

Temporada 13

EPISÓDIO #279



VINICIUS
GUAPO

É questão de opinião

Esportes e saúde mental

Qual a relação entre esportes e saúde mental? Se pensou no futebol da quarta-feira, ou no beach tennis com as amigas, a resposta é que a relação é positiva. Mas, se lembrou de toda discussão sobre o episódio das olimpíadas de Tóquio, quando a ginasta norte-americana Simone Biles deixou de realizar algumas das provas para qual estava escalada para zelar pelo seu bem-estar emocional e físico, talvez fique em dúvida. No episódio 279 do PQU Podcast, eu vou discutir alguns dados sobre a prática esportiva e saúde mental. Aproveite!

Referências:

EATHER N, WADE L, PANKOWIAK A, EIME R. The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. Syst Rev. 2023 Jun 21;12(1):102. doi: 10.1186/s13643-023-02264-8. PMID: 37344901; PMCID: PMC10286465.

REARDON CL, HAINLINE B, ARON CM, BARON D, BAUM AL, BINDRA A, BUDGETT R, CAMPRIANI N, CASTALDELLI-MAIA JM, CURRIE A, DEREVENSKY JL, GLICK ID, GORCZYNSKI P, GOUTTEBARGE V, GRANDNER MA, HAN DH, MCDUFF D, MOUNTJOY M, POLAT A, PURCELL R, PUTUKIAN M, RICE S, SILLS A, STULL T, SWARTZ L, ZHU LJ, ENGBRETSSEN L. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). Br J Sports Med. 2019 Jun;53(11):667-699. doi: 10.1136/bjsports-2019-100715. PMID: 31097450.

STRÖHLE A. Sports psychiatry: mental health and mental disorders in athletes and exercise treatment of mental disorders. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 2019 Aug;269(5):485-498. doi: 10.1007/s00406-018-0891-5. Epub 2018 Mar 21. PMID: 29564546.

ESCOLHA SEU APLICATIVO FAVORITO
OU ACOMPANHE O PQU PODCAST PELO SITE
E TAMBÉM NO YOUTUBE.



www.pqupodcast.com.br



PATROCÍNIO:

eLIBRÊ

