.

2) Através da sua experiência, conte-nos um pouco sobre a importância da atividade física na vida das pessoas de diversas idades?

Posso dizer que ao longo do exercício da profissão consegui analisar bem esse

fator. Passando por todas as Etapas da Educação obrigatória e atendendo em Projetos voltados a adultos pude sentir o quanto é primordial a prática de movimentos em diferentes faixas etárias. As crianças são mais ativas e nos dão exemplos de que a aprendizagem e o desenvolvimento físico e social passa pela prática de movimentos. Na adolescência é primordial a prática de uma atividade que seja reconhecida por esse público vai ajudar muito no aspecto físico, por ser um momento de brusca alteração corporal a prática de movimentos é necessária ao equilíbrio e desenvolvimento físico, sem falar na questão de relacionamento social tão importante quando muitas coisas passam pela cabeça do/a adolescente, é um momento de afirmação e uma prática de movimento vai ajudar na aceitação e resolução de conflitos que naturalmente venham a surgir. Na fase adulta a prática regular de atividades ou exercícios é que trarão o equilíbrio necessário à vida, aqui já não se considera o desenvolvimento corporal e sim a manutenção para que o corpo não defina e acarrete consequência que tragam doenças e comprometam a saúde. E, finalizando, tem a questão quanto ao público idoso, este é o melhor período para se manter saudável e trabalhar a questão do fortalecimento muscular, da respiração e da resistência. Algo que todos deveriam considerar nessa fase da vida. Lembrando que cada uma dessas fases tem suas particularidades e devem ser bem direcionadas. Reforçando ainda que as doenças crônicas não têm e não escolhem idade, assim a prevenção passa pelo movimento corporal.

3) Em sua atuação, você consegue elencar algumas melhoras visíveis nas faculdades mentais e emocionais nos sujeitos que praticam atividade física ou algum esporte específico?

Sim, claro. Há grandes evidências e as referências podem ser associadas ao poder do movimento. Corpo humano é movimento, estamos em movimento desde a fecundação do óvulo e não paramos mais. Vamos realizar um teste? Tente ficar 1 (um minuto) estático em uma posição de sua escolha. Você conseguiu ficar 100% parado. Se você responder que sim, me deixará preocupado por aqui. Claro que não se consegue, pois vida é movimento e este é essencial a melhorias orgânicas e mentais. Para evidenciar como melhorias afirmo que a autoestima, a diminuição da tristeza e da depressão, a melhor sociabilidade e a positividade são fatores claros que puderam ser observados ao longo dos momentos de atuação profissional.

4) Quais são os ganhos ou resultados esperados para a qualidade da saúde física em crianças, adolescentes, adultos e idosos?

É aquilo que já mencionei antes ao reconhecer-se na prática de movimentos e esse reconhecer-se muda conceitos levando a vida a outro e melhor patamar de qualidade. As crianças terão desenvolvimento pleno e favorável. Os adolescentes acreditarão mais em si e toda a transformação típica deste período passará a ter maior aceitação. Os adultos são os que mais perceberam esses ganhos ou

resultados, pois é nessa fase que a maioria das patologias se instalam, então se perceberá que manter-se ativo fisicamente é o que será crucial à manutenção da saúde. Os idosos são uma questão à parte e onde a prática regular de movimentos terá maior reflexo, o movimentar será algo a fazer parte da sua rotina, pois pelas experiências que já tive com pessoas nesta fase da vida notou-se claramente que praticar alguma forma de movimento melhorar muitos aspectos e estes se sentem mais pertencentes à comunidade.

5) Para quem quer entender os benefícios da atividade física em qualquer faixa etária, classe social ou contexto de vida e que quer começar a praticar exercícios físicos, esportes e outras modalidades de atividades, quais são as melhores dicas?

Esse ponto é importante. A prática de movimentos está aí para todos, sem distinção, aliás necessária. Mas, não se pode ir se movimentando sem alguns cuidados para que não ocorram maiores problemas. Nem sempre Atividade Física ou outras práticas são sinônimos de Saúde. Primeiramente, para quem quiser praticar algum movimento, esporte, dança, ginástica, competitivos ou não, aconselho a procurar orientação de um profissional médico e; estando tudo em ordem com a saúde, procurar orientação de um profissional do movimento (professor de Educação Física) devidamente cadastrado e reconhecido pelo seu Conselho Regional / Federal. Isto feito, estar atento quanto à prática escolhida, não abusar dessa prática, verificar sempre a questão de segurança e material ao realizar o que se escolheu e procurar manter uma rotina de prática. Assim, é somente se descobrir e se divertir cada vez mais.

ANEXO 2 - Entrevista com psicólogo do esporte Prof. O Dr. Edgar Toschi Dias

Entrevistado em: 03/04/2023

Possui graduação em Psicologia (2003) com especialização em Psicologia Clínica (2007) e doutorado em Ciências pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (2013) com estágio de Pós-doutorado pela Università Degli Studi di Milano sob supervisão do Dr. Nicola Montano.

Atualmente é professor do programa de Pós-Graduação em Psicologia da Saúde da Universidade Metodista do Estado de São Paulo e do Curso de Mestrado Profissional em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas da Universidade Católica de Santos.

É Pesquisador Visitante pelo Departamento de Ciências Cardiovasculares da Universidade de Leicester (UK), membro da “Cerebrovascular Research Network” (CARNet) e Líder do Grupo de Pesquisa (CNPq) “Neurociências Autônoma e Cognitiva”.

Tem experiência nas áreas de Neurofisiologia e Psicofisiologia, com ênfase no controle neural da circulação, atuando principalmente nos seguintes temas: Sistema Nervoso Autônomo e Depressão, Ansiedade, Insuficiência Cardíaca, Apnéia Obstrutiva do Sono e Síndrome Metabólica. (Fonte: Currículo Lattes)

CV

Lattes:

<https://buscatextual.cnpq.br/buscatextual/visualizacv.do?metodo=apresentar&id=K4273904D8>

Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-5226-2956>

1) Qual a importância da atividade física para a saúde do indivíduo, nas faixas etárias da infância, adolescência, vida adulta e velhice?

Resposta: a) Infância: Desenvolvimento de Habilidades Psicomotoras; b) Adolescência: Formação da Identidade e Socialização; c) Adulto: promoção de saúde e prevenção de doenças crônicas e degenerativas; e) Velhice: Manutenção do estado de saúde e autonomia.

2) Elenque exemplos de ganhos para a saúde mental e emocional em pacientes e/ou atletas na vida profissional, familiar e social?

Resposta: Considerando minha experiência com cardiopatas, irei explorar alguns dos benefícios da atividade física na saúde mental e emocional para esta população. Tem sido documentado que fatores de risco psicossociais (i.e. ansiedade, depressão, estresse ocupacional, etc) são frequentemente observados em pacientes após um evento cardiovascular. Por exemplo, após o infarto agudo do miocárdio, as evidências científicas reportam um pior prognóstico tanto da depressão como da doença cardiovascular, com maiores taxas de reinfarto e maior morbidade e mortalidade. É consenso na literatura científica que a atividade física supervisionada por profissionais capacitados é uma recomendação Classe A Nível 1 por diretrizes nacionais e internacionais na prevenção de doenças cardiovasculares. E, os benefícios desta intervenção não farmacológica no controle dos sintomas de ansiedade e humor são contundentes. Além disso, sabemos que o exercício físico melhora a qualidade do sono e, por consequência, diminui a níveis de irritabilidade e fadiga. Considerando o papel fundamental do sono sobre as funções cognitivas, algumas evidências reportam uma melhora o desempenho cognitivo em tarefas de atenção sustentada e controle inibitório do comportamento.

3) Considerando sua experiência na área de atuação na Psicologia do Esporte, de que modo a Psicologia e a Educação Física dialogam de maneira teórica e prática para promoção de saúde e bem estar integral do ser humano?

Resposta: Mesmo não sendo um especialista em psicologia do Esporte, considero que um diálogo possível entre a Psicologia e a Educação Física está centrado na mudança de comportamento. Para isto, diversos modelos teóricos são propostos para este fim, tais como: teoria sociocultural (Vygotsky), teoria PRIME (West) e modelo transteórico (Prochaska).

4) Qual a importância prática da Psicologia na contribuição de quem pratica esporte ou atividade física? Comente sobre as contribuições da Educação Física como ferramenta do processo terapêutico/clínico.

Resposta: Para responder esta questão irei recorrer a um modelo teórico proposto pelo Instituto de Psicossomática de Paris (Institut de Psychosomatique Pierre Marty – IPSO). De acordo com os pressupostos teóricos de Pierre Marty, a economia psicossomática se dá por meio da interação entre os eixos psíquico, comportamental ou somático. Conforme mencionado na resposta anterior, a atividade física é um tipo de comportamento humano. E, como a atividade física se manifesta por meio de movimentos controlados e repetitivos, essa atividade é uma importante via para escoar os excessos de excitação que advém de situações de impasses. Para aqueles que se interessam pelo assunto, recomendo a leitura de Vieira, W. C. Procedimentos calmantes e autocalmantes. In: Volich RM, Ferraz, FC, Arantes, M.A.A.C. Psicossoma II – Psicossomática psicanalítica. Casa do Psicólogo; 3ª edição, 1998.

5) Em sua experiência como profissional da Psicologia do Esporte, o que de mais valioso tem em sua prática, estudos, pesquisas e resultados que tem alcançado? Em outras palavras, como pensa, sente e traduz para as pessoas, sobre sua vivência em aliar saúde mental e física? Fique a vontade de trazer detalhes e/ou estudos de caso, se julgar pertinente.

Resposta: Por não atuar diretamente como profissional da Psicologia do Esporte irei me abster em responder essa questão, mas sugiro para aqueles com interesse pela área em realizar os seguintes curso do Instituto Sedes Sapientiae:

1) Conhecendo a Psicologia do Esporte: Aplicações e Práticas – Modalidade EaD – Expansão Cultural .

2) Psicologia do Esporte e da Atividade Física – Modalidade Presencial – Especialização e Aperfeiçoamento.

ANEXO 3 - Para saber mais, outras fontes de pesquisa

After watching this, your brain will not be the same. Lara Boyd - TEDxVancouver. 2015. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=LNHBMFCzznE&ab_channel=TEDxTalks. Acesso em 11 de mar. de 2023.

A prática de atividade física se torna ainda mais importante no autocuidado com o corpo e a mente durante a pandemia. #COVIDNaReal #AutocuidadoNaCovid. – CRP SP. 2023. Disponível em: <https://www.crpsp.org/pagina/view/262>. Acesso em 11 de mar. de 2023.

Às(Aos) praticantes de atividades físicas – CRP PR. 2020. Disponível em: https://crppr.org.br/wp-content/uploads/2020/11/cartilha_esporte_4_FinalV3.pdf. Acesso em 12 de mar. de 2023.

Appendix 1. Physical Activity Guidelines for Americans – American Psychological Association. 2018. Disponível em: <https://www.apa.org/obesity-guideline/activity-guidelines-americans.pdf>. Acesso em 11 de mar. de 2023.

Contribuições da Psicologia do Esporte para a sociedade – Nota de esclarecimento – CRP SP. 2014. Disponível em: <https://www.crpsp.org/noticia/view/1724/contribuicoes-da-psicologia-do-esporte-para-a-sociedade---nota-de-esclarecimento>. Acesso em 11 de mar. de 2023.

Exercise is good for your body and your mind, study says – Maritza Moulite. (O exercício é bom para o corpo e a mente, diz o estudo – em inglês). 2018. Disponível em: <https://edition.cnn.com/2018/08/08/health/exercise-better-mental-health-study/index.html>. Acesso em 11 de mar. de 2023.

Global Recommendations on Physical Activity for Health – World Health Organization. Disponível em: <https://www.apa.org/obesity-guideline/global-recommendations-activity.pdf>. 2011. Acesso em 11 de mar. de 2023.

Improving our neuroplasticity – Dr. Kelly Lambert. (Melhorando nossa neuroplasticidade – Legenda em Português): https://www.youtube.com/watch?v=gOJL3gjc8ak&ab_channel=TEDxTalks. 2020. Acesso em 11 jan. 2024.

One type of physical activity protects the brain more than others, study finds – Sandee LaMotte. (Um tipo de atividade física protege o cérebro mais do que outros, segundo estudo – em inglês). 2023. Disponível em: <https://edition.cnn.com/2023/01/23/health/physical-activity-type-cognition-wellness/index.html>. Acesso em 12 de mar. de 2023.

Physical therapy is boring, play a game instead – Cosmin Mihaiu. (A fisioterapia é chata – em vez disso, jogue um jogo – Cosmin Mihaiu – Legenda em Português). 2015: Disponível em: https://www.ted.com/talks/cosmin_mihaiu_physical_therapy_is_boring_play_a_game_instead. Acesso em 12 de mar. de 2023.

Psicóloga/o especialista em Psicologia do Esporte – CRP SP. Disponível em: <https://www.crsp.org/pagina/view/58>. Acesso em 11 de mar. de 2023.

Roda de conversa: Saúde mental no contexto do Esporte Profissional – CRP SP. 2020. Disponível em: <https://www.crsp.org/evento/view/378>. Acesso em 11 de mar. de 2023.

The brain-changing benefits of exercise. Wendy Suzuki - TEDWomen. 2017. Disponível em: https://www.ted.com/talks/wendy_suzuki_the_brain_changing_benefits_of_exercise . Acesso em 11 de mar. de 2023.

VIII CONCURSO DE PROVAS E TÍTULOS PARA CONCESSÃO DO TÍTULO DE ESPECIALISTA EM PSICOLOGIA ESPECIALIDADE PSICOLOGIA DO ESPORTE – CFP. 2014. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2014/05/2013_PSICOLOGIA_DO_ESPORTE.pdf. Acesso em 11 de mar. de 2023.

Weekend exercise alone ‘has significant health benefits’. (O exercício de fim de semana sozinho ‘tem benefícios significativos para a saúde’ em inglês). 2017. Disponível em: <https://www.bbc.com/news/health-38560616>. Acesso em 11 de mar. de 2023.

What yoga does to your body and brain. Krishna Sudhir. TED-Ed. 2020. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=8kV4FHSdNA&ab_channel=TED-Ed . Acesso em 11 de mar. de 2023.