Qual a importância da actividade física para a promoção do bem-estar físico e psicológico?

Na actualidade, além da saúde física, a saúde mental tem sido alvo de uma preocupação crescente por parte das populações.
Vivemos numa sociedade cheia de estímulos e de altas exigências, aumentando de forma crescente as possibilidades das pessoas terem os chamados Transtornos Mentais e do Comportamento (Santos, 2005). Têm sido cada vez mais comuns as ocorrências dos transtornos mentais: depressão, ansiedade, síndrome do pânico, fobias, transtornos obsessivos compulsivos, transtornos bipolares, sem contar as chamadas psicoses e esquizofrenias, transtornos estes que provocam estados delirantes nas pessoas.
Um estilo de vida activo, incluindo uma prática regular de actividade física, como tem sido insistentemente sublinhado, permite melhorar a qualidade de vida dos indivíduos de várias formas, sendo frequentemente salientados os benefícios físicos e psicológicos associados à prática de actividade física (Calmeiro e Matos, 2004).
É complexa a relação entre a prática actividade física e os benefícios sobre o bem-estar psicológico nos seus processos agudos, que produzem efeitos imediatos, ou nos processos crónicos, cujos resultados são obtidos a longo prazo, tanto em populações ditas normais como em pessoas portadoras de patologias psicológicas. As dificuldades em se encontrar provas científicas consistentes deve-se tanto às diversas formas de prática dos exercícios físicos, como às diversas formas de manifestação dos Transtornos Mentais e do Comportamento e as particularidades de cada indivíduo nas reacções a estes Transtornos (Santos, 2005).
A prática regular de actividade física parece estar a assumir uma importância crescente na promoção do bem-estar psicológico, em face do número crescente de pessoas que se confrontam com problemas do foro psicológico. Tem-se assistido um acumular de evidências que apontam para a existência de efeitos positivos da actividade física, não só ao nível do bem-estar, como também na capacidade percebida pelos indivíduos para lidar directamente com o stress; estas percepções não estão directamente relacionadas à melhoria da condição física, o que sugere a existência de outros factores, para além dos fisiológicos, responsáveis pela redução do stress (Calmeiro e Matos, 2004).
A prática de actividade física regular constitui um elemento importante para um estilo de vida saudável, prevenindo a doença, quer de carácter fisiológico quer mental, melhorando o estado de saúde e a qualidade de vida das pessoas que a praticam.

Bibliografia

- Calmeiro, L.; Matos, M. G. (2004). *Psicologia do Exercício e da Saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Cruz J. F.; Machado, P. P. P.; Mota, M.P. (1996). Efeitos e Benefícios Psicológicos do Exercício e da Actividade Física. In Cruz, J. F. A. *Manual Psicologia do Desporto* (pp.91-115). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Santos, A. R. R. - *Exercício Físico e Transtornos Mentais* [On-Line]. Correio electrónico para Carla Moreira. 11 Março 2005. Comunicação pessoal.