



**SEFIC2017**  
**UNILASALLE**

**A PESQUISA E O  
RESPEITO À DIVERSIDADE**

16 A 20 DE OUTUBRO DE 2017

ISSN 1983-6783

## **A PSICOLOGIA E OS EXERCÍCIOS FÍSICOS ALIADOS NO TRATAMENTO DE DOENÇAS MENTAIS**

Alessandra Martins, Larissa Bergamin, Paloma Bunick, Taís Nonemacher  
Simone Van der Halen (coorientadora), José Rogério Vidal (orientador)  
Universidade LaSalle Canoas

**Área Temática:** Ciências Médicas e da Saúde

**Resumo:** Este trabalho tem por objetivo relatar uma experiência construída a partir da disciplina de Psicologia do Esporte, onde foi solicitado um trabalho com o propósito de compreender as possibilidades de intervenção do psicólogo com praticantes de exercícios físicos. Este estudo está relacionado com o tema da saúde mental e do exercício físico, com o propósito de compreender as possibilidades de intervenção do psicólogo com os praticantes. A partir do grau de relevância dessa atividade para o indivíduo, buscou-se entender as razões que levavam as pessoas a procurar tal prática, assim como, os efeitos das atividades para eles. Na atualidade, são inúmeras as razões que levam as pessoas a buscarem a prática de exercício, entre elas encontramos o estresse, a depressão e ansiedade. Entre 2011 e 2030, os custos associados às doenças mentais em todo o mundo devem chegar a US\$ 16 trilhões, de acordo com um relatório da Escola Harvard de Saúde Pública e do Fórum Econômico Mundial. Esta pesquisa tem como relevância evidenciar a importância da prática de exercícios físicos, no auxílio do tratamento de patologias ligadas ao emocional e com esta, esperamos que possa instigar as pessoas quanto a importância da atividade física como indicador de qualidade de vida. Para coletar informações sobre o assunto foram contatados indivíduos praticantes de atividades físicas generalizadas e profissionais da área da Educação Física. Aos dois grupos foram aplicados questionários, um voltado para as pessoas que praticam esportes de lazer e outro para entender a opinião dos profissionais sobre o mesmo tema. Foi utilizado o programa Survey Monkey, garantindo assim, a segurança das informações ali fornecidas pelos participantes. Inicialmente, a abordagem foi direcionada aos praticantes de atividade física e, num segundo momento, foi realizada a coleta de informações com os profissionais de Educação Física. O questionário foi aplicado através de um link gerado no programa e disponibilizado nas redes sociais. A amostra do grupo 1 foi constituída de 92 (noventa e dois) participantes, e, do grupo 2, de 9 (nove) colaboradores. A partir da análise dos resultados encontrados foi possível compreender que existem variadas possibilidades de intervenção do psicólogo nessa área. Porque os motivos que levam os indivíduos a procurarem a prática de exercício, também está relacionada com questões pessoais, ou seja, o suporte psicológico pode contribuir para que a atividade ofereça o efeito esperado, proporcionando prazer e saúde. Os profissionais confirmaram que são procurados por diferentes razões, sendo necessário adaptar o trabalho de acordo com o aluno. Esse estudo também permitiu compreender a importância do esporte na vida das pessoas, se tornando um balizador fundamental para saúde, tanto física como mental. Constituindo-se em ferramenta auxiliar da psicologia na busca de uma condição física e mental dos pacientes.

**Palavras-Chave:** Psicologia, Exercício Físico, Doença Mental.