



Evento:XXX Jornada de Pesquisa

PARA ALÉM DO CORPO: ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL SOB UMA ÓTICA MULTIDISCIPLINAR E LEGISLATIVA¹

Vitor dos Santos Ribas², Graciele da Silva Damian³, Rodrigo de Rosso Krug⁴

¹ Trabalho multidisciplinar desenvolvido por meio de pesquisa voluntária realizada entre alunos da Graduação em Direito da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI, campus avançado de São Luiz Gonzaga/RS e mestrando do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde da UNICRUZ/URI-Erechim/UNIJUI.

² Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde (PPGAIS/UNICRUZ/URI-Erechim/UNIJUI). Email: vitorsribas@gmail.com

³ Acadêmica do 8º Semestre do Curso de Direito da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai, campus avançado de São Luiz Gonzaga. Email: damiangrasieli@gmail.com

⁴ Docente permanente do Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde (PPGAIS/UNICRUZ/URI-Erechim/UNIJUI). Email: rkrug@unicruz.edu.br

INTRODUÇÃO

Atividades físicas são importantes para o pleno desenvolvimento humano e devem ser praticadas durante toda a vida, sendo que, exercícios físicos, são atividades planejadas, estruturadas, repetitivas e com o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado, além de serem prescritos por profissionais de educação física (Brasil, 2021).

Quando falamos em Saúde Mental, não podemos deixar de lado o quanto a prática de atividades físicas pode colaborar com a mesma. As Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário a Organização Mundial da Saúde (2020) demonstram que a atividade física, além de todos os seus benefícios fisiológicos, também pode reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, prevenir o declínio cognitivo, além de melhorar o pensamento, a aprendizagem e o bem-estar geral.

Nesse sentido, traçamos alguns questionamentos para a pesquisa: “Qual a importância da prática de atividades físicas no que tange a manutenção e desenvolvimento da saúde mental?” e a partir disso determinamos outras questões quanto ao incentivo Estatal e promoção de saúde mental e física¹.

¹ O artigo 6º da Constituição Federal do Brasil de 1988 (CFBR/1988), traz o seguinte: “São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o transporte, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição.” (Brasil; 1988, s.p.). O Art. 5º dessa mesma lei aborda também a igualdade, sem distinção e assegura ainda a inviolabilidade dos direitos fundamentais. A partir disso traçamos um último questionamento, o Estado de fato assegura esses

Desta forma, este trabalho tem o objetivo de compreender melhor, por intermédio de uma análise multidisciplinar, a forma que a prática de atividades físicas se relaciona com uma saúde mental adequada e o incentivo do poder público que o tema recebe.

METODOLOGIA

Este trabalho configura-se como uma pesquisa bibliográfica com raciocínio dedutivo e abordagem analítico-interpretativa. A ideia norteadora da pesquisa se baseia nas discussões geradas acerca da importância e relevância da atividade física na sociedade contemporânea, analisando a multidisciplinaridade que o tema exige. Para levantamento e fundamentação teórica analisa-se legislações e demais atos normativos, bem como fontes governamentais, doutrinárias e trabalhos científicos devidamente publicados selecionados por conveniência após pesquisa no SciELO e Google Acadêmico. As pesquisas e coleta de dados foram realizadas entre junho e agosto de 2025 considerando trabalhos publicados durante o período compreendido entre 2020 e 2025.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Recentemente, no Relatório Mundial sobre Saúde Mental, a OMS conceitua saúde mental como parte integrante da nossa saúde e bem-estar geral e um direito humano básico². Segundo o Ministério da Saúde, a prática recorrente de atividades físicas pode gerar uma série de benefícios fisiológicos, que impactam na saúde humana, tendo como exemplo: o controle do peso, a diminuição da chance de desenvolvimento de alguns tipos de cânceres e doenças crônicas, a melhora da disposição, promoção da interação social entre outros (Brasil, 2021).

A OMS (2022) qualifica a prática de atividades físicas e uma boa qualidade de saúde física como fatores protetores da saúde mental, destacando que quando se trata de saúde física, é amplamente aceito que as pessoas precisam valorizar e cuidar da própria saúde, e que os

direitos quanto a promoção de atividades que corroboram com o que é de fato assegurado pelas legislações vigentes?

² Ter uma boa saúde mental significa que somos mais capazes de nos conectar, funcionar, lidar com as coisas e prosperar. A saúde mental é complexamente contínua, com experiências que variam de um estado ótimo de bem-estar a estados debilitantes de grande sofrimento e dor emocional. Pessoas com problemas de saúde mental são mais propensas a apresentar níveis mais baixos de bem-estar mental, mas isso nem sempre ou necessariamente acontece (OMS; 2022).

governos podem ajudar a informar e apoiar as pessoas, por exemplo, promovendo atividade física, dietas saudáveis e outras políticas públicas.

A revisão integrativa de Oliveira et. al. (2024) concluiu que a prática de atividades físicas regulares gera benefícios físicos e psicológicos para os pacientes de diferentes idades, sexos e condições socioeconômicas, pois, além da redução dos sintomas depressivos, também tem efeitos positivos na melhora do humor, na regulação do sono e no aumento da autoestima. Exatamente por isso, seria interessante agregar a prática de atividades físicas às abordagens tradicionais de cuidado com a saúde mental.

A atividade física tem efeito favorável à diminuição da depressão e sintomas depressivos independentemente da intensidade do exercício³, independentemente da modalidade de atividade física ou exercício físico e também, independentemente do tempo ou frequência semanal de prática⁴. Exercícios físicos demonstraram-se efetivos também em pacientes com outras condições e que acabam depressivos (Singh, 2023). É evidente que a prática de atividade física pode colaborar com melhores quadros de saúde mental, bem como atuar na prevenção e tratamento de quadros de ansiedade e depressão.

A saúde mental foi alvo de muitos tabus, tratamentos adequados não eram vistos com bons olhos e em muitos casos não eram nem apresentados como uma possibilidade, com o decorrer dos anos e principalmente com a reforma psiquiátrica esse quadro evoluiu, cresceu e o tema passou a ser visto com a devida relevância (Schechtman; Alves, 2014). Hoje é possível entendermos que diversos setores da sociedade desempenham papéis importantes na saúde, tanto física quanto mental. Quando isolamos somente os jovens determinamos que o ambiente educacional é um dos mais cruciais (March et al., 2022), e com base nisso, o poder legislativo brasileiro entendeu que uma devida regulamentação era necessária, e daí surgiu o “Programa Saúde na Escola” (PSE)⁵, e como sabemos o Direito, em linhas gerais, constantemente se atualiza, cria novas normativas e busca sempre atender as demandas sociais conforme surgem, é o caso da Lei nº 14.819/24.

³ Embora exercícios de alta e média intensidade apresentem melhores resultados (Singh; 2023).

⁴ Maiores índices de efetividade para sessões com mais de 30 minutos de atividade (Singh; 2023).

⁵ Instituído e regulamentado pelo Decreto nº 6286/07. Possui como principal objetivo promover saúde e a cultura da paz, além de fortalecer as relações entre as redes públicas de saúde e educação (Brasil; 2007). É importante destacar ainda que “O PSE constitui estratégia para a integração e a articulação permanente entre as políticas e ações de educação e de saúde, com a participação da comunidade escolar, envolvendo as equipes de saúde da família e da educação básica.” (Brasil; 2007).



Art. 1º Esta Lei institui a Política Nacional de Atenção Psicossocial nas Comunidades Escolares.

§ 1º A política de que trata o *caput* deste artigo constitui estratégia para a integração e a articulação permanente das áreas de educação, de assistência social e de saúde no desenvolvimento de ações de promoção, de prevenção e de atenção psicossocial no âmbito das escolas.

A regulamentação a promoção de atividades que visam a manutenção da saúde mental nas escolas do país é uma demanda importante para o legislador brasileiro, pois, nesse mesmo sentido podemos citar a Lei nº 10.216/2001⁶, que em seu Art. 3º aborda quanto a responsabilização do Estado no desenvolvimento de políticas de saúde mental, assistência e promoção de saúde aos portadores de transtornos mentais (Brasil, 2001).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir de tudo o que foi estudado até o momento podemos determinar que os problemas de saúde mental se tratam de uma questão de saúde pública e mesmo que existam legislações e normativas vigentes ainda há a necessidade de se colocar, de fato, em prática o que é assegurado por elas, criar programas de incentivo é um caminho seguro e que já vem sendo explorado pelos poderes públicos, é uma forma efetiva e que na medida do que é proposto tem se mostrado eficiente.

Cada vez mais se discute e se divulga a importância da atividade física na promoção da saúde pública e na saúde individual de cada cidadão, e isso, se aplica também à saúde mental. Estes cuidados são importantes, e o legislador já está se atualizando quanto a isso. Cabe ao poder público garantir a efetividade dessas medidas e cuidados e a aplicação de tudo isso à população.

Palavras-chave: Atividade Física. Saúde Pública. Direitos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Decreto nº 6.286, de 5 de dezembro de 2007.** Institui o Programa Saúde na Escola - PSE, e dá outras providências. Diário Oficial da União, 5 de dezembro de 2007. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6286.htm. Acesso em 10 ago, 2025.

⁶ Dispõe sobre os direitos assegurados a pessoas com transtornos mentais.



BRASIL. **Lei nº 10.216, de 6 de abril de 2001.** Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental. Diário Oficial da União, 6 de abril de 2001. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/l10216.htm. Acesso em 10 ago, 2025.

BRASIL. **Lei nº 14.819, de 16 de janeiro de 2024.** Institui a Política Nacional de Atenção Psicossocial nas Comunidades Escolares. Diário Oficial da União, 17 de janeiro de 2024, página 4. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2024/lei/L14819.htm. Acesso em 10 ago, 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico]** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que significa ter saúde.** Saúde Brasil, 26 nov. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2021/o-que-significa-ter-saude>. Acesso em: 30 maio 2025.

MARCH, A. et al. Barriers and Facilitators to Sustaining School-Based Mental Health and Wellbeing Interventions: A Systematic Review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, n.19, p. 3587, 2022.

OLIVEIRA, V. A. de et al. Benefits of regular practice of physical activity in the treatment of depression: An narrative review of the literature . **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 13, n. 5, p. e8013545827, 2024. DOI: 10.33448/rsd-v13i5.45827. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/45827>. Acesso em: 23 apr. 2025.

OMS. **World mental health report: transforming mental health for all.** Geneva: World Health Organization; 2022.

SCHECHTMAN, A.; ALVES, D. S. A Organização da Política de Saúde Mental. In: JORGE, M. A. S.; CARVALHO, M. C. A.; SILVA, P. R. F. (Org.). **Políticas e cuidado em Saúde Mental: contribuições para a prática profissional.** Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2014.

SINGH, B. et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. **British Journal of Sports Medicine**, London, v. 57, n. 18, p. 1203–1209, 2023. DOI: 10.1136/bjsports-2022-106195. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>. Acesso em: 30 jul. 2025.