

## **EXERCÍCIO E SAÚDE MENTAL**

**Autor:** Prof. Dr. Ricardo William Muotri

A promoção da saúde pode ser compreendida como um instrumental 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 tema Promoção da Saúde tem se tornando cada vez mais presente na prática dos profissionais de saúde, pois, na atualidade, inclui-se como componente de destaque na organização de novos modelos de prestação de serviços no campo da saúde pública. Além disso, o debate em torno da noção de promoção da saúde vem favorecendo a constituição de um movimento daqueles que entendem que as políticas públicas devem estar direcionadas a capacitar as pessoas para atuar na melhoria da qualidade de vida e da saúde, no qual o exercício se apresenta como fator indissociável desse posicionamento social. Dessa forma, a principal finalidade da palestra é despertar no espectador um senso crítico de desenvolvimento sobre a relação existente entre o exercício físico e a saúde mental, além de esclarecer conceitos fundamentais, como o que é a saúde mental, a história natural das doenças, a relação entre saúde e doença, o que é ser ou estar saudável e o papel do exercício no processo de desenvolvimento para homeostase corporal.