

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHARELADO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA

GABRIEL ANTÔNIO LOPES DUARTE
KLEBER AUREO AMORIM DE SOUZA

**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA COLETIVA NA
PREVENÇÃO DE DOENÇAS MENTAIS**

GABRIEL ANTÔNIO LOPES DUARTE
KLEBER AUREO AMORIM DE SOUZA

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA COLETIVA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS MENTAIS

Trabalho apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharelado em Educação física.

Professor Orientador: Dr. Edilson Laurentino Dos Santos.

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Laís Cardoso, CRB-4/PE-1753/P.

D812b Duarte, Gabriel Antônio Lopes.

Benefícios da atividade física coletiva na prevenção de doenças mentais / Gabriel Antônio Lopes Duarte, Kleber Aureo Amorim de Souza. - Recife: Edição do Autor, 2024.

16 p. : il. p&b.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino Dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Educação Física, 2024.

Inclui Bibliografia.

1. Saúde mental. 2. Educação física. 3. Atividade coletiva. I. Souza, Kleber Aureo Amorim de. II. Centro Universitário Brasileiro - Unibra. III. Título.

CDU: 796

GABRIEL ANTÔNIO LOPES DUARTE
KLEBER AUREO AMORIM DE SOUZA

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA COLETIVA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS MENTAIS

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Dr. Edilson Laurentino Dos Santos
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação e Nome completo do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação e Nome completo do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

Dedicamos nosso trabalho primeiramente a Deus, por nos conduzir até aqui em toda essa jornada; aos nossos familiares, em especial aos nossos pais, que junto a nós sonharam com esse tão almejado momento. Dedicamos aos nossos professores, por compartilharem seus conhecimentos conosco, em especial ao nosso orientador Dr. Edilson Laurentino. Dedicamos aos nossos colegas acadêmicos, que partiram conosco toda a jornada de desafios e conquistas pela qual trilhamos durante toda essa graduação.

“Fazer exercícios físicos não fortalece somente o corpo, mas também a mente e a alma. É um momento só seu de investimento exclusivo em você.”
(Élida Pereira Jerônimo)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. REFERÊNCIAL TEÓRICO.....	10
2.1 Atividade Física.....	10
2.2 Implicações da Prática de Exercícios Físicos	10
2.3 Saúde e a Educação Física	11
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO	12
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	13
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIAS.....	7

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA COLETIVA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS MENTAIS

Gabriel Antônio Lopes Duarte
Kleber Aureo Amorim de Souza
Edilson Laurentino dos Santos¹

Resumo: A atividade física coletiva desempenha um papel crucial na prevenção de doenças mentais, oferecendo inúmeros benefícios. Primeiramente, promove a interação social, reduzindo o isolamento e a solidão, fatores de risco para problemas de saúde mental. Além disso, essas aulas proporcionam um senso de comunidade e pertencimento, fortalecendo o suporte social. A prática regular de exercícios em grupo também contribui para a liberação de endorfina, melhorando o humor e reduzindo o estresse. As atividades coletivas ensinam habilidades de colaboração e trabalho em equipe, promovendo resiliência emocional. Portanto, as aulas coletivas desempenham um papel significativo na prevenção de doenças mentais, fortalecendo a saúde mental de indivíduos e criando laços sociais saudáveis.

Palavras-chave: Saúde Mental; Educação Física; Atividade Coletiva.

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física coletiva desempenha um papel essencial na prevenção de doenças mentais, além de ter um impacto significativo na qualidade de vida das pessoas. Os benefícios vão além da simples melhora na forma física; eles englobam aspectos psicológicos, sociais e emocionais.

Em primeiro lugar, a participação em atividades físicas em grupo promove a interação social. O contato com outras pessoas durante as aulas ou treinamentos cria um ambiente de apoio e camaradagem, reduzindo a solidão e o isolamento, fatores de risco para problemas de saúde mental, como a depressão. A sensação de pertencimento a um grupo fortalece o suporte social e a autoestima, fatores que desempenham um papel crucial na prevenção de doenças mentais.

Além disso, as práticas de atividades físicas liberam endorfina, conhecida como "hormônio da felicidade". Essa substância química natural atua como analgésico natural e promove uma sensação de bem-estar e euforia. Portanto, as aulas coletivas

¹ Doutor em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE ; Mestre em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE. Licenciado Pleno em Educação Física pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE. Prof. do Dep. Educação Física da UNIBRA; E-mail: edilson.santos@grupounibra.com .

não apenas melhoram o condicionamento físico, mas também contribuem para melhorar o humor e reduzir o estresse, combatendo assim a ansiedade e a depressão.

Esse tipo de atividade, também ensinam habilidades de colaboração e trabalho em equipe. Essas competências são transferíveis para outras áreas da vida e auxiliam na construção de relacionamentos saudáveis e na melhoria da resiliência emocional. A capacidade de enfrentar desafios e superar obstáculos durante os treinamentos coletivos.

O exercício físico está presente em diversas atividades como programas de treinamento desportivo, aulas de Educação Física, atividades de academia, sessões de reabilitação terapêutica, entre outros processos de intervenção motora. A efetividade desta gama de propostas em que o exercício físico se encontra inserido é influenciada por fatores ambientais, materiais e qualidade técnica e científica dos profissionais envolvidos (Booth; Roberts, 2018).

O exercício físico é recomendado para a população em geral por muitas entidades médicas, incluindo a *American College of Sports Medicine* (ACSM). É de notório conhecimento que a atividade física é considerada uma importante ferramenta para a melhoria da saúde pública e para o aprimoramento de qualidades físicas de acordo com o tipo de exercício executado (ACSM, 2010; WHO, 2016). Ela está diretamente relacionada à qualidade de vida em indivíduos saudáveis e relacionada à saúde para pessoas com diversas ordens de patologias como: artrite, câncer, cardiopatias, diabetes melito, incapacitações por paralisia cerebral e lesões na medula espinhal, dislipidemia, vírus da imunodeficiência humana, hipertensão, síndrome metabólica, sobrepeso e obesidade, osteoporose, doença arterial periférica e doença renal (ACSM, 2010).

Este trabalho tem como objetivo analisar qualidade de vida de quem realiza atividade física coletiva. Além disso, a atividade física regular, quando praticada em grupo, cria uma rotina positiva. A regularidade no exercício contribui para a disciplina e a manutenção de uma programação consistente, o que pode ser especialmente benéfico para aqueles que lutam contra transtornos de humor. A previsibilidade e a estrutura da programação de exercícios proporcionam uma sensação de estabilidade e controle sobre a própria vida.

A melhoria da qualidade de vida é uma consequência direta da prática de atividades físicas coletivas. Além dos benefícios mentais, a atividade física ajuda a manter um peso saudável, fortalece o sistema cardiovascular, aumenta a resistência,

melhora a qualidade do sono e reduz o risco de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. Como resultado, as pessoas que se envolvem em atividades físicas coletivas tendem a desfrutar de uma vida mais longa e mais saudável.

Em suma, a prática de atividades físicas coletivas desempenha um papel crucial na prevenção de doenças mentais e na melhoria da qualidade de vida das pessoas. Elas não só proporcionam benefícios físicos, mas também fortalecem as conexões sociais, a saúde emocional e a resiliência, tornando-se um pilar importante para o bem-estar global. Portanto, é fundamental incentivar e promover a participação em atividades físicas coletivas como parte integrante de estratégias de saúde mental e qualidade de vida.

2. REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 Atividade Física

A atividade física desempenha um papel fundamental no desenvolvimento do indivíduo, influenciando de forma positiva diversos aspectos de sua vida. Diversos estudos têm demonstrado que a prática regular de atividade física está associada a benefícios significativos para o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social. Neste contexto, esta revisão teórica busca explorar a relação entre atividade física e o desenvolvimento do indivíduo, aprofundando-se nas diversas áreas em que essa conexão pode ser observada (Azevedo, 2019)

Para Beltrame (2018) no âmbito do desenvolvimento físico, a atividade física promove o fortalecimento dos sistemas musculoesquelético e cardiovascular, contribuindo para o aumento da resistência, força e flexibilidade. Além disso, a prática regular de exercícios físicos estimula o desenvolvimento de habilidades motoras e coordenação, essenciais para a realização de tarefas diárias e a participação em atividades esportivas. No que diz respeito ao desenvolvimento cognitivo, a atividade física tem sido associada a melhorias nas funções cognitivas, como atenção, memória e habilidades de resolução de problemas.

2.2 Implicações da Prática de Exercícios Físicos

Durante o século XIX, houve uma presença significativa do esporte e da prática física, adaptando-se às transformações da sociedade e da política. Nesse contexto, surgiu também o exercício corporal, uma forma de entretenimento e de cuidar da

saúde, tanto física quanto mental. Os exercícios ajudam a aliviar o estresse cotidiano do trabalho, estudos e outros desafios enfrentados pela sociedade, proporcionando diversos benefícios aos praticantes (Gallahue; Ozmun; Goodway, 2013).

Contudo, como em todas as coisas, os exercícios físicos também têm aspectos negativos. Por exemplo, Costa et al. (2014) menciona que a busca constante por um bom desempenho e alta competitividade pode levar a sérios problemas, como frustração e estresse, além de prejudicar a saúde mental devido ao excesso de exercícios. Por outro lado, de acordo com Silva e Zanelli (2010), a prática regular de atividades físicas traz contribuições significativas na prevenção de hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes e outros problemas, além de melhorar a autoestima, a integração social e a sensação de bem-estar.

Socialmente, os exercícios podem ser uma oportunidade de interação e socialização, especialmente quando praticados em grupo, como esportes coletivos. Isso fortalece os laços comunitários e contribui para um senso de pertencimento.

Portanto, a prática de exercícios físicos não se limita a melhorar a saúde física, mas tem implicações profundas em nossa saúde mental, bem-estar emocional e qualidade de vida de forma geral. É fundamental incorporar a atividade física regularmente em nossas rotinas para colher esses benefícios.

2.3 Saúde e a Educação Física

A saúde e o exercício físico estão intrinsecamente ligados, formando uma relação simbiótica que é fundamental para o bem-estar humano. A saúde é um estado de completo equilíbrio físico, mental e social, conforme definido pela Organização Mundial da Saúde. O exercício físico desempenha um papel fundamental na busca desse equilíbrio.

O exercício regular promove inúmeros benefícios à saúde. Fisicamente, fortalece os músculos, melhora a circulação sanguínea e aumenta a capacidade cardiorrespiratória. Além disso, ajuda na manutenção do peso corporal adequado e na prevenção de doenças crônicas, como diabetes e doenças cardíacas. A nível mental, o exercício é um poderoso antídoto contra o estresse, ansiedade e depressão.

Nesse contexto, os profissionais de Educação Física desempenham um papel fundamental ao adotarem abordagens interdisciplinares, que permitam uma análise crítica e uma avaliação das concepções e práticas relacionadas à saúde. Com uma

visão coletiva, pública e social, eles podem contribuir significativamente para o processo saúde/doença, visando o bem-estar global dos indivíduos socialmente, o exercício promove a interação e a socialização, seja por meio de atividades em grupo, como esportes, ou ao compartilhar experiências com outros praticantes. (Spohr, 2014).

No entanto, é importante ressaltar que o exercício deve ser praticado de forma equilibrada e segura. Exercícios excessivos podem levar a lesões e esgotamento, enquanto a falta de atividade física pode resultar em problemas de saúde. A saúde e o exercício físico estão interligados em uma relação de benefício mútuo. O exercício promove não apenas a saúde física, mas também a mental e a social. Portanto, incorporar o exercício regular em nossa vida diária é essencial para alcançar e manter um estado ótimo de saúde.

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O método utilizado para realizar este estudo foi uma pesquisa bibliográfica. O processo de coleta de dados foi uma busca em bases de dados digitais que proporcionaram pesquisas empíricas e revisões de literatura sobre os temas abordados neste estudo. O procedimento empregado é selecionar e ler artigos, monografias, teses, dissertações e livros que discutem a relação entre ensino e literatura na temática. Esta seleção inclui pesquisas que são inteiramente de domínio público.

Para a realização deste estudo, foram utilizados métodos descritivos e qualitativos. Segundo Gil (1999), a pesquisa descritiva visa caracterizar um fenômeno e utiliza técnicas padronizadas para coletar dados.

Os descritores que foram utilizados para obter a amostra foram: “Atividade Física”. “Saúde Mental”. “Ansiedade” e “Atividade Coletiva”. “Promoção de Saúde”. Em Português e Inglês, respectivamente.

Foram utilizados artigos selecionados no banco de dados LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), SCIELO (*Scientific Eletronic Library Online*), PUBMED (*Public Medline*).

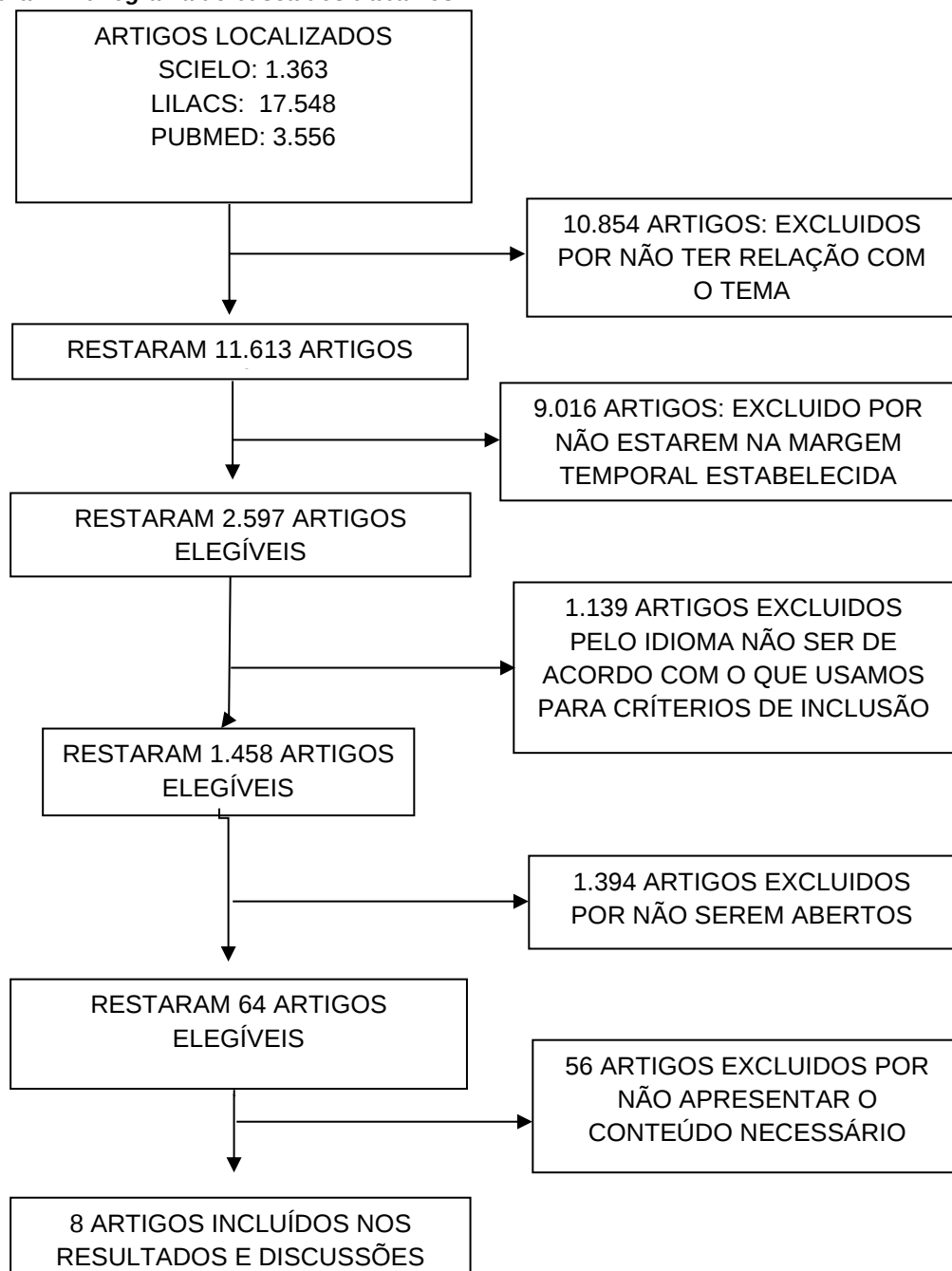
Como critérios de inclusão foram utilizados artigos publicados nos últimos 10 anos (2014-2024), dentre esses aqueles que abordavam aspectos da atividade física como prevenção de doenças e a importância da atividade física coletiva na prevenção

de doenças mentais. Como critérios de exclusão foram descartados todos os artigos que falavam de outros tipos de exercícios que não contemplavam a temática.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir da revisão bibliográfica realizada, foram selecionados 8 artigos publicados entre 2014 e 2024 nas bases de dados LILACS, SCIELO e PUBMED, conforme o fluxograma abaixo. Esses artigos abordam a relação entre atividade física, saúde mental, ansiedade e atividade coletiva, com foco em benefícios específicos para diferentes faixas etárias e condições de saúde.

Figura 1- Fluxograma de busca dos trabalhos



AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Paulo Henrique Vilela Oliveira de Sá, Geraldo Cunha Cury e Liliane da Consolação Campos Ribeiro. (2016)	Identificar e descrever as ações de promoção à saúde relacionadas à atividade física de idosos nas unidades básicas de saúde, assim como a percepção dos responsáveis sobre essa prática.	Pesquisa transversal, de abordagem quantitativa.	Responsáveis nas equipes de saúde da família pelas ações de promoção à saúde relacionadas à prática de atividade física para idosos.	Realização de entrevistas com os responsáveis pelas ações de promoção à saúde relacionadas à atividade física para idosos.	A pesquisa constatou que a prática regular de atividade física pode contribuir para a melhora na qualidade de vida dos idosos.
Tassia Barcelos Mendes et al. (2021)	Comparar grupos de estudantes de medicina durante a pandemia de COVID-19 que realizavam diferentes tempos de atividade física moderada e vigorosa em relação aos sintomas de ansiedade e depressão, qualidade do sono e atividade física.	Estudo transversal.	Estudantes de medicina brasileiros que realizavam atividade física moderada e vigorosa durante a pandemia de COVID-19.	Avaliação dos sintomas de ansiedade e depressão, qualidade do sono e níveis de atividade física moderada e vigorosa em estudantes de medicina durante a pandemia.	Foi identificado que os estudantes de medicina com maior tempo de atividade física moderada e vigorosa apresentaram menores sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia de COVID-19.
DU, Xiufang; LIU, Zhaoxia. (2022)	Investigar os efeitos das atividades esportivas na saúde mental dos estudantes universitários.	Estudo experimental.	Estudantes universitários.	Participação em atividades esportivas como forma de intervenção para melhorar a saúde mental dos alunos.	A prática de atividades esportivas em grupo demonstrou melhorias significativas no relacionamento interpessoal, na redução da ansiedade e da depressão.

Eluana Gomes, Tânia Bastos, Michel Probst, José C. Ribeiro, Gustavo Silva, Rui Corredeira. (2016)	Avaliar a qualidade de vida e os níveis de atividade física de pacientes ambulatoriais com esquizofrenia em comparação com controles saudáveis, bem como investigar as associações entre os níveis de atividade física, qualidade de vida e diversas medidas antropométricas e comportamentais entre os pacientes com esquizofrenia.	Estudo transversal.	Trinta e dois pacientes ambulatoriais com esquizofrenia e 32 indivíduos sem doença mental.	Avaliação da qualidade de vida e dos níveis de atividade física por meio do Instrumento de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde - Versão Abreviada (WHOQOL-Bref) e acelerômetros triaxiais GT3X, respectivamente.	Os exercícios físicos podem desempenhar um papel importante na melhoria da qualidade de vida, na gestão do peso, na saúde física e na redução do tabagismo em pacientes com esquizofrenia.
Cortes Neto, Dantas, Maia (2015)	Avaliar os benefícios dos projetos sociais esportivos em crianças e adolescentes, destacando as mudanças positivas de comportamento, inclusão social e melhoria da qualidade de vida.	Revisão integrativa.	Crianças e adolescentes participantes de projetos sociais esportivos em comunidades carentes.	Participação em projetos sociais esportivos que visam promover a inclusão social, o desenvolvimento pessoal e a prevenção de comportamentos de risco.	A prática de esportes em projetos sociais beneficia a saúde mental de crianças e adolescentes, promovendo bem-estar emocional, redução de sintomas de ansiedade e depressão, desenvolvimento de habilidades sociais.
Ylva Fernström, Örjan Ekblom e Björn Hagströmer. (2015)	Descrever os padrões de atividade física de pessoas afetadas por sintomas depressivos e/ou de ansiedade usando medidas objetivas de atividade física.	Estudo transversal.	165 pessoas com idades entre 18 e 65 anos, com sintomas depressivos e/ou de ansiedade de leve a moderada.	Uso de acelerômetros para avaliar os padrões de atividade física.	Os participantes deprimidos tendiam a ser menos ativos e mais sedentários, com apenas um quinto da amostra seguindo as diretrizes de atividade física. Cada aumento de um ponto no escore MADRS estava associado a uma redução de 2,4

					minutos na atividade física leve, independentemente da atividade física moderada a vigorosa e do tempo sedentário. MADRS estava positivamente associado ao número de períodos sedentários.
Gabriela Antonia Correa e Marluce Auxiliador a Glaus Leão. (2020)	Investigar o grau de estresse dos docentes e analisar as estratégias de enfrentamento e prevenção utilizadas em relação à prática esportiva como uma forma de lidar com o estresse docente.	Pesquisa quantitativa.	555 docentes (28% da população), sendo 493 mulheres e 62 homens, da Rede Municipal de um município do Vale do Paraíba Paulista.	Utilização da Escala Toulousaine de Estresse (ETS) e da Escala Toulousaine de Coping (ETC) como instrumentos de avaliação do estresse e das estratégias de enfrentamento dos docentes em relação à prática esportiva.	Os resultados indicaram que 35,4% dos docentes praticam esportes, apresentando menor nível de estresse, maior desenvolvimento de estratégias de enfrentamento positivas e menor sensação de isolamento.
Cardoso et al. (2022)	Identificar e comparar a presença de ansiedade e depressão em idosos de acordo com a prática de exercício físico regular.	Estudo quantitativo, analítico e transversal.	Idosos em uma Unidade Básica de Saúde.	Realização de exercício físico regular.	A pesquisa revelou que idosos que praticavam exercício físico regularmente apresentaram menores níveis de ansiedade e depressão em comparação com os idosos sedentários, indicando que a atividade física pode contribuir para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão nessa população.

A atividade física coletiva, conforme descrito por Du e Liu (2022), refere-se à prática de esportes ou exercícios realizados em grupo, proporcionando uma série de benefícios aos participantes, especialmente aos estudantes universitários. Entre esses benefícios, destaca-se a melhoria do relacionamento interpessoal, uma vez que a participação em esportes em grupo cria oportunidades para interação, cooperação e competição entre os colegas, fortalecendo os laços sociais e aprimorando habilidades de comunicação e trabalho em equipe. Além disso, o ambiente de apoio e camaradagem presente nas atividades físicas coletivas contribui para a redução da ansiedade e depressão, promovendo um estado emocional mais positivo e saudável.

Outro aspecto relevante da atividade física coletiva é o estímulo da confiança e da compreensão mútua entre os participantes. Du e Liu (2022) observam que, ao praticarem esportes em grupo, os indivíduos desenvolvem um senso de confiança e compreensão mútua, o que facilita a construção de relacionamentos mais sólidos e saudáveis. Além disso, a interação social proporcionada por essas atividades ajuda os alunos a desenvolver e aprimorar habilidades sociais essenciais para lidar com situações tanto no mundo real quanto no virtual. Portanto, além de promover a prática de atividade física, os esportes em grupo exercem um impacto significativo no bem-estar emocional, nas habilidades interpessoais e no desenvolvimento pessoal dos envolvidos.

Sá e Cury et al. (2016) enfatizam que a participação em atividades físicas coletivas também proporciona interação social, fortalecimento de vínculos comunitários e promoção do senso de pertencimento a um grupo, fatores que são essenciais para o bem-estar emocional e mental, especialmente entre os idosos. Esses autores destacam que a prática regular de atividade física pode auxiliar na redução do estresse, ansiedade e sintomas de depressão, promovendo uma melhora no estado de humor e na autoestima.

Além disso, a prática regular de atividades físicas favorece um envelhecimento mais saudável e ativo, melhorando a autonomia, a funcionalidade e a independência nas atividades diárias, o que resulta em uma melhor qualidade de vida para os idosos. Dessa forma, além de promover a saúde física, a atividade física coletiva desempenha um papel crucial na melhoria do bem-estar psicológico e social dos participantes.

A relação entre atividade física e saúde mental é amplamente reconhecida, conforme destacado por Mendes et al. (2021). Segundo ele, estudos indicam que a

prática regular de atividades físicas desempenha um papel crucial na prevenção primária de diversas condições mentais, como ansiedade e depressão.

O documento aponta que a manutenção de níveis adequados de atividade física é especialmente importante em períodos desafiadores, como a pandemia de COVID-19, quando foi observado que níveis mais baixos de atividade física moderada e vigorosa estavam associados a pontuações mais elevadas de sintomas de ansiedade e depressão, além de má qualidade do sono em estudantes de medicina. Dessa forma, a prática regular de atividade física pode ser um meio eficaz para prevenir e manejar sintomas de ansiedade e depressão (Mendes et al., 2021).

Gomes et al. (2016) ressaltam o potencial da atividade física na prevenção de problemas de saúde mental em pacientes com esquizofrenia. O estudo observa que pacientes que praticam níveis mais altos de atividade física apresentam uma melhor qualidade de vida, especialmente no domínio físico. Além disso, a prática regular de atividade física pode melhorar significativamente a qualidade de vida desses pacientes, sugerindo que abordagens psicossociais focadas na gestão da atividade física podem ser benéficas para a saúde mental e o bem-estar geral dos indivíduos com esquizofrenia.

Foi observado ainda que pacientes com comportamentos de tabagismo apresentavam menor número de passos por dia e menos atividade física moderada a vigorosa, indicando a necessidade de intervenções que integrem a gestão da atividade física, peso e tabagismo para melhorar a qualidade de vida desses pacientes (Gomes et al., 2016).

A prática de atividade física em grupo pode prevenir doenças mentais em idosos por meio de diversos mecanismos, conforme destacado por Sá et al. (2016). Um dos principais benefícios é o estímulo social proporcionado pela interação com outras pessoas, o que promove um senso de pertencimento e reduz o isolamento social e a solidão, fatores de risco significativos para problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade.

Além disso, o suporte emocional que surge do convívio com colegas de grupo cria um ambiente acolhedor e motivador, onde os idosos se sentem compreendidos e incentivados, contribuindo significativamente para a saúde mental e o bem-estar psicológico. Outro aspecto crucial é o estímulo cognitivo proporcionado por atividades físicas em grupo que envolvem desafios mentais, como a coordenação de movimentos, memorização de sequências e estratégias em jogos coletivos.

Essas atividades ajudam a manter a mente ativa, prevenindo declínios cognitivos e demências. Além disso, o exercício físico em grupo libera endorfinas, substâncias químicas no cérebro que promovem sensações de bem-estar e reduzem os níveis de estresse e ansiedade, auxiliando na regulação do humor e na prevenção de transtornos mentais.

A motivação e o comprometimento gerados pelo senso de responsabilidade com os colegas também incentivam os idosos a manterem uma rotina regular de exercícios, contribuindo para a melhoria contínua da saúde mental e emocional. Portanto, a atividade física em grupo não só promove benefícios físicos, mas também fortalece a saúde mental dos idosos, prevenindo doenças mentais e melhorando a qualidade de vida na terceira idade (SÁ et al., 2016).

Em um estudo realizado por Cardoso et al. (2022), com a participação de 23 idosos no grupo de exercício e 40 no grupo controle, todos com idades entre 60 e 69 anos, aposentados e pensionistas, os resultados mostraram que os escores de ansiedade e depressão foram mais altos no grupo controle (médias de 7,47 e 7,65, respectivamente) em comparação com o grupo de exercício (médias de 5,43 e 4,17, respectivamente). O estudo concluiu que a prática regular e ajustada de exercícios físicos tem uma influência significativa na prevenção de sintomas depressivos em idosos.

O trabalho de Neto et al. (2015) destaca os benefícios da prática de esportes em grupo para crianças e adolescentes, ressaltando a importância do esporte como um canal de socialização positiva e inclusão social. A prática esportiva em projetos sociais tem se mostrado uma ferramenta eficaz na promoção do bem-estar físico, psicológico e social desses jovens, especialmente aqueles provenientes de comunidades carentes.

A prática esportiva em grupo pode desempenhar um papel crucial na prevenção de doenças mentais na vida de crianças e adolescentes. Ao participar de atividades esportivas, os jovens têm a oportunidade de se envolver em exercícios físicos regulares, o que está diretamente associado a benefícios para a saúde mental. A atividade física libera endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar, ajudando a reduzir os sintomas de ansiedade, depressão e estresse (Neto et al., 2015).

Além disso, o esporte em grupo proporciona um ambiente de interação social positiva, onde os jovens podem desenvolver habilidades sociais, como trabalho em

equipe, cooperação e respeito mútuo. Essas interações sociais promovem a sensação de pertencimento e apoio emocional, fatores essenciais para a saúde mental. O sentimento de fazer parte de um grupo e a construção de amizades dentro do contexto esportivo contribuem para a redução do isolamento social e o fortalecimento da autoestima e autoconfiança dos participantes.

Helgadóttir et al. (2015) conduziram um estudo com 165 indivíduos, entre 18 e 65 anos, que apresentavam sintomas leves a moderados de depressão ou ansiedade. Os participantes foram monitorados por uma semana com acelerômetros para analisar seus padrões de atividade física. Os resultados indicaram que os indivíduos deprimidos eram geralmente menos ativos e mais sedentários do que aqueles com ansiedade.

Contudo, quando comparados com a população em geral, tanto os deprimidos quanto os ansiosos demonstraram níveis mais elevados de sedentarismo. Os autores concluíram que o padrão de atividade física em pessoas com depressão ou ansiedade é caracterizado por sedentarismo e baixos níveis de atividade física, em desacordo com as diretrizes recomendadas.

Eles sugerem que profissionais de saúde incentivem esses pacientes a reduzir o sedentarismo, promovendo a atividade física leve como alternativa ao exercício de alta intensidade no tratamento dessas condições. Apesar disso, enfatizam a necessidade de mais pesquisas para determinar a relação causal entre atividade física e saúde mental.

Correa e Leão (2020) discutem a importância da prática de esportes como uma estratégia de enfrentamento do estresse docente, destacando como essa prática pode contribuir para a prevenção de doenças relacionadas ao estresse, como ansiedade e depressão. Eles ressaltam que o desgaste emocional enfrentado pelos professores pode levar ao desenvolvimento de transtornos psicológicos e doenças psicossomáticas. A conscientização dos indivíduos sobre os sinais e sintomas do estresse é fundamental para o diagnóstico precoce e a adoção de estratégias de enfrentamento adequadas.

Segundo os autores, a prática regular de atividades esportivas pode ajudar a amenizar os efeitos do estresse e a administrá-lo de forma mais eficaz. Eles afirmam que:

"Dessa forma, a conscientização dos indivíduos sobre os processos de doenças, o reconhecimento e a identificação dos sinais e sintomas de estresse são importantes porque possibilitam o diagnóstico precoce e

favorecem a tomada de decisões frente às estratégias de enfrentamento que devem ser adotadas para ajudar a amenizar os efeitos do estresse, bem como administrá-lo." (Correa e Leão, 2020)

Ao praticar esportes, os professores podem encontrar uma forma saudável de lidar com o estresse, promovendo o bem-estar físico e mental. A atividade física regular pode contribuir para a redução da ansiedade, da depressão e de outros sintomas relacionados ao estresse, proporcionando benefícios tanto para a saúde física quanto para a saúde mental dos docentes.

Os resultados confirmam que a atividade física, especialmente a coletiva, desempenha um papel vital na promoção da saúde mental e no bem-estar psicológico. As interações sociais proporcionadas por essas atividades são fundamentais para reduzir o isolamento social e fortalecer o senso de pertencimento e apoio emocional. Além disso, a prática regular de atividade física contribui significativamente para a prevenção e manejo de sintomas de ansiedade e depressão, melhorando a qualidade de vida em diversas populações, desde crianças e adolescentes até idosos e pacientes com condições de saúde mental como a esquizofrenia.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no estudo apresentado, fica evidente que as atividades físicas e esportes em grupo desempenham um papel significativo na prevenção de doenças mentais, em todas as fases da vida. Estas práticas promovem benefícios sociais, emocionais e cognitivos que contribuem para o bem-estar mental dos participantes.

Em primeiro lugar, as atividades físicas em grupo proporcionam um ambiente de interação social positiva, reduzindo o isolamento social e fortalecendo os laços comunitários. Este estímulo social é fundamental na prevenção de problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, pois promove um senso de pertencimento e apoio emocional.

Além disso, a prática regular de exercícios físicos em grupo está associada à melhoria do estado de humor, autoestima e redução do estresse e da ansiedade. A liberação de endorfinas durante o exercício promove sensações de bem-estar, auxiliando na regulação do humor e prevenção de transtornos mentais. Outro ponto importante é o estímulo cognitivo proporcionado por essas atividades, que ajudam a manter a mente ativa e previnem declínios cognitivos e demências, especialmente em idosos.

Portanto, com base nas evidências apresentadas, pode-se concluir que a prática regular de atividades físicas e esportes em grupo é uma estratégia eficaz na prevenção de doenças mentais em diferentes faixas etárias, promovendo o bem-estar mental e contribuindo para uma melhor qualidade de v

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, M. M. (2019). **Representações dos cuidadores sobre a atenção na esquizofrenia**. Revista PsiC, 41(1), 110-117.

ACSM. American College of Sports Medicine (ACSM). **American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults**. Medicine and Science in Sports and Exercise, v. 41, n. 3, p. 687-708, 2010.

BOOTH, F. W.; ROBERTS, C. K. (2018). **Linking performance and cronic disease risk: indices of physical performance are surrogates for health.**, British Journal of Sports Medicine 42(12), 950-952.

BELTRAME, Vitória Hoerbe; DE MORAES, Anaelena Bragança; DE SOUZA, Ana Paula Ramos. Perfil sensorial e sua relação com risco psíquico, prematuridade e desenvolvimento motor e de linguagem por bebês de 12 meses. **Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo**, v. 29, n. 1, p. 8-18, 2018.

CARDOSO, Mariana Rosa Ribeiro et al. Ansiedade e depressão em idosos segundo a realização de exercício físico regular. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, v. 10, n. 3, p. 515-525, 2022.

CORREA, Gabriela Antonia; LEÃO, Marluce Auxiliadora Glaus. A prática do esporte como estratégia de enfrentamento do estresse docente. Revista Educação e Cultura Contemporânea, v. 17, n. 49, p. 336-354, 2020.

COSTA, Cicero Luciano Alves et al. Efeito de um programa de intervenção motora sobre o desenvolvimento motor de crianças em situação de risco social na região do Cariri-CE. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 25, p. 353-364, 2014.

DU, Xiufang; LIU, Zhaoxia. Influência da educação física na saúde mental de estudantes universitários. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 28, p. 311-314, 2022.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jackie D. **Compreendendo o desenvolvimento motor:- bebês, crianças, adolescentes e adultos**. AMGH Editora, 2013.

Gomes E, Bastos T, Probst M, Ribeiro JC, Silva G, Corredeira R. Quality of life and physical activity levels in outpatients with schizophrenia. Braz J Psychiatry. 2016 Jan 26;38(2):157-60. doi: 10.1590/1516-4446-2015-1709. PMID: 26814836; PMCID: PMC7111367.

HELGADÓTTIR, Björg; FORSELL, Yvonne; EKBLOM, Örjan. Physical activity patterns of people affected by depressive and anxiety disorders as measured by accelerometers: a cross-sectional study. PloS one, v. 10, n. 1, p. e0115894, 2015.

MENDES, Tassia Barcelos et al. Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina durante a pandemia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, p. 582-587, 2021.

NETO, Ewerton Dantas Cortês; DANTAS, Maihana Maira Cruz; MAIA, Eulália Maria Chaves. Benefícios dos projetos sociais esportivos em crianças e adolescentes. *Saúde & Transformação Social/Health & Social Change*, v. 6, n. 3, p. 109-117, 2015.

SÁ, Paulo Henrique Vilela Oliveira de; CURY, Geraldo Cunha; RIBEIRO, Liliane da Consolação Campos. Atividade física de idosos e a promoção da saúde nas unidades básicas. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 14, p. 545-558, 2016.

SILVA, Carlos dos Santos; ZANELLI Regina Cele de Andrade. Referencial teórico sobre práticas intersetoriais em Promoção da Saúde na Escola. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 1777-1788, 2010.

SPOHR, Carla et al. Atividade física e saúde na Educação Física escolar: efetividade de um ano do projeto “Educação Física+”. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 19, n. 3, p. 300-300, 2014.