



CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM LICENCIATURA EDUCAÇÃO FÍSICA

Raylla Kessya Inácio Ribeiro

ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE MENTAL E CUIDADO DE SI EM MULHERES
JOVENS: UMA REVISÃO DA LITERATURA.

ICÓ - CEARÁ

2023

Raylla Kessya Inácio Ribeiro

**ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE MENTAL E CUIDADO DE SI EM MULHERES
JOVENS: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

Artigo apresentada à Coordenação como
quesito para obtenção do grau de Licenciatura
em Educação Física do Centro Universitário
Vale do Salgado - UNIVS. Orientador: Prof.
Me. Evandro Nogueira de Oliveira.

Orientador: Prof. Me. Evandro Nogueira de
Oliveira

ICÓ - CEARÁ

2023

**ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE MENTAL E CUIDADO DE SI EM MULHERES
JOVENS: UMA REVISÃO DA LITERATURA
PHYSICAL ACTIVITY, MENTAL HEALTH, AND SELF-CARE IN YOUNG WOMEN: A
LITERATURE REVIEW**

RESUMO

A prática regular de atividade física é amplamente reconhecida como uma intervenção crucial para a promoção da saúde e o manejo de doenças físicas e mentais. Este estudo tem como objetivo geral analisar a relação entre atividade física e saúde mental em mulheres jovens, especialmente no contexto do cuidado de si. Utilizando uma abordagem de revisão bibliográfica, foram selecionados artigos relevantes, que foram submetidos a uma análise crítica. Os resultados foram sintetizados de forma narrativa, destacando as principais descobertas e conclusões dos estudos, bem como possíveis limitações e implicações para a prática. A revisão dos estudos revelou que a prática regular de atividades físicas desempenha um papel significativo na melhoria da saúde mental em mulheres jovens. A atividade física demonstrou ser eficaz no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão, além de contribuir para o fortalecimento da autoestima e o aumento da sensação de felicidade e satisfação geral. Esses benefícios podem ser atribuídos a diversos mecanismos, desde a redução da redução do estresse até a promoção da interação social. Com base nos achados desta revisão, conclui-se que é de suma importância incentivar as mulheres jovens a adotarem a prática regular de atividades físicas como parte essencial do cuidado de si e da promoção da saúde mental. No entanto, apesar das evidências existentes, ainda há lacunas de conhecimento que requerem pesquisas adicionais. Estudos futuros devem se concentrar em investigar os mecanismos subjacentes da relação entre atividade física e saúde mental em mulheres jovens, bem como explorar intervenções específicas e estratégias de implementação que possam maximizar os benefícios terapêuticos.

Palavras-chave: Saúde mental. Atividade física. Cuidado de si. Mulheres jovens.

ABSTRACT

Regular physical activity is widely recognized as a crucial intervention for promoting health and managing physical and mental illnesses. This study aims to analyze the relationship between physical activity and mental health in young women, particularly within the context of self-care. Using a literature review approach, relevant articles were selected and subjected to critical analysis. The results were synthesized narratively, highlighting the key findings, conclusions, as well as potential limitations and implications for practice. The review of studies revealed that regular physical activity plays a significant role in improving mental health in young women. Physical activity has shown to be effective in treating anxiety and depression disorders, while also contributing to the enhancement of self-esteem and overall happiness and satisfaction. These benefits can be attributed to various mechanisms, including stress reduction and promotion of positive social interaction. Based on the findings of this review, it is concluded that it is of utmost importance to encourage young women to engage in regular physical activity as an essential aspect of self-care and mental health promotion. However, despite the existing

evidence, there are still knowledge gaps that necessitate further research. Future studies should focus on investigating the underlying mechanisms of the relationship between physical activity and mental health in young women, as well as exploring specific interventions and implementation strategies that can maximize therapeutic benefits.

Keywords: Mental health, Physical activity, Self-care, Young women.

INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas remonta à pré-história, mas foi na Antiguidade que essa prática se consolidou como um estilo de vida saudável. Na Grécia Antiga, por exemplo, a atividade física era considerada fundamental para o desenvolvimento humano e para a formação de cidadãos saudáveis e virtuosos (OLIVEIRA et al., 2010). Com o passar dos anos, as práticas de atividades físicas sofreram mudanças em diferentes épocas e culturas, adaptando-se às necessidades e particularidades de cada civilização e geração. No século XXI, as constantes mudanças e exigências trazidas pela globalização têm impulsionado a busca por um estilo de vida saudável, o que tem levado a um aumento na prática corporais diversas.

No entanto, ainda há lacunas no conhecimento científico sobre a relação entre atividade física e saúde mental. Como ressaltado por Oliveira et al. (2010), as mudanças nas práticas de atividades físicas ao longo da história foram adaptadas às necessidades e particularidades de cada civilização e geração, mas ainda é necessário aprofundar a compreensão dessa relação, a fim de subsidiar a formulação de políticas públicas e práticas clínicas efetivas para a promoção da saúde mental, especialmente em mulheres jovens, objeto desse estudo.

Diversas pesquisas têm demonstrado que a atividade física pode ter impactos positivos na saúde mental das mulheres jovens, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão, melhorando a autoestima e a qualidade de vida. No entanto, é necessário aprofundar a compreensão dessa relação para que esses resultados possam ser mais efetivos. Aqui falaremos especificamente do cuidado de si como processo que deve ser contínuo e englobar diferentes dimensões do ser humano, como a física, a mental e a social (Bolsoni, 2012). Dessa forma, é importante considerar a atividade física como uma das práticas fundamentais para o cuidado de si, especialmente em relação à saúde mental das mulheres jovens.

Essa preocupação é corroborada por Michel Foucault, que em sua obra destacou a importância do cuidado de si como prática de liberdade e resistência aos dispositivos de poder que se instauram na sociedade. Bolsoni (2012) diz que o cuidado de si é um conceito que tem ganhado destaque na atualidade, pois se refere ao processo de ocupar-se consigo mesmo,

visando a promoção do bem-estar físico, mental e social. Nesse contexto, as práticas de atividades físicas tornam-se indispensáveis para o cuidado de si.

Em síntese, a relação entre corpo e cuidado de si no que diz respeito à atividade física e saúde mental em mulheres jovens, é um tema complexo que requer aprofundamento e estudos mais detalhados. No entanto, é inegável a importância da prática de atividades físicas para o cuidado de si e para a promoção do bem-estar físico, mental e social, o que ressalta a necessidade de investimentos em políticas públicas e práticas clínicas efetivas para essa população.

Além disso, o tema tem relevância acadêmica, uma vez que ainda existem lacunas no conhecimento científico acerca dessa relação, especialmente em relação às mulheres jovens. Dessa forma, este artigo de revisão busca fornecer uma visão mais clara e abrangente da relação entre saúde mental e atividade física em mulheres jovens, contribuindo para o avanço do conhecimento científico sobre o tema.

Por fim, a problemática abordada neste trabalho também tem relevância social, uma vez que o cuidado de si e a promoção da saúde mental são questões que afetam diretamente a vida das pessoas e das comunidades em que estão inseridas. Conhecer os mecanismos envolvidos na relação entre saúde mental e atividade física em mulheres jovens pode subsidiar a formulação de políticas públicas e práticas clínicas efetivas para a promoção da saúde mental dessas mulheres e, conseqüentemente, da sociedade como um todo.

O objetivo geral deste artigo de revisão é analisar a relação entre atividade física e saúde mental em mulheres jovens, especialmente no contexto do cuidado de si. Nesse sentido, se propõe de forma específica a refletir acerca do conceito de cuidado de si proposto por Michel Foucault e sua aplicação na prática de atividade física como estratégia para promoção da saúde mental em mulheres jovens; identificar os principais estudos que avaliam a relação entre atividade física e saúde mental em mulheres jovens, destacando suas principais contribuições e limitações; e discutir os possíveis mecanismos pelos quais a atividade física pode melhorar a saúde mental em mulheres jovens, a partir das evidências apresentadas na literatura científica.

METODOLOGIA

A pesquisa realizada consistiu em uma revisão narrativa da literatura com análise qualitativa dos estudos encontrados. A busca por artigos foi conduzida em bases de dados científicas, como PubMed, Google Acadêmico e Scielo, além de periódicos especializados na

área de psicologia da saúde e atividade física. Os termos de busca utilizados foram "saúde mental", "atividade física" e "mulheres jovens". A busca foi realizada de forma sistemática e criteriosa, de modo a garantir que todos os estudos relevantes fossem identificados.

Os artigos encontrados foram selecionados com base em critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. Os critérios de inclusão foram: estudos publicados nos últimos 5 anos, com foco na relação entre saúde mental e atividade física em mulheres jovens, e artigos com delineamento experimental ou observacional. Já os critérios de exclusão foram: estudos que não abordavam a questão de pesquisa em profundidade, estudos duplicados ou que apresentavam baixa qualidade metodológica.

Os artigos selecionados foram analisados em relação aos objetivos da revisão, e os resultados foram sintetizados de forma narrativa, destacando as principais descobertas e conclusões dos estudos, bem como possíveis limitações e implicações para a prática clínica e a pesquisa futura. A discussão incluiu uma análise crítica dos resultados e suas implicações para a prática do profissional de Educação Física. Foi realizada uma síntese dos principais achados e uma reflexão sobre as possíveis lacunas na literatura e os desafios futuros.

1. DESENVOLVIMENTO

2.1 A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E A SAÚDE MENTAL

A prática regular de atividade física é amplamente reconhecida como uma necessidade para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas degenerativas. De acordo com Bottcher (2019, p. 108), há um consenso entre pesquisadores sobre a importância da atividade física para o tratamento de doenças físicas e psicológicas, bem como para o bem-estar e a qualidade de vida.

No entanto, o estilo de vida sedentário e a falta de atividade física têm se tornado cada vez mais comuns na sociedade moderna. Isso tem sido associado a problemas de saúde pública, como sedentarismo, depressão, ansiedade, estresse e risco de doenças degenerativas, como Parkinson, entre outras (OMS, 2021).

Para abordar esses problemas, o Ministério da Saúde publicou, em 2006, a Política Nacional de Promoção de Saúde, que inclui a prática corporal/atividade física como uma de suas ações. Essa política visa incentivar a prática de atividades físicas de forma livre,

seja no âmbito profissional formal, informal ou apenas como instrumento de lazer e bem-estar. Essas iniciativas buscam diminuir a vulnerabilidade de indivíduos de diferentes realidades sociais, oferecendo possibilidades diversas e acessíveis a todos (BOTTCHER, 2019, p.109).

Além disso, a atividade física tem sido reconhecida como uma importante ferramenta para a promoção da inclusão social, permitindo que pessoas de diferentes idades, gêneros e classes sociais possam interagir e se beneficiar dos aspectos físicos, emocionais e sociais da prática esportiva (NETO et al., 2020).

A prática regular de atividade física também tem sido associada a uma melhoria no desempenho acadêmico, especialmente em crianças e jovens. Estudos indicam que o exercício físico pode aumentar a capacidade cognitiva, a atenção e o desempenho escolar, além de melhorar a autoestima e a saúde mental (RIBEIRO et al., 2016).

A prática regular de atividade física é de extrema importância para a promoção da saúde física e mental, assim como para a prevenção de doenças crônicas. Políticas públicas têm sido fundamentais para incentivar a prática esportiva em diferentes contextos e torná-la acessível a todas as camadas da sociedade, permitindo que todos possam se beneficiar dos aspectos físicos, emocionais e sociais da atividade física (BOTTCHER, 2019).

A promoção da saúde é um conceito, uma metodologia e uma prática política que visa melhorar as condições sociais que são críticas para a saúde e qualidade de vida (OLIVEIRA et al., 2010). De fato, a falta de atividade física pode acarretar em diversas debilidades físicas e psicológicas, como falta de concentração, ausência de memória, produtividade intelectual reduzida, entre outros (SILVA; CABRAL; NETO, 2020).

No entanto, a conscientização e os incentivos à prática regular de atividade física têm mostrado resultados positivos na promoção da saúde e bem-estar psicológico dos indivíduos (SILVA; CABRAL; NETO, 2020; OLIVEIRA et al., 2010). Estudos demonstram que a atividade física pode ser um importante meio de otimizar o bem-estar psicológico e a qualidade de vida, uma vez que proporciona benefícios que refletem positivamente na vida das pessoas (OLIVEIRA et al., 2010).

Assim, é essencial que se promova a atividade física de forma sistemática, consciente e bem orientada, de modo que todos os indivíduos possam usufruir dos seus benefícios, melhorando sua saúde física e mental e, conseqüentemente, sua qualidade de vida (BOTTCHER, 2019; OLIVEIRA et al., 2010; SILVA; CABRAL; NETO, 2020).

Além dos benefícios já mencionados, a prática regular de atividade física também tem sido associada a uma redução do risco de doenças cardiovasculares, diabetes,

obesidade, osteoporose e alguns tipos de câncer, também pode contribuir para a melhoria da função pulmonar e para o fortalecimento do sistema imunológico, reduzindo o risco de infecções. (RAIMUNDO;MALTA;BRAVO,2019).

No entanto, é importante ressaltar que a prática de atividade física deve ser orientada por um profissional de Educação Física capacitado, respeitando as limitações individuais e evitando lesões. É fundamental também que haja um equilíbrio entre os tipos de atividades realizadas, de forma a garantir o desenvolvimento harmônico do corpo e evitar o desgaste excessivo de determinadas regiões.

Além disso, é importante considerar que a atividade física não deve ser vista apenas como um meio de prevenção e tratamento de doenças, mas sim como uma parte integrante de um estilo de vida saudável, que envolve uma alimentação equilibrada, o controle do estresse e hábitos de sono regulares. (RAIMUNDO;MALTA;BRAVO,2019).

Nesse sentido, políticas públicas que promovam a atividade física em diferentes contextos e para diferentes grupos populacionais são fundamentais para garantir que a prática esportiva seja acessível a todos, independentemente de suas condições sociais, culturais e econômicas. Essas políticas podem envolver desde a disponibilização de espaços públicos para a prática de atividades físicas até a oferta de programas específicos que estejam alinhados à promoção de saúde mental, pois, a prática regular de atividade física é amplamente reconhecida como benéfica para a saúde física, mas também tem um impacto significativo na saúde mental dos indivíduos. Vários estudos têm demonstrado que a atividade física pode reduzir o estresse, a ansiedade, a depressão e melhorar o bem-estar emocional e cognitivo.

De acordo com Oliveira et al. (2010), os indivíduos que se envolvem em atividades físicas têm uma melhora significativa na saúde mental, além de um melhor desempenho cognitivo e uma maior capacidade de concentração. Esses benefícios podem ser atribuídos ao fato de que a atividade física aumenta a circulação sanguínea e o fluxo de oxigênio para o cérebro, o que ajuda a melhorar a função cerebral e a reduzir o estresse e a ansiedade.

Além disso, Silva, Cabral e Neto (2020) destacam que a atividade física pode ajudar a aumentar a autoestima e a autoconfiança dos indivíduos, bem como promover a sociabilidade e a interação social. A prática regular de atividade física também pode ser uma forma eficaz de lidar com o estresse e a ansiedade, oferecendo uma forma saudável de canalizar a energia e reduzir a tensão muscular.

Em síntese, a prática de atividade física é um processo importante para a promoção

da saúde mental, especialmente para mulheres jovens. Além dos benefícios físicos, a atividade física regular pode ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, melhorar a autoestima e a autoconfiança, bem como promover a interação social. É importante destacar que a atividade física não deve ser vista como uma solução única para problemas de saúde mental, mas sim como parte de um estilo de vida saudável e equilibrado.

2.2 SAÚDE MENTAL E ATIVIDADE FÍSICA EM MULHERES JOVENS

A Educação Física é uma profissão que tem como objetivo auxiliar as pessoas na busca de saúde por meio da atividade física, contribuindo para o desenvolvimento físico, emocional e social do indivíduo. Segundo Antunes, Knuth e D'Amico (2020), a Educação Física auxilia no desenvolvimento de capacidades, funções mentais, coordenação motora, criatividade, habilidades e atitudes de livre expressão, proporcionando o bem-estar do ser humano.

Além disso, a prática de atividades físicas é benéfica para a saúde, podendo ser considerada uma forma de cuidado terapêutico. De acordo com o Ministério da Saúde do Brasil (2020), a prática de atividade física auxilia na socialização, na busca pela autonomia, melhora na autoconfiança, alivia o estresse e melhora a autoestima.

Para Oliveira et al. (2020), a prática de atividade física tem grande importância para a saúde da mulher, trazendo benefícios significativos como mudanças no condicionamento físico, melhora nos resultados estéticos, aumento da autoestima, redução da ansiedade e melhora na socialização. A prática regular de exercícios físicos é fundamental para combater o sedentarismo e garantir o bem-estar físico e mental.

Apesar disso, historicamente, a saúde da mulher foi vista como fragilizada e inapta para treinamentos físicos ou práticas esportivas que exigiam força física. Contudo, a luta pela participação feminina em atividades até então masculinas ganhou força, transformando o cenário das práticas de exercício físico, seja em academias ou ao ar livre (SOUTO; MOREIRA, 2021, p. 833).

Outro estudo realizado por Santos et al. (2018) mostrou que a prática regular de atividade física pode melhorar a saúde mental, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão em mulheres. Os resultados indicaram que a atividade física pode ser uma alternativa eficaz para tratar sintomas de transtornos mentais em mulheres, além de promover benefícios físicos e de saúde em geral.

Diante do exposto, pode-se inferir que a prática de atividade física é fundamental

para a promoção da saúde física e mental das mulheres. Através da atividade física, é possível melhorar o condicionamento físico, a autoestima, a socialização e reduzir os sintomas de transtornos mentais como ansiedade e depressão. Por isso, é importante que as mulheres incluam a atividade física em sua rotina diária, com acompanhamento de um profissional capacitado, para garantir uma prática segura e eficaz.

Estudos mais recentes reforçam a importância da atividade física para a saúde mental. De acordo com a pesquisa de Oliveira et al. (2018), a prática regular de exercícios físicos pode contribuir para reduzir os sintomas de depressão e ansiedade. Outro estudo realizado por Souza et al. (2020) mostra que a atividade física pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida e reduzir o estresse em mulheres.

Outro estudo realizado por Asztalos et al. (2019) apontou que a prática de atividade física pode ser especialmente benéfica para mulheres jovens, ajudando a reduzir a ansiedade e a depressão, bem como melhorar o sono e a qualidade de vida. Isso pode ser atribuído ao fato de que as mulheres jovens muitas vezes enfrentam uma série de desafios emocionais e sociais, incluindo pressões sociais, autoimagem e problemas de relacionamento, que podem afetar negativamente a saúde mental.

Em suma, a prática regular de atividade física é fundamental para a promoção da saúde e prevenção de doenças, e deve ser incentivada por meio de políticas públicas que garantam o acesso de todos os indivíduos aos benefícios físicos, emocionais e sociais da atividade física.

Associar a prática regular de atividade física com a saúde de mulheres jovens é de extrema importância, tendo em vista que elas passam por diversas mudanças hormonais e físicas ao longo de suas vidas. Segundo Bottcher (2019), a prática regular de atividade física é fator determinante para promoção de saúde e tratamento de diversas doenças crônicas degenerativas, o que se aplica também às mulheres jovens.

Além disso, políticas públicas voltadas à promoção de saúde podem contribuir para diminuir a vulnerabilidade das mulheres jovens, oferecendo possibilidades diversas e acessíveis para a prática de atividades físicas, como aponta Bottcher (2019). Já Oliveira et al. (2010) afirmam que a promoção da saúde pode ser considerada como instrumento conceitual, político e metodológico em torno do processo saúde/doença que visa analisar e atuar sobre as condições sociais que são críticas para melhorar as condições de saúde e qualidade de vida, o que também se aplica às mulheres jovens.

No entanto, como ressaltado por Silva, Cabral e Neto (2020), a ausência de cuidados consigo mesma pode implicar em debilidades físicas e psíquicas, o que pode ser

ainda mais evidente no caso de mulheres jovens que enfrentam pressões sociais e emocionais adicionais. Por isso, é importante incentivar e conscientizar essas mulheres sobre a importância da prática regular de atividades físicas para sua saúde física e mental.

2.3. CUIDADO DE SI, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL: QUAL A RELAÇÃO?

O cuidado de si tem ganhado cada vez mais destaque na contemporaneidade como um conceito fundamental para a promoção da saúde física e mental. Esse conceito engloba uma série de práticas que visam ao autocuidado, incluindo atividade física regular, alimentação saudável e ações voltadas para o bem-estar pessoal. O cuidado de si é um tema que remonta à filosofia grega antiga e foi abordado por Michel Foucault, renomado filósofo e teórico social francês.

Segundo Foucault (2006), o cuidado de si envolve o processo de autoconhecimento, o desenvolvimento pessoal e a busca pela verdade interior. Para ele, a ética e a estética estão intrinsecamente ligadas, e o cuidado de si representa um meio de alcançar a harmonia entre essas duas dimensões da existência humana. Foucault argumentava que essa prática ética é uma forma de resistência ao poder opressivo da sociedade, permitindo a libertação das amarras culturais que restringem o indivíduo.

Conforme a perspectiva do filósofo, o cuidado de si demanda disciplina e esforço contínuos. O primeiro passo nesse processo é o autoconhecimento, que implica na reflexão sobre as próprias crenças, valores e desejos. Foucault destacava que a busca pela verdade e pelo autoconhecimento é uma forma de resistência à dominação, pois capacita o indivíduo a questionar os valores e ideias impostos pela sociedade.

O autoconhecimento é o ponto de partida para a identificação da essência do indivíduo, suas necessidades e respostas a questionamentos internos sobre sua identidade, assim como questionamentos externos sobre sua interação com os outros. Em outras palavras, o autoconhecimento funciona como uma bússola que orienta nossa existência (Ferreira, 2018).

Estudos têm demonstrado que a formação dos indivíduos é profundamente influenciada pelo contexto histórico no qual estão inseridos. Nesse sentido, a compreensão do meio social favorece a segurança nas ações e atitudes baseadas no autoconhecimento, bem como no bem-estar físico e mental, transformando o indivíduo em alguém que contempla e colabora de maneira efetiva para ações permeadas por segurança e princípios éticos e estéticos

saudáveis (Chaves e Viana, 2017).

No cenário atual, é essencial desenvolver uma cultura integral de bem-estar. Desafios frequentes são propostos para alcançar uma imagem positiva de si mesmo, independentemente de influências externas. Curiosamente, esses desafios estão muitas vezes relacionados às práticas dos antepassados, que buscavam dominar o pensamento, o agir e o fazer, limitando deliberadamente a sensação de "falso domínio das emoções". No entanto, os estudos de Foucault, como aponta Amorim (2020), demonstram a importância de alinhar as necessidades morais, individuais e sociais, a fim de que o indivíduo, em total sintonia consigo mesmo, possa ajudar verdadeiramente o próximo, agindo de forma ética e visando o bem-estar coletivo.

Portanto, o cuidado de si se configura como uma prática ética que envolve o desenvolvimento pessoal, o autoconhecimento e a busca pela verdade interior. Essa prática é uma maneira de resistir ao poder opressivo da sociedade, proporcionando a libertação das restrições culturais (FOUCAULT, 2006)

A prática regular de exercícios físicos em mulheres jovens está diretamente relacionada ao cuidado de si e ao desenvolvimento do autoconhecimento. Nesse contexto, o autoconhecimento surge como uma ferramenta importante para compreender as necessidades individuais e identificar os impactos positivos que a atividade física pode proporcionar.

De acordo com Silva et al (2019), a prática de exercícios físicos está associada a melhorias na saúde geral das mulheres jovens, incluindo benefícios como o aumento da resistência cardiovascular, a melhoria da força muscular, a redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis e o fortalecimento do sistema imunológico. Além disso, a prática regular de exercícios pode contribuir para a melhoria da autoimagem e da autoestima das mulheres, promovendo uma maior aceitação corporal e bem-estar psicológico (SILVA et al., 2019).

Nesse sentido, a atividade física se torna um elemento importante para que as mulheres possam se reconhecer em sua essência, identificando suas necessidades e respostas para questionamentos internos sobre sua própria identidade e externos sobre sua relação com os outros. Como mencionado por Ferreira (2018), o autoconhecimento é fundamental para a formação pessoal e profissional, proporcionando uma maior compreensão de si mesmo e auxiliando na busca de uma vida mais saudável e equilibrada.

Ao considerar a importância do autoconhecimento aliado à prática de exercícios físicos, é fundamental destacar a relevância de uma abordagem individualizada e respeitosa. Cada mulher jovem possui características e necessidades únicas, e é essencial que as atividades físicas sejam adequadas e seguras para cada indivíduo. Pois, segundo Freire (2022), a prática regular de atividades físicas tem um impacto positivo na saúde mental, devido à liberação

hormonal e aos diversos fatores comportamentais, sociais e espirituais envolvidos. Dessa forma, a atividade física pode ser utilizada como um meio para alcançar determinadas finalidades e investigar dificuldades encontradas, sendo praticada tanto por prazer quanto para atingir objetivos relacionados à saúde e qualidade de vida.

É importante que a população, independentemente de faixa etária, gênero ou condição socioeconômica, tenha acesso e seja apoiada por políticas públicas que promovam o direito à prática de exercícios físicos. Além disso, é essencial destacar a importância dos profissionais que acompanham o desenvolvimento simultâneo da saúde física e mental (FREIRE, 2022).

A saúde, à luz da teoria foucaultiana, promove a ideia de individualizar o direito, sem a pressão social de se adequar a um corpo padrão, permitindo a liberdade de promover a saúde por meio da atividade física como um prazer, sem a obrigação de seguir preceitos estabelecidos pela sociedade (Mendes, Gleyse, 2014). Nesse contexto, a teoria de Foucault se conecta à saúde mental e à educação física como uma filosofia para o cuidado de si.

É importante destacar que o corpo e a alma estão interligados em uma unidade que mantém uma relação simbiótica, em que um influencia o outro. Portanto, a busca pelo cuidado integral não deve ser realizada de forma isolada, pois isso comprometeria o equilíbrio necessário estabelecido por Foucault.

Ao discutir a relação entre saúde, atividade física e cuidado de si, é relevante incorporar a visão de corpo trazida por Nóbrega (2018). Segundo a autora, o corpo é uma construção social e cultural, influenciado por normas e padrões estabelecidos pela sociedade. Ela destaca a importância de compreender o corpo como um espaço de expressão, prazer e resistência.

Nessa perspectiva, o cuidado de si não se limita apenas à saúde física, mas também envolve a valorização e aceitação do próprio corpo, independentemente de sua conformidade com os ideais impostos. Conforme argumentado por Nóbrega (2018), é necessário reconhecer que o corpo é diverso e plural, e que cada indivíduo possui sua própria identidade corporal.

Portanto, ao buscar o equilíbrio entre o físico e a alma, é fundamental considerar a visão de corpo, que enfatiza a importância de valorizar e respeitar a individualidade corporal de cada pessoa. O cuidado de si deve incluir a aceitação e a celebração da diversidade corporal, promovendo uma relação saudável e positiva com o próprio corpo.

É importante ressaltar que não há uma hierarquia entre o corpo/alma ou corpo/mente, mas sim uma ligação interdependente que deve ser considerada ao buscar o equilíbrio para uma vida saudável. Essa visão de unidade, complementaridade e integração torna os conhecimentos

e saberes inscritos no corpo como possibilidade de ser no mundo.

Em termos práticos, quando se considera a consciência corporal e o cuidado de si, percebe-se que o corpo reage não apenas fisicamente, mas também emocionalmente, por meio da percepção das dimensões físicas e espaciais durante a prática de exercícios. Essa consciência corporal se torna um hábito que impacta no humor e no bem-estar do indivíduo envolvido no esporte (GOMES, FERRERI e LEMOS, 2018).

A consciência corporal vai além do simples desenvolvimento de movimentos e exercícios, pois envolve a percepção sensorial da imagem corporal, que é influenciada pelo estado emocional. É a partir dessa percepção que se vislumbra a capacidade de realizar atividades físicas prazerosas, o que está diretamente ligado ao cuidado de si (BOLSONI, 2012).

Além disso, o conhecimento do cuidado de si proporciona benefícios para o corpo, como o prazer nas atividades físicas, que vão além de meras práticas mecânicas. Nas atividades mecânicas, não se observam os benefícios resultantes da experiência da consciência corporal, pois o foco está apenas no aspecto físico. Assim sendo é importante que essas práticas sejam caracterizadas como práticas de si, pois, referem-se às ações que um indivíduo exerce sobre si mesmo, buscando transformar, purificar e transfigurar sua própria existência. Essas práticas englobam um conjunto de exercícios que têm como objetivo o cuidado de si, tanto físico como mental, e se tornam significativas na medida em que promovem a consciência corporal, o autoconhecimento e a busca pelo bem-estar. Nesse sentido, as práticas de si são fundamentais para o desenvolvimento pessoal e para a construção de uma vida saudável e autêntica, permitindo ao indivíduo aperfeiçoar-se e lidar de forma mais consciente e responsável consigo mesmo e com os outros (BOLSONI, 2012).

Ao relacionar essas ideias com os conceitos de Foucault, percebe-se que as práticas de si e o cuidado de si estão intrinsecamente ligados. A ação consciente das práticas de si contribui para o cuidado de si mesmo, e a consciência corporal é fundamental nesse processo. O cuidado de si emerge como um objetivo privilegiado das práticas de si, que se tornam significativas por meio das experiências internas do sujeito (BOLSONI, 2012).

Diante das reflexões apresentadas, é possível compreender a importância da relação entre a prática de exercícios físicos, o cuidado de si e a saúde mental. A partir das abordagens de Foucault e dos estudos contemporâneos, percebe-se que a atividade física desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar integral, envolvendo não apenas o aspecto físico, mas também o emocional, mental e espiritual.

Ao buscar o autoconhecimento e a consciência corporal por meio das práticas de si, o indivíduo adquire ferramentas para lidar com suas próprias emoções, enfrentar desafios e buscar

o equilíbrio entre corpo e mente. Essas práticas proporcionam não apenas benefícios físicos, como o prazer na realização das atividades, a melhoria da forma física e o desenvolvimento de habilidades motoras, mas também favorecem a construção de relações saudáveis consigo mesmo e com os outros.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando as evidências científicas apresentadas neste estudo, é possível afirmar que a prática regular de atividade física é fundamental para a promoção da saúde, além de ser importante para a saúde mental e o bem-estar. A revisão narrativa da literatura apresentada neste texto destacou a importância da atividade física para mulheres jovens, mostrando que a prática de exercícios físicos pode trazer benefícios para a saúde física e mental, além de permitir a interação com outros indivíduos e a construção de relações saudáveis consigo. Assim, além de promover o bem-estar físico, a atividade física demonstra ter efeitos positivos no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão, bem como na melhoria da autoestima e na promoção de uma sensação geral de satisfação.

No entanto, é importante salientar que, apesar dos avanços científicos nessa área, ainda há muito a ser explorado e compreendido sobre a relação entre atividade física e saúde mental em mulheres jovens. São necessárias mais pesquisas para elucidar os mecanismos específicos pelos quais a atividade física afeta a saúde mental, bem como identificar quais tipos de exercícios são mais eficazes para diferentes condições e indivíduos.

Além disso, é fundamental que haja um investimento significativo em políticas públicas que incentivem e facilitem o acesso das mulheres jovens a atividades físicas e esportivas. Isso pode envolver desde a implementação de programas de educação e conscientização sobre os benefícios da atividade física para a saúde mental, até a disponibilização de espaços seguros e acessíveis para a prática de exercícios.

No âmbito clínico, é essencial que a prescrição de atividades físicas seja parte integrante da promoção, prevenção e/ou tratamento de transtornos mentais em mulheres jovens. A abordagem multidisciplinar, envolvendo profissionais da saúde, pode ser especialmente benéfica para oferecer suporte abrangente e personalizado a essas mulheres.

Em suma, este estudo contribui para a ampliação do conhecimento científico sobre a relação entre atividade física e saúde mental em mulheres jovens. Nesse sentido, é importante ressaltar que a revisão narrativa da literatura apresentada neste texto pode servir como base para o desenvolvimento de novos estudos com metodologias distintas, aprofundando o campo

científico para a promoção da saúde e bem-estar das mulheres. Assim sendo, é necessário que futuras pesquisas continuem a explorar e aprofundar essa temática. Através de um maior entendimento dessas relações, poderemos desenvolver intervenções mais efetivas e direcionadas, visando melhorar a saúde mental e o bem-estar das mulheres jovens por meio do cuidado de si.

REFERÊNCIAS

AGOSTINHO, B. K. et al. Apoio social, qualidade de vida e a percepção de mulheres praticantes de treinamento físico. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 1, p. 1 jan. 2020.

ANTUNES, D. S. H., KNUTH, A. G. Y DAMICO, J. G. Educação Física e promoção da saúde: uma revisão de perspectivas teórico-metodológicas no Brasil. *Educación Física y Ciencia*, 2020.

ANTUNES, L.; KNUTH, A. G.; DAMICO, D. C. Educação Física e Saúde. In: ECKERT, H. M.; ROSA, E. M. (Org.). Dicionário Crítico de Educação Física. Ijuí: Unijuí, 2020. p. 245-254.

Apoio à Saúde da Família - NASF. Diário Oficial da União, 2008.

ASZTALOS, Melinda et al. Young women's perspectives on the relationship between physical activity and mental health. *Qualitative Health Research*, v. 29, n. 7, p. 1032-1041, 2019.

BARROS II, João R. **Poder pastoral e cuidado de si em Foucault**. Foz do Iguaçu:

EDUNILA, 2020. Disponível em:

<https://dspace.unila.edu.br/bitstream/handle/123456789/6115/foucault.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 17. Maio. 2023.

BAUER, W.M.; GASKELL, G. **Pesquisa qualitativa contexto, imagem e som: Um manual pratico**. 2. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2002.

BOLSONI, B, V. **O cuidado de si e o corpo em michel foucault** : perspectivas para uma educação corporal não instrumentalizadora. 2012. 16f. Dissertação (Mestrado em Educação)- Universidade de Passo Fundo. Passo Fundo, 2012.

BOLSONI, B. V. **Cuidados de si e consciência corporal: aportes foucaultianos para uma educação física escolar não mecanicista**. Dissertação de Mestrado, 97.p. Passo Fundo: 2012. Disponível em:

http://tede.upf.br/jspui/bitstream/tede/743/1/2012Betania_%20Vicensi_Bolsoni.pdf. Acesso em: 17. Maio. 2023.

BONI, V.; QUARESMA, S. Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais. **Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia Política da UFSC**, v. 2, n. 1, p. 68–80, 2005.

BOTTCHER, L. B. ATIVIDADE FÍSICA COMO AÇÃO PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE. BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2020.

CALAZANS, R.; DE MEDEIROS CABRAL, G.; MAGALHÃES NETO, D. ATIVIDADE
Discurso de abertura do Diretor-Geral da OMS na Sessão de Informação dos Estados Membros sobre a COVID-19– 3 Março 2022. Disponível em:

FERNANDES, Milena. Prática de atividade física traz bem-estar emocional, orienta especialista. **Fortaleza, 07 de agosto. 2020**. <https://www.saude.ce.gov.br/2020/08/07/pratica-de-atividade-fisica-traz-bem-estar-emocional-orienta-especialista/>

FÍSICA E SAÚDE. **DESAFIOS - Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, v. 7, n. 3, p. 1-2, 29 ago. 2020.

FOUCAULT, M. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. 3.ed. Petrópolis: Vozes, 1984.

FOUCAULT, Michel. *Hermenêutica do sujeito*. Martins Fontes, 2006.

FRANCO, M. A. et al. Práticas corporais na promoção de saúde e qualidade de vida: atuação entre Educação Física e Medicina na Escola Multicampi de Ciências Médicas do Rio Grande do Norte. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 31, n. 3, 2021.

FREIRE, K. C. **Inter-relação da saúde mental das mulheres na prática regular de atividade física**. Revista Interdisciplinar da FARESE, v. 04, Ed. Esp. Anais da III Jornada Científica do Grupo Educacional FAVENI, p. 209-214, 2022. Disponível em: <https://revista.grupofaveni.com.br/index.php/revistainterdisciplinardafarese/article/view/957/673>. Acesso em: 17. Maio. 2023.

GELAMO, R. P.; ALELÚIA, J. R. S. ROSA, A. M. V. **O cuidado de si como experiência do pensamento: Uma reflexão a partir de um espaço informal de educação**. ETD- Educação Temática Digital Campinas, SP v.21 n.3 p.797-817 jul./set. 2019. Disponível em: <https://mail.google.com/mail/u/0/?hl=pt-BR#inbox?projector=1&messagePartId=0.5>. Acesso em: 17. Maio. 2023.

GOMES, M. M.; FERRERI, M.; LEMOS, F. **O cuidado de si em Michel Foucault: GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO: Benefícios do esporte para saúde mental. São Paulo, 15 de Set.2021**. Disponível em:

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de**

pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados. 7 ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MENDES, M. I. B. S.; GLEYSE, J. **O Cuidado De Si Em Michel Foucault: Reflexões Para A Educação Física.** Rev. Movimento, Porto Alegre, v. 20, n. esp., p. 507-520, 2014. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/47942/34228>. Acesso em: 17. Maio. 2023.

OLIVEIRA, Juliana Medeiros de et al. Atividade física e saúde mental: benefícios, aspectos psicológicos e mecanismos propostos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 15, n. 1, p. 1-8, 2010.

OLIVEIRA, K. M. et al. Exercícios físicos na qualidade de vida da mulher. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 2, p. 4328-4338, 2020.

OLIVEIRA, M. P. S. *et al.* Dança e saúde: discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. **Rev. de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**, v. 1, p.35-43, 2020.

OLIVEIRA, N. et al. Benefícios da Atividade Física Para Saúde Mental. **Saúde Coletiva**, v.8, n. 50, p. 126–130, 2010.

Organização Mundial da Saúde. Autocuidado para a saúde: o que é e como praticar. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/26-4-2019-autocuidado-para-saude-o-que-e-como-praticar>. Acesso em: 09 maio 2023.

Revista Eletrônica Gestão & Saúde, v. Edição especial, p. 98–111, 28 fev. 2019.

SANTOS, G. DE B. M. et al. Cuidado de si: trabalhadoras da saúde em tempos de pandemia pela Covid-19. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 18, n. 3, 2020.

Raimundo, A., Malta, J., & Bravo, J. (2019). **O Problema do Sedentarismo. Benefícios da Prática de Atividade Física e Exercício.** Évora, Universidade de Évora. ISBN: 978-989-8550-99-6

SANTOS, M. H. et al. Efeito da atividade física na saúde mental de mulheres. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 23, n. 4, p. 1-8, 2018.

SILVA, Raissa Ferreira da; CABRAL, Matheus Melo; NETO, Antônio Montenegro. Atividade física e saúde mental: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de At*

SOUTO, K.; MOREIRA, M. R. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: protagonismo do movimento de mulheres. **Saúde em Debate**, v. 45, p. 832–846, 18 out. 2021.

SOUTO, M. R. et al. A história da saúde da mulher e as práticas de exercício físico. *Revista Interdisciplinar em Promoção da Saúde*, v. 3, n. 1, p. 833-842, 2021.

um dispositivo de problematização do político no contemporâneo. *Fractal: Revista de Psicologia*, v. 30, n. 2, p. 189-195, maio-ago. 2018. Disponível em: <https://mail.google.com/mail/u/0/?hl=pt-BR#inbox?projector=1&messagePartId=0.1> Acesso em: 17. Maio. 2023.

