



O ESTADO DE FLOW E MINDFULNESS COMO FORMAS DE INTERVENÇÃO À INATIVIDADE FÍSICA: CONTRIBUIÇÕES PARA A SAÚDE PÚBLICA

GABRIELA REMOR

Introdução: Estima-se que anualmente mais de 5 milhões de pessoas em todo o mundo morrem devido há práticas insuficientes de atividade física e que 50% dos adultos não estão engajados em um programa de atividade física regular. Entre as maiores consequências da inatividade física estão o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas como diabetes, hipertensão, doenças coronarianas, distúrbios mentais e outros. A necessidade de atividade física é fundamental para a manutenção da saúde do indivíduo, auxiliando na capacidade de autocontrole emocional e concentração. O desenvolvimento da atividade física implica em uma dinâmica complexa e uma necessidade humana que vai além do discurso epidemiológico e das metas típicas de condicionamento físico, devendo considerar-se também os aspectos psicológicos e as razões mais intrínsecas pelas quais os indivíduos são ativos, tenha ela indicações preventivas, terapêuticas ou de desempenho. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho é discutir novas possibilidades e formas de intervenções em atividade física com base nos conceitos de Estado de Flow e Mindfulness, relacionado aos fatores psicológicos, afetivos e a motivação intrínseca, visando o cumprimento das recomendações da Organização Mundial de Saúde. **Material e Método:** Essa pesquisa foi realizada a partir de revisão bibliográfica em bases de dados acadêmicas como PubMed, Scielo, SPORTDiscus, Scopus, Google Acadêmico, além de livros e websites relacionados a atividade física, Estado de Flow, Mindfulness, saúde física e mental. **Resultados:** Foram encontradas altas correlações entre Mindfulness e Estado de Flow quanto ao desenvolvimento de experiências positivas em contextos de atividade física, conduzindo o sujeito a encontrar uma harmonia consigo mesmo, foco no momento presente, bem como associação positiva com a motivação intrínseca, e bem-estar físico e mental, influenciando também o senso de propósito e comportamento do indivíduo na atividade, além de carregarem o potencial para manutenção da prática de atividade física por longos períodos. **Conclusão:** Fomentar programas de intervenções baseados em evidências que favoreçam estados psicológicos ótimos no contexto da atividade física dos indivíduos utilizando os conceitos de Estado de Flow e Mindfulness contribuiria para a manutenção de atividades a longo prazo e resultados positivos tanto para saúde do indivíduo quanto para saúde pública de modo geral.

Palavras-chave: Atividade física, Estado de flow, Mindfulness, Saúde, Saúde pública.