



O IMPACTO DAS PRÁTICAS ESPORTIVAS NOS PROCESSOS PSICOTERAPÊUTICOS

MARCELO YUJI HANADA; HELOISA MARIA DA SILVA SANTOS; NATALIA PINHEIRO PARENTE LEITE; EMILIO DONIZETI LEITE; POLIANA LIMA

Introdução: A pandemia de COVID-19 gerou ansiedade, insegurança e instabilidade emocional. Desde então, ainda que o Brasil tenha superado a crise, a saúde mental da população segue afetada. Estes impactos somaram-se à já complicada realidade brasileira. Neste cenário, aumentou-se a busca por tratamento psicológico e bem-estar. A medicina prega que exercícios físicos são essenciais para saúde física e colabora para saúde mental. Praticados regularmente, impactam o cotidiano do indivíduo, suas relações sociais e circulação no ambiente. Naturalmente, tamanha influência afeta a mente do praticante. Considerando que, em geral, esta influência é positiva, tais benefícios poderiam ser combinados a psicoterapias. **Objetivo:** Compreender os impactos que os exercícios físicos exercem sobre a mente de pacientes, quando aliados à psicoterapia. **Métodos:** A pesquisa bibliográfica foi realizada sobre artigos científicos focados em estudos de casos. **Resultados:** Os artigos verificados trouxeram pesquisas qualitativas, e seus casos envolviam tanto o acompanhamento de uma pessoa quanto de grupos. Os grupos encontravam-se tanto isolados, quanto inseridos na sociedade. As patologias, em sua maioria, eram associadas a quadros que envolviam depressão e ansiedade. Observou-se que os exercícios impactaram os pacientes em curto prazo, atuando sobre seu bem-estar e ocupando suas mentes. Nos grupos isolados, constatou-se outros ganhos, como a maior aproximação e cooperação entre as pessoas, cenário que contribui para uma melhor saúde mental, para as interações sociais e a posterior reinserção social do paciente. Em nenhum dos casos houve eliminação da psicopatologia, mas os exercícios se mostraram um bom complemento à terapia, evidenciando resultados positivos quando comparados aos tratamentos sem sua aplicação. No entanto, observou-se que a rotina deve ser mantida, pois após 6 meses sem os exercícios, os ganhos foram perdidos. Em alguns casos notou-se a necessidade de uma maior atenção, pois o impacto sobre a frequência cardíaca pode ser considerado um estímulo ansiogênico, e até mesmo panicogênico. **Conclusão:** A prática de exercícios associada à psicoterapia é benéfica, mas inspira cuidados do psicólogo e da equipe que mantém a rotina de exercícios. Esta rotina não soluciona a patologia, mas é uma importante aliada, tanto para a superação, quanto para a qualidade de vida do paciente.

Palavras-chave: **PSICOLOGIA; SAÚDE MENTAL; BEM-ESTAR; EXERCÍCIOS FÍSICOS; COMPLEMENTO TERAPÊUTICO**