

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE MENTAL NO PROJETO “CABEÇA DE GELO”.

Ana Paula da Silva Isidoro dos Santos¹

Fabírcia Maria da Silva²

Isabela Rocha Siebra³

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2017), a saúde mental é um estado de bem estar em que a pessoa tem capacidade de exercer suas próprias funções, revigorar-se do estresse frequente, ser proativa e contribuir com a sociedade. Na atualidade, saúde mental é entendida como ausência de doenças mentais, entretanto, implica para além disso. Muitas vezes, o cenário que somos inseridos, como escolas, universidades e trabalho, nos causa estresse. Essa complicação afeta diretamente na vida social, acadêmica e do trabalho, que provoca perda de produtividade nesses deveres.

Portanto, atualmente os principais transtornos que acometem a sociedade mais comuns são depressão e ansiedade, porém, ainda há muitos estigmas sobre eles, o que dificulta o diagnóstico desses transtornos. Nesses últimos anos, em decorrência da pandemia, houve um grande aumento nos números de pessoas portadoras dessas doenças, que acordo com o Jornal USP (2023), cerca de 25% de casos mundialmente. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente 9,3% dos brasileiros sofrem do transtorno de ansiedade patológica, que se não for tratado podem provocar outros problemas mentais, tais como depressão, bipolaridade, síndrome do pânico, agorafobia e entre outros.

Contudo, se faz necessário em primeiro lugar, acabar com o preconceito relacionado aos transtornos mentais, para que mais pessoas busquem tratamentos. Segundo a Santa Casa de Saúde de Maringá (2023), em 2014, o psicólogo Leonardo Abrahão, criou o Janeiro Branco com o intuito de conscientizar a população da importância do cuidado da saúde mental, onde se faz importante que todos os profissionais da saúde fazem educação em saúde com seus pacientes a respeito dessa prática. A partir dessa perspectiva, torna-se essencial iniciar cuidados com acompanhamento psicológico, mudanças de hábitos e práticas de exercícios físicos.

Com isso, a prática de atividades físicas é uma das sugestões não farmacológicas mais eficazes e recomendadas pelos profissionais durante o tratamento de transtornos mentais, pois, quando se ocupa a mente com outras atividades ajudam a minimizar os problemas rotineiros. No ponto de vista de Lourenço, et al. (2017), um dos benefícios é a reinserção social por meio do exercício físico que diminui a sensação de solidão e

¹ Graduanda em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, email: anapaula.silvaisantos@urca.br

² Graduanda em enfermagem, Universidade Regional do Cariri, email: fabricia.silva@urca.br

³ Enfermeira, Mestra em Saúde da comunicação humana., Universidade Regional do Cariri, email: isabela.siebra@urca.br

isolamento, trazendo outros benefícios como disposição física, aumento da autoestima e melhora no desempenho social.

No projeto de extensão “CABEÇA DE GELO”, criado pelos discentes do curso de Educação Física, da Universidade Regional do Cariri (URCA), é um projeto de esportes com raquetes desenvolvido para a melhoria da saúde mental, acadêmica e populacional. É utilizado por meio de jogos e brincadeiras ações que visam contribuir para ganhos positivos e descarte de emoções negativas por intermédio das práticas de exercício físico. A partir de uma pesquisa realizada pelos criadores do projeto juntamente com o NIAP, foi visto que os discentes do curso de Enfermagem são os que mais procuram o atendimento psicológico. O funcionamento das atividades de extensão funcionam nos horários após as aulas vespertinas na quadra poliesportiva do CAMPUS MULTI-INSTITUCIONAL HUMBERTO TEIXEIRA na cidade de Iguatu, possibilitando a participação de toda a população.

MÉTODO

As atividades vivenciadas pelas discentes da enfermagem na quadra poliesportiva da URCA, tinham o intuito de sair do sedentarismo e diminuir um pouco a carga acadêmica.

No início de Julho de 2023, ingressaram no projeto por intermédio de um convite feito por uma amiga discente do curso de Educação Física que de início explicou sobre o projeto e suas finalidades e objetivos.

Algumas atividades realizadas dentro de quadra são esportes com raquetes como Badminton e Pickleball, que tem como objetivos melhora da concentração, melhora na memória, saúde mental, coordenação motora e saúde física.

De forma geral, o Pickleball é utilizado raquetes e uma pequena bola com vários furos, os jogadores podem jogar individual ou em dupla. Cada jogador fica em lado da quadra divididos pela rede. O saque deve vir por baixo onde os dois jogadores precisam estar fora da linha que tem como objetivo atingir o lado da quadra do adversário. Nesse momento, a bola precisa tocar uma vez no chão antes do adversário devolvê-la. Os extensionistas do projeto fizeram uma adaptação do esporte com o vôlei chamado Pickle Vôlei, utilizando as mesmas regras de rodízio e três toques na bola antes de repassar a bola.

O Badminton é um esporte utilizando raquetes semelhantes ao do tênis e um volante parecido com uma peteca. Ele pode ser jogado entre dois na modalidade simples ou quatro jogadores na modalidade de duplas, que assim como o Pickleball, os jogadores ficam em cada lado da quadra divididos pela rede. O saque vem por baixo em linha diagonal e o jogo se desenvolve entre movimentos de ataque e defesa.

Durante a semana essas aulas são realizadas nos dias de segunda-feira à quinta-feira no horário 17 HORAS até 18:30min na quadra poliesportiva do CAMPUS MULTI-INSTITUCIONAL HUMBERTO TEIXEIRA da cidade de Iguatu.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As discentes enfrentaram algumas dificuldades em alguns exercícios do esporte Badminton, mas, com muita dedicação dos professores e das alunas, tiveram um bom

desempenho. Com isso, as práticas desses exercícios trouxeram melhorias positivas na saúde tanto físicas quanto mentais. De acordo com Caiusca (2019), a prática desse esporte pode trazer prevenção de osteoporose, estimula a melhora do sistema imunológico e diminui o estresse e a ansiedade. Além desses benefícios, vieram também a convivência e boa relação com outras pessoas, tornando as atividades divertidas e produtivas.

Diferentemente do Badminton, as alunas tiveram mais facilidade com a prática do esporte Pickleball. Conforme Cerdeira (2024), o Pickleball apresenta uma forma divertida que estimula hábitos para uma vida saudável, proporcionando uma redução do estresse e melhora do temperamento.

Entretanto, a prática do esporte traz muitos benefícios para o corpo e mente tais como: melhorar a qualidade de sono, diminuição do índice de gordura no sangue e no corpo, fortalecer o sistema cardiovascular, liberar hormônios que proporcionam sensação de bem estar. Segundo Alexandre R. Marra (2023), o exercício físico libera o hormônio endorfina que auxilia na analgesia, alivia o estresse e dores, diminui a ansiedade e agitação do dia a dia. As discentes de enfermagem por muitas vezes utilizam desse benefício para aliviar a exaustão diária.

CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÃO

Conclui-se que a prática de exercício físico proporciona benefícios essenciais para o bem-estar mental e físico. Mediante o exposto, o esporte é de suma importância dentro da universidade, por isso se faz necessário o incentivo e a responsabilidade de cada um procurar primeiramente um profissional da psicologia para fazer acompanhamento e realizar atividades físicas para obter um melhor desempenho. O projeto de extensão “CABEÇA DE GELO”, por sua vez, tem sua importância dentro do ambiente da universidade para que os discentes pratiquem atividade física na faculdade diminuindo o estresse do dia a dia.

Descritores: Exercício físico. Esportes com raquete. Saúde mental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRAHÃO, Leonardo. JANEIRO Branco, Quem Cuida da Mente, Cuida da Vida. **Santa casa saúde, 2023.** Disponível em: <https://www.santacasasaudemaringa.com.br/evento/26/janeiro-branco--quem-cuida-da-mente-cuida-da-vida>. Acesso em: 25 abr. 2024

AURÉLIO, Gustavo. **A mistura de esportes com raquete: o pickleball chega ao Brasil.** Sport Buzz, 2023. Disponível em: <https://sportbuzz.uol.com.br/noticias/outros-esportes/mistura-de-esportes-com-raquete-o-pickleball-chega-ao-brasil.phtml>. Acesso em: 1 mai. 2024

BARNHILL, John. **Considerações gerais sobre transtornos de ansiedade.** Manual MSD versão saúde para a família. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/transtornos-de-ansiedade-e-relacionados-a-fatores-estressantes/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-transtornos-de-ansiedade>. Acesso em: 18 abr. 2024

BERNIK, Márcio. CASOS de ansiedade não tratados podem tornar-se problemas de saúde mental mais graves. **Jornal da USP, 2023.** Disponível em: [https://jornal.usp.br/radio-usp/casos-de-ansiedade-nao-tratados-podem-tornar-se-problemas-de-saude-mental-mais-graves/#:~:text=Cerca%20de%209%2C3%25%20dos,Americana%20da%20Saúde%20\(Opas\)](https://jornal.usp.br/radio-usp/casos-de-ansiedade-nao-tratados-podem-tornar-se-problemas-de-saude-mental-mais-graves/#:~:text=Cerca%20de%209%2C3%25%20dos,Americana%20da%20Saúde%20(Opas)). Acesso em: 18 abr. 2024

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental no trabalho.** Biblioteca virtual em Saúde, 2017. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,contribuir%20com%20a%20sua%20comunidade>. Acesso em: 18 abr. 2024

BRASIL. Ministério da Saúde. SAÚDE mental. Governo Federal. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 18 abr. 2024

CAIUSCA, Alana. **Esporte substitui a bola pela peteca.** Educa mais Brasil, 2019. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/badminton>. Acesso em: 2 mai. 2024

CERDEIRA, Luciana. **Pickleball para jovens e crianças: desenvolvimento, saúde e diversão.** Pickleball net, 2024. Disponível em: <https://pickleball.net.br/blogs/pickleballnet-brasil/pickleball-para-jovens-e-criancas-desenvolvimento-saude-e-diversao>. Acesso em 2 mai. 2024

FACCHINI, Maurício. **BADMINTON. Toda Matéria.** Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/badminton>. Acesso em: 1 mai. 2024

LOURENÇO, Bruno et al. **Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental:** revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem. SciELO, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2016-0390>. Acesso em: 18 abr. 2024.

MARRA, Alexandre. **Quais são os hormônios liberados na atividade física?** Vida saudável o blog do Einstein, 2023. Disponível em: <https://vidasaudavel.einstein.br/hormonios-liberados-na-atividade-fisica/#:~:text=Quando%20o%20assunto%20%C3%A9%20exerc%C3%ADcio,%C3%A9%20a%20sensac%C3%A7%C3%A3o%20de%20recompensa>. Acesso em 21 mai. 2024