

Exercício e Mente: Acesso do conhecimento científico sobre atividade física e saúde mental.

LARISSA REDIG DE LIMA¹; RICARDO ALT²; JÚLIA CASSURIAGA³; LARISSA LEAL DA CUNHA⁴; NATAN FETER⁵; AIRTON JOSÉ ROMBALDI⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – *larissa.redig@gmail.com*

²Universidade Federal de Pelotas – *ricardoalt@hotmail.com*

³Universidade Federal de Pelotas – *juliacassuriaga1@hotmail.com*

⁴Universidade Federal de Pelotas – *larissacfisio@gmail.com*

⁵Universidade Federal de Pelotas – *natanfeter@hotmail.com*

⁶Universidade Federal de Pelotas – *ajrombaldi@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

A depressão e a ansiedade estão entre as principais causas de incapacidade no mundo. Ainda, as doenças neurodegenerativas como a doença de Alzheimer já estão entre as dez principais causas de morte no mundo (OMS, 2019). A prática de exercício e atividade física atuam na preservação e melhora da saúde mental, além de reduzir o risco para transtornos e doenças ligados ao SNC.

A literatura evidencia que um estilo de vida saudável resulta em importantes e duradouras adaptações no SNC, exercendo papel protetor contra transtornos e doenças neurológicas (SCHUCH ET AL., 2016). Além disso, estudos apontam para o exercício físico como uma estratégia não-farmacológico para tratamento de doenças como depressão e esclerose múltipla. (ACSM, 2017).

O uso da internet para divulgar o conhecimento científico através de sites e mídias sociais se tornou frequente (OLIVEIRA et al. 2005). Cada vez mais, pessoas de diferentes faixas etárias buscam informações acuradas sobre os benefícios de um estilo de vida saudável para a sua saúde. Nesse cenário, as informações baseadas em evidências científicas devem ser divulgadas para o público em geral. Assim, o objetivo do presente estudo é apresentar uma plataforma digital de divulgação de conhecimento acerca do papel do exercício e atividade física na preservação e tratamento da saúde mental.

2. METODOLOGIA

O Grupo de Estudos em Neurociências do Laboratório de Bioquímica e Fisiologia do Exercício (NeuroLABFEx) com intuito de expandir as informações e conhecimento em estudo e pesquisa sobre atividade física e saúde mental criou a plataforma digital intitulada Exercício e Mente (endereço eletrônico <https://www.exercicioemente.com.br/>), criado em 24 de agosto de 2019.

A plataforma está em andamento com postagens e informações sobre a associação entre exercício e atividade física com doenças e transtornos que acometam o SNC. Para isso, são convidados professores e especialistas na área de doenças neurológicas e profissionais da área da saúde a qual se disponham a escrever sobre como a prática de atividade física e exercício atuam na prevenção e tratamento de transtornos e doenças neurodegenerativas.

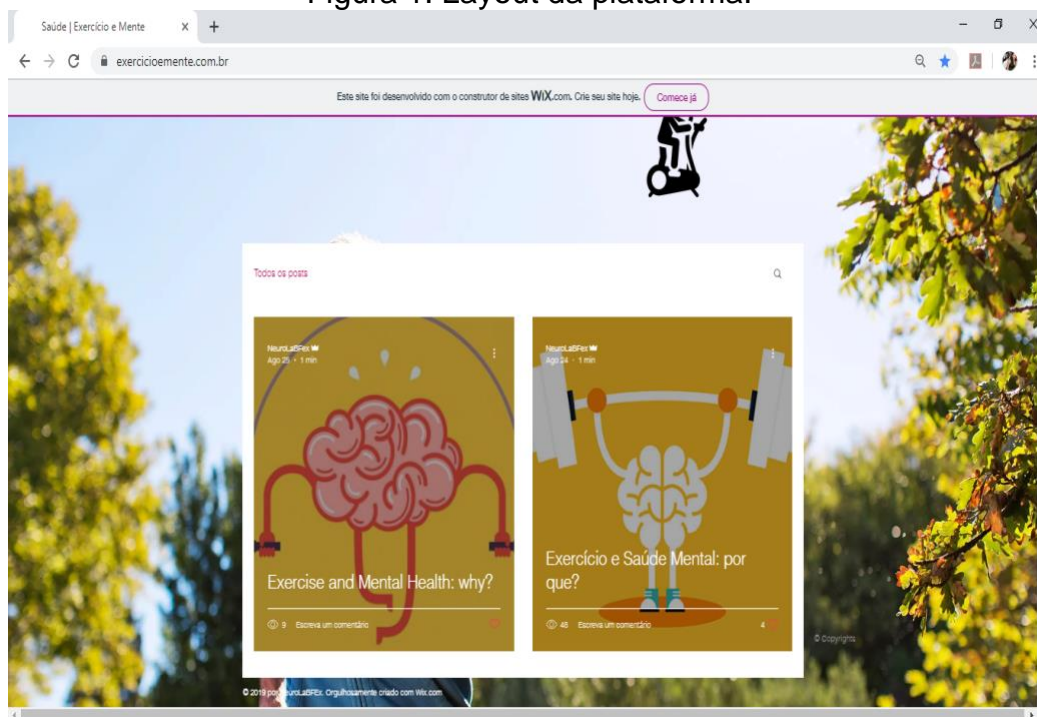
As postagens serão divulgadas através de textos, vídeos e imagens de exposição em versões inglês e português, com uma linguagem simples baseada em evidencia científica. O projeto foi vinculado com um perfil ao Instagram para uma maior divulgação das postagens e maior compartilhamento entre os usuários.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O desenvolvimento de novos recursos para conhecimento da sociedade sobre estudos e pesquisas devem ser mais abrangentes (FILIPIN et al. 2015). A plataforma digital desenvolvida é uma ferramenta que busca desenvolver conhecimento sobre o tema exercício e atividade física, ensinar e discutir temas acerca dos benefícios ligados à sua prática.

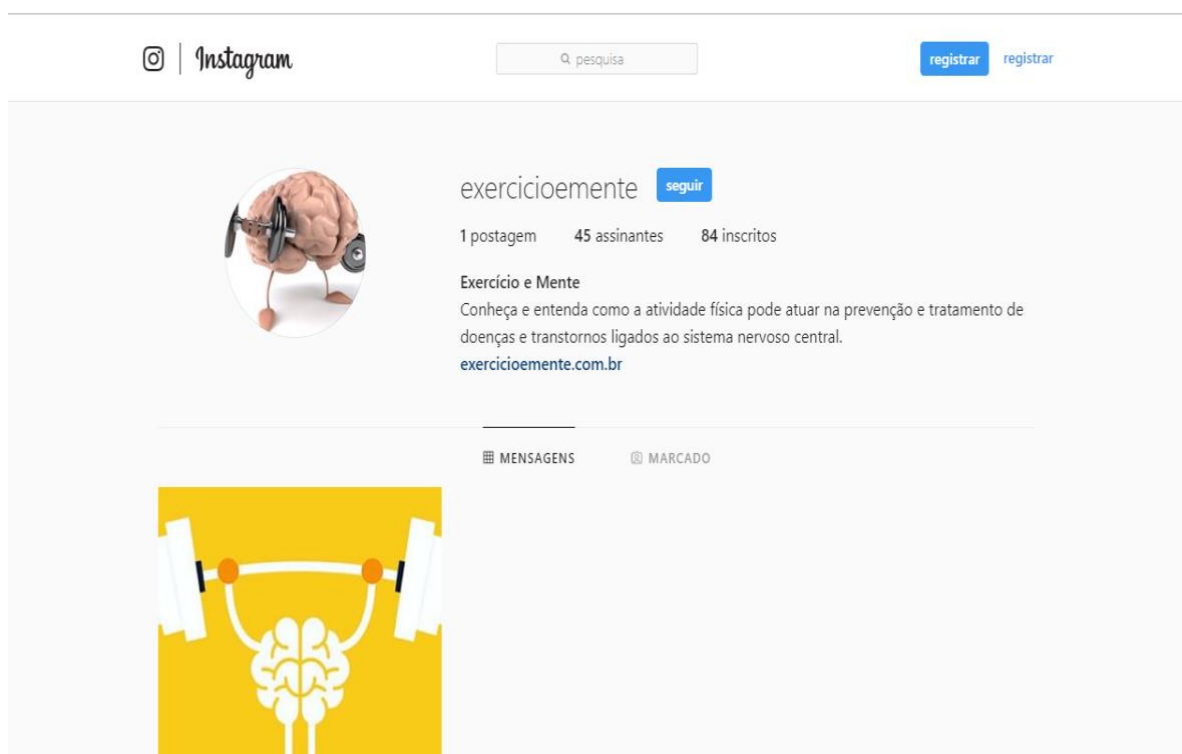
A primeira publicação foi realizada dia 24 de agosto de 2019, e em menos de 24 horas, já contava com quase 60 visualizações. Ainda, o site foi compartilhado por pesquisadores da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre e Universidade Federal de Pelotas. Todas as postagens são realizadas na versão português e inglês (Figura 1).

Figura 1. Layout da plataforma.



Para que o site atingisse um maior público, foi criado um usuário no Instagram® com o nome @exercicioemente. Este perfil, até o momento, conta com quase 50 seguidores. Entre estes, encontra-se grupos de estudos e pesquisa da Universidade Federal de Pelotas e de outras instituições de ensino superior, além de professores que atuam na área da saúde. Também, tanto o site como o perfil do Instagram® conseguiram atingir usuários que não estão inseridos no meio acadêmico e científico. Por isso o uso de redes sociais também se torna uma ferramenta essencial para fornecer notícias e assuntos em questão.

Figura 2. Layout do perfil no Instagram



4. CONCLUSÕES

O presente projeto tem capacidade de levar o conhecimento baseado em evidencia científica sobre atividade física e saúde mental para a população em geral, sendo essa aproximação possível através do uso de linguagem simples e menos formal e de diferentes redes sociais. Dessa forma, o uso de mídias como website e Instagram® representa uma importante estratégia para divulgação do conhecimento baseado em evidência científica para ampla abrangência e fácil acesso de comunicação.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American College of Sports Medicine. **ACSM's Exercise Testing and Prescription**. Lippincott Williams & Wilkins; 2017 Dec 26.

A. Werner-Seidler , Y. Perry , AL Callear , JM Newby , H. Christensen School-based depression and anxiety prevention programs for young people: a systematic review and meta-analysis **Clin. Psychol. Rev.** Canada, v.51, p. 30 – 47, 2017.

American College of Sports Medicine (ACSM), Donnelly JE, Blair SN, Jakicic JM, Manore MM, Rankin JW, Smith BK. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. **Med Sci Sports Exerc.** v.41, n.2, p. 459-71, 2009

G. Zheng , B. Ye , Y. Zheng , Z. Xiong , R. Xia , P. Qiu , L. Chen. The effects of exercise on the structure of cognitive related brain regions: a meta-analysis of functional neuroimaging **International Journal of Neuroscience**, Inglaterra, v.129, n. 4, p. 406 – 415, 2019.



Leckie, R. L., Oberlin, L. E., Voss, M. W., Prakash, R. S., Szabo-Reed, A., Chaddock- Heyman, L., et al. BDNF mediates improvements in executive function following a 1-year exercise intervention. **Front. Hum. Neurosci.** 8:985, 2014

Oliveira EB & Noronha DP. A comunicação científica e o meio digital. **Inf Sociedade [periódico on-line]**. Joao Pessoa PB, v.15, n.1-12. p. 75-92, 2005.

Organização Mundial de Saúde. (2018). **Depression**. 22 Mar. 2018. Acessado em 02 set. 2019. Online. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> .