

nova

escola

Saúde Mental e atividades físicas

Além de beneficiar o corpo, a prática regular de exercícios pode também prevenir e controlar a ansiedade e a depressão



O que você vai encontrar neste e-book?

1. Introdução _____ 03
2. **Atenção: lembre-se de que estamos em uma pandemia** _____ 04
3. Atividades físicas podem ser feitas em casa _____ 05
4. Como os exercícios físicos controlam e previnem ansiedade e depressão? _____ 06



1 Introdução

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, as atividades físicas têm efeitos positivos para ossos, músculos e articulações, coração e pulmões, desenvolvimento neuromuscular, manutenção de um peso corporal saudável, entre outros; mas elas também trazem benefícios psicológicos nos jovens, ajudando a protegê-los e controlar os sintomas e ansiedade e depressão.

Participar e atividades físicas individualmente ou em grupo ajuda a construir a autoconfiança das crianças, a melhorar sua auto expressão, e a promover a socialização e a integração. E esses efeitos duram por toda a vida dos jovens, diminuindo o uso de tabaco, álcool e uso de drogas.

Uma vez que a prática de atividade física aumenta o nível de serotonina no cérebro, ao aumentar as endorfinas, ela serve como proteção e tratamento contra a depressão. Sabemos que as endorfinas têm papel central na regulação do humor dos seres humanos. Outro fator importante para evitar o desenvolvimento de transtornos de saúde mental é o sono e, claro, os exercícios ajudam a melhorar a qualidade das noites dormidas em crianças e jovens.

E não é preciso que as crianças façam atividades de alta intensidade. Uma pesquisa publicada na revista científica The Lancet mostrou que apenas sair do sedentarismo já é o suficiente para melhorar a saúde mental futura de crianças e adolescentes.

Outra pesquisa, feita nos EUA, quantificou essa melhora. Crianças e jovens que não faziam atividades físicas têm uma chance duas vezes maior de apresentar transtornos de saúde mental (ansiedade e depressão, principalmente). Aqui, vale o princípio de que pouca atividade é melhor que nada. Os que praticam algum tipo de atividade de um a três dias por semana já têm acesso aos benefícios.

2 Atenção: lembre-se de que estamos em uma pandemia

Como estamos no contexto da pandemia global de covid-19, um cenário complicado ainda sem tratamento específico ou vacina, é preciso pesar os prós e contras da manutenção dessa atividade fora de casa. Alguns estados e cidades brasileiras já estão restringindo também as saídas da população, mesmo que seja para a prática de exercícios sozinhos ou sem aglomeração.

Ainda que a faixa etária do Ensino Fundamental 2 não seja o grupo de maior risco, como os idosos, os jovens não são imunes à doença e, ainda que assintomáticos, podem contaminar outros membros da família.

3 Atividades físicas podem ser feitas em casa

A boa notícia é que muitas atividades físicas podem ser feitas em casa - como práticas de alongamento, polichinelo, agachamento, pular corda ou fazer yoga, por exemplo. Há também várias iniciativas criativas para manter a atividade mesmo com o isolamento social, como correr na varanda ou no próprio quintal.

Para mitigar o sedentarismo, a OMS recomenda também reduzir o tempo que se passa sentado, mesmo que estudando. Essa redução pode ser feita tomando medidas simples, como se levantar e fazer uma pausa de 3 a 5 minutos da posição a cada meia hora para andar pela casa, subir escadas ou andar pelo jardim ou quintal.

A ONG Impulsiona também listou, com a ajuda de professores de Educação Física, uma série de exercícios possíveis de serem feitos em casa.



4 Como os exercícios físicos controlam e previnem ansiedade e depressão?

- São responsáveis pela liberação de hormônios que causam sensações de prazer e bem-estar, os endocanabinóides.
- Ajudam a mudar o foco e deixar pensamentos obsessivos e negativos de lado.
- Aumentam a confiança, se associados a objetivos pequenos ou grandes (melhora no condicionamento físico, desenvolvimento de uma habilidade, entre outros).
- Aumentam oportunidades de interação social, mesmo que à distância. É possível encontrar outros jovens com interesses afins em esportes e modalidades em comunidade on-line ou mesmo entre os colegas de escola.
- Fornecem uma estratégia que ajuda a lidar com momentos difíceis. Em vez de procurar escapes que podem ser prejudiciais, como a compulsão alimentar, o jovem encontra na atividade física uma maneira de lidar com sentimentos negativos.
- Proporcionam sono de qualidade, o que é essencial para evitar o aparecimento de transtornos como ansiedade e depressão.

nova

escola

Reportagem

DIOGO RODRIGUEZ

Edição

TORY HELENA

Revisão

ALI ONAISSI

Foto

MARCO PINTO

Diagramação

CARONTE DESIGN