

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

Adriana Astromskis Fortino

Discente de Educação Física
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil

Ana Karina Miranda Falsetta

Discente de Educação Física
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil

Mônica Cristina Ricardo

Discente de Educação Física
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil

Michele Ramos

Discente de Educação Física
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil

Sérgio Roberto França Mello Júnior

Discente de Educação Física
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil

Fernanda Nunes Ferreira

Mestra em Educação
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil

Márcio Tonelli Bernardes

Mestre em Práticas Docentes no Ensino Fundamental
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil

Roberto Melchior Soares dos Santos

Mestre em Educação Física
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil

Dilmar Pinto Guedes

Mestre em Ciências
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil

Lucas Maceratesi Enjiu

Doutor em Ciências
Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES), Santos, SP, Brasil

RESUMO

Este estudo investiga a relação entre a prática de atividades físicas e os benefícios para a saúde mental e emocional, tendo como objetivo analisar a influência de diferentes tipos de exercícios no bem-estar psicológico dos indivíduos. A metodologia adotada consistiu em uma pesquisa qualitativa, por meio da aplicação de questionários a um grupo de voluntários que relataram suas experiências e percepções sobre a atividade física e sua relação com a saúde mental. Os resultados indicam que a prática regular de exercícios físicos está associada à diminuição dos níveis de ansiedade e depressão, além de promover uma sensação geral de felicidade e satisfação. A discussão enfatiza a importância de integrar atividades físicas na rotina diária como uma estratégia eficaz para a melhoria da saúde

mental, evidenciando que o exercício não apenas contribui para a saúde física, mas também atua como um agente de transformação emocional. Conclui-se que a atividade física deve ser incentivada como parte de um estilo de vida saudável, considerando seus múltiplos benefícios para a saúde mental, incluindo melhorias na qualidade do sono, aumento da resiliência mental e redução dos sintomas depressivos.

Palavras-chave: Atividade Física. Bem Estar. Depressão.

ABSTRACT

This study investigates the relationship between physical activity and its benefits for mental and emotional health, aiming to analyze the influence of different types of exercise on individuals' psychological well-being. The methodology adopted consisted of qualitative research, through the application of questionnaires to a group of volunteers who reported their experiences and perceptions about physical activity and its relationship with mental health. The results indicate that regular physical exercise is associated with decreased levels of anxiety and depression, as well as promoting a general feeling of happiness and satisfaction. The discussion emphasizes the importance of integrating physical activity into daily routines as an effective strategy for improving mental health, highlighting that exercise not only contributes to physical health but also acts as an agent of emotional transformation. It concludes that physical activity should be encouraged as part of a healthy lifestyle, considering its multiple benefits for mental health, including improvements in sleep quality, increased mental resilience, and a reduction in depressive symptoms..

Key-words: Physical Activity. Well-being. Depression.

INTRODUÇÃO

A atividade física é uma ferramenta importante para o desenvolvimento da saúde global, tendo uma relação direta com a melhora da capacidade cognitiva e com a manutenção da saúde mental, atenuando os sintomas relacionados a síndromes causadas por distúrbios neurológicos (MIRANDA ET AL., 2011; FERREIRA ET AL., 2015; BRASIL, COSTA e NASCIMENTO, 2023).

De fato, é importante conhecer e compreender os benefícios da atividade física para a saúde mental e emocional, pois, atualmente, há um aumento nos casos de problemas de saúde mental. Dessa forma, a necessidade de terapias que auxiliem na manutenção do equilíbrio emocional e mental, como a atividade física, é uma estratégia que demonstra uma boa eficácia (MIRANDA ET AL., 2011; FERREIRA ET AL., 2015).

Contudo, apesar do crescente conhecimento a respeito dos benefícios da atividade física para a manutenção da saúde mental, ainda há lacunas sobre como a atividade física pode auxiliar na saúde mental (FERREIRA ET AL., 2015).

Sabe-se que a prática regular de atividade física promove benefícios para o sistema nervoso, ao controlar os níveis de estresse, ansiedade e depressão, devido

à liberação de hormônios, como a endorfina, que proporciona uma sensação de bem-estar (FERREIRA ET AL., 2015; QUEIROZ e VILELA, 2017).

Além disso, essa endorfina liberada durante os movimentos motores realizados ao praticar exercícios físicos ajuda na melhora da memória, aumenta a disposição e a concentração, fortalece nosso sistema imunológico e melhora a qualidade do sono (CRAFT e PERNA, 2004; QUEIROZ e VILELA, 2017).

Sendo assim, a regularidade na prática de exercícios físicos torna-se uma estratégia eficaz para manter ou melhorar tanto a saúde física quanto a saúde mental em qualquer faixa etária. Além disso, pode retardar o surgimento de doenças neurológicas, sejam elas associadas à idade ou não (CRAFT e PERNA, 2004; QUEIROZ e VILELA, 2017).

Dentro desta perspectiva, este trabalho se pauta sobre as questões: como a atividade física influencia a saúde mental e emocional? Quais são os mecanismos subjacentes a essa relação?

A atividade física melhora a saúde mental por liberar serotonina e dopamina, aumentar endorfinas e promover neuroplasticidade. Reduz o cortisol, melhora a autoestima, alivia o estresse e a ansiedade, e serve como distração de pensamentos negativos. Socialmente, promove interação e apoio emocional, além de criar rotina e oferecer reconhecimento, o que reforça o bem-estar emocional e combate sintomas de depressão e ansiedade. A atividade física atua sobre a saúde mental e emocional através de uma combinação de mecanismos biológicos, psicológicos e sociais, que juntos promovem o bem-estar, a redução de sintomas de transtornos como depressão e ansiedade, e o aumento da resiliência emocional (CRAFT e PERNA, 2004; FERREIRA ET AL., 2015). Assim, o objetivo deste trabalho foi investigar os benefícios da atividade física na manutenção da saúde mental e emocional.

METODOLOGIA

A presente pesquisa adotou uma abordagem mista, combinando métodos quantitativos e qualitativos para investigar os benefícios da atividade física na saúde mental e emocional. Além da utilização da linha de pesquisa bibliográfica, com a

finalidade de juntar textos, documentos e estudos embasados no tema proposto, de 2004 até 2023.

Este estudo foi conduzido com base em uma pesquisa de campo, envolvendo a coleta de dados diretamente da população-alvo. Foi realizada uma análise transversal para avaliar a relação entre atividade física, saúde mental e emocional em um determinado momento. Os participantes foram recrutados por meio de anúncios em academias, grupos de atividade física ao ar livre e redes sociais, onde foram convidados a participar da pesquisa. Os interessados foram informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa, e a participação será voluntária.

Participantes

A população-alvo consistiu em adultos, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 65 anos, residentes nas cidades de Santos, São Vicente, Praia Grande e Mogi Guaçu. A amostra foi selecionada por conveniência, compreendendo frequentadores de academias, grupos de atividade física ao ar livre e indivíduos que praticam exercícios físicos de forma independente. Contou-se com uma amostra de aproximadamente 100 participantes. Todos os procedimentos foram realizados para garantir a privacidade e confidencialidade dos participantes. Os dados foram armazenados de forma segura e acessíveis apenas aos pesquisadores responsáveis.

Coleta de dados

Foram utilizados os seguintes instrumentos para a coleta de dados:

- Questionário de Avaliação da Atividade Física: Adaptado do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): este instrumento foi aplicado para quantificar o nível de atividade física dos participantes.

- Inventário de Saúde Mental: Um questionário validado foi administrado para avaliar o estado mental dos participantes, incluindo seus níveis de estresse, ansiedade, depressão e bem-estar emocional. Os participantes responderam ao questionário online e seus dados foram coletados de forma a garantir a integridade e confiabilidade de suas respostas.

Análise estatística

Os dados quantitativos foram analisados utilizando técnicas estatísticas descritivas, como média, desvio padrão e correlações entre as variáveis. Além disso, foram empregadas análises de regressão para investigar a relação entre a atividade física e os desfechos de saúde mental. Mais especificamente, foram utilizados modelos de regressão linear simples, conforme apropriado, para examinar como a atividade física afeta os desfechos de saúde mental.

Para complementar a análise quantitativa, foi realizada uma análise qualitativa dos dados provenientes de respostas abertas nos questionários. Essas respostas foram codificadas e categorizadas de acordo com temas emergentes relacionados aos benefícios percebidos da atividade física para a saúde mental e emocional. A análise qualitativa buscou identificar padrões e tendências relevantes nos dados escritos, contribuindo para uma compreensão mais abrangente do impacto da atividade física na saúde mental e emocional.

RESULTADOS

A pesquisa, que envolveu em média 100 participantes, sendo 76% mulheres e 24% homens, revelou dados significativos sobre a relação entre a prática de atividades físicas e o bem-estar emocional. Abaixo, estão listados os elementos da pesquisa, corroborando a veracidade das informações acima contidas.

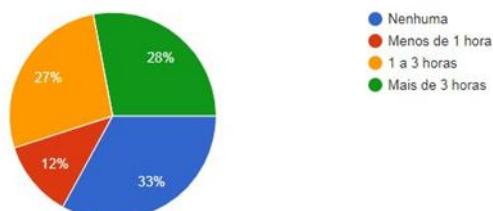
Atividade física e fortalecimento muscular

Quando se analisa o componente relacionado às atividades físicas e fortalecimento muscular, nota-se que 33% dos participantes não realizam atividades físicas vigorosas, enquanto 67% dos participantes estão envolvidos em atividades vigorosas, com tempo entre 1 a 3 horas semanais, ou mais, como demonstra a imagem 01.

Imagem 01. Quantidade de tempo semanal gasto em atividades físicas vigorosas.

Quantas horas por semana você gasta em atividades físicas vigorosas, como correr, nadar, ou praticar esportes que causam um grande esforço físico?

100 respostas

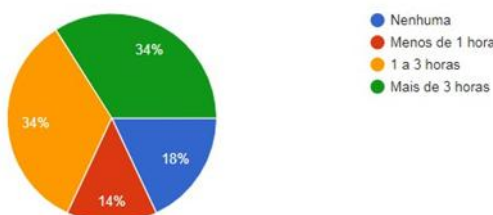


Quando se analisa o componente relacionado ao tempo gasto com atividades físicas moderadas ou qualquer atividade de esforço moderado, nota-se que 18% dos participantes não realizam atividades físicas alguma, enquanto 82% dos participantes estão envolvidos em atividades moderadas, com tempo entre 1 a 3 horas semanais, ou mais, como demonstra a imagem 02.

Imagem 02. Quantidade de tempo semanal gasto em atividades físicas moderadas.

Quantas horas por semana você gasta em atividades físicas moderadas, como caminhar rápido, andar de bicicleta ou fazer trabalho manual que exige um esforço moderado?

100 respostas



Analisando o fortalecimento muscular, 48% dos respondentes praticam essas atividades frequentemente (3 ou mais vezes por semana), enquanto 52% afirmam nunca ou raramente praticá-las. Este dado aponta para a necessidade de maior incentivo à prática regular de exercícios de fortalecimento muscular, dada sua importância para a saúde física e mental. A falta de envolvimento nessa prática pode ser um indicador de menor atenção às questões de saúde mental e física, destacando a necessidade de intervenções específicas para promover esses

exercícios Tais dados indicam que a maioria dos participantes mantém um engajamento positivo em relação ao exercício físico, o que pode ser benéfico para à saúde física e mental.

Imagem 03. Quantidade de tempo semanal gasto em fortalecimento muscular.

Com que frequência você realiza atividades físicas que fortalecem os músculos, como levantar pesos, fazer flexões ou abdominais?

100 respostas



Bem-estar emocional

Quando se analisa o componente relacionado ao bem-estar emocional, os resultados mostram que 57% dos participantes relataram sentir-se estressados algumas vezes na última semana (imagem 04), e 71% sentiram-se ansiosos com a mesma frequência (imagem 05). Apesar disso, 57% não experimentaram sentimentos de tristeza ou depressão nos últimos sete dias, sugerindo um bem-estar emocional predominantemente positivo (imagem 06). Esses achados reforçam a importância da atividade física como uma estratégia eficaz para a manutenção de um estado emocional positivo, conforme imagens a seguir:

Imagem 04. Apuração média de bem-estar emocional, sensação de estresse nos últimos 7 dias.

Nos últimos 7 dias, com que frequência você se sentiu estressado(a) ou sob pressão?

100 respostas

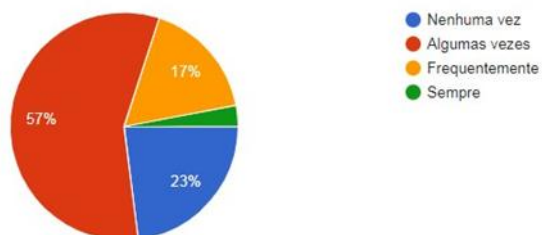


Imagem 05. Apuração média de bem-estar emocional, sensação de ansiedade ou preocupação nos últimos 7 dias.

Nos últimos 7 dias, com que frequência você se sentiu ansioso(a) ou preocupado(a)?

100 respostas

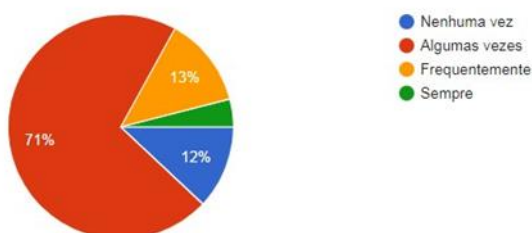
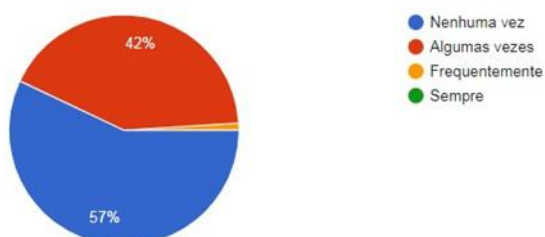


Imagem 06. Apuração média de bem-estar emocional, sensação de tristeza, depressão ou falta de esperança nos últimos 7 dias.

Nos últimos 7 dias, com que frequência você se sentiu triste, deprimido(a) ou sem esperança?

100 respostas



Experiência pessoal

Quando são analisadas as experiências pessoais de cada entrevistado, se leva em consideração os benefícios da atividade na rotina dos indivíduos. Neste caso 83% notaram melhora da saúde e bem-estar, 10% tiveram aumento significativo da força muscular, enquanto 7% sentiram redução no estresse (imagem 07). Dada a circunstância da percepção da variável do humor, 75% sentiram melhora significativa (imagem 08), como demonstrado abaixo:

Imagem 07. Variáveis do humor, demonstrando o objetivo principal de praticar atividades físicas.

Nos últimos 7 dias, como você avaliaria seu bem-estar emocional de uma forma geral?
100 respostas

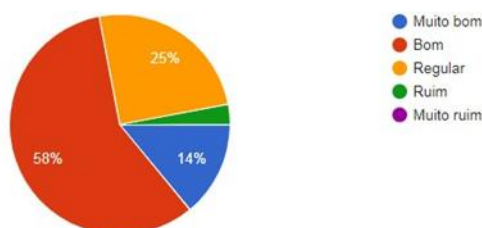
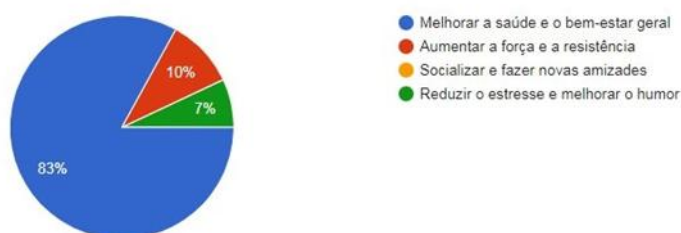


Imagem 08. Variáveis do humor, mudanças no humor ou bem-estar geral resultante da atividade física.

Qual é o seu objetivo principal ao praticar atividades físicas?
100 respostas



Mecanismos subjacentes e fatores moderadores

A análise dos dados sugere que os mecanismos psicológicos, como o aumento da autoestima e a redução da ansiedade, juntamente com os mecanismos fisiológicos, como a liberação de endorfinas durante o exercício, são fundamentais

para entender os benefícios da atividade física na saúde mental. Além disso, a distribuição dos participantes por gênero aponta para potenciais diferenças nos impactos da atividade física entre homens e mulheres, sugerindo que fatores como sexo, idade, e condições médicas preexistentes devem ser considerados em futuras análises para identificar variações nos benefícios observados (FOX, 1999).

Recomendações práticas

Os resultados indicam uma associação clara entre a prática de atividades físicas e um bem-estar emocional positivo. No entanto, o percentual de indivíduos que não se envolve suficientemente em atividades físicas sugere a necessidade de intervenções que promovam essas práticas como parte essencial de um estilo de vida saudável. Recomenda-se que programas de saúde pública incorporem campanhas que incentivem a prática de atividades físicas, com ênfase na importância de exercícios vigorosos, moderados e de fortalecimento muscular para a saúde mental e emocional. Além disso, recomenda-se o desenvolvimento de políticas que considerem fatores moderadores, como gênero e condição socioeconômica, para garantir que as intervenções sejam eficazes para diferentes grupos populacionais (SCHUCH ET AL., 2018).

DISCUSSÃO

A presente pesquisa confirma a importância da atividade física regular como uma intervenção eficaz para a saúde mental e emocional, validando resultados de estudos anteriores e reforçando a necessidade de integrar essa prática em estratégias de promoção da saúde (EKKEKAKIS, 2000; SCHUCH ET AL., 2018).

Os dados obtidos mostram que tanto atividades físicas vigorosas quanto moderadas têm um impacto positivo significativo no bem-estar emocional dos participantes. Este achado está alinhado com a literatura existente que destaca os benefícios da atividade física na redução de sintomas de estresse, ansiedade e depressão. A correlação positiva entre a prática de atividade física e a melhoria no estado emocional sugere que a atividade física atua através da liberação de endorfinas e outros neurotransmissores, proporcionando uma sensação de bem-

estar e ajudando na regulação do humor. Alguns artigos fornecem uma visão abrangente sobre como a intensidade do exercício pode influenciar diferentes variáveis psicológicas, incluindo humor, ansiedade e depressão, mostrando que exercícios de intensidade moderada e vigorosa têm um impacto mais significativo, comparado aos exercícios de baixa intensidade (EKKEKAKIS, 2000; CORDEIRO, 2013).

Os resultados indicam que a atividade física não apenas reduz os sintomas de problemas de saúde mental, mas também pode complementar terapias farmacológicas e psicoterapias. Cordeiro (2013) observa que "existe uma relação inversa entre a prática de atividade física e a ocorrência de problemas de saúde mental", o que reforça a ideia de que a atividade física pode atuar como uma estratégia preventiva e de tratamento. Esse achado é particularmente relevante em um contexto de crescente prevalência de transtornos mentais.

Os achados desta pesquisa estão em consonância com os resultados de estudos anteriores. Por exemplo, Ribeiro (1998) sugere que a atividade física pode oferecer benefícios comparáveis aos da psicoterapia, evidenciando a eficácia do exercício como um complemento às intervenções tradicionais. Essa evidência é consistente com a observação de que a atividade física pode ter um impacto significativo na saúde mental.

No entanto, a pesquisa também revela uma lacuna na prática de exercícios de fortalecimento muscular, com uma porcentagem considerável de participantes não se envolvendo regularmente nessas atividades. Isso é consistente com algumas pesquisas que indicam que a prática de fortalecimento muscular é frequentemente subestimada, apesar de sua importância para a saúde geral e mental. Estudos anteriores mostram que o fortalecimento muscular pode melhorar a autoestima e prevenir doenças crônicas, evidenciando a necessidade de promover essas práticas mais amplamente (GORDON AT AL., 2018).

Baseado nos resultados e na revisão da literatura, o autor argumenta que a atividade física deve ser promovida como uma estratégia central na manutenção da saúde mental. A prática regular de exercícios, tanto vigorosos quanto moderados, deve ser incentivada como parte de um plano de cuidados que inclui também

abordagens terapêuticas tradicionais. Além disso, a promoção do fortalecimento muscular deve ser uma prioridade, dado seu impacto positivo na saúde física e emocional. Recomenda-se que programas de saúde pública integrem campanhas de conscientização sobre a importância de diferentes tipos de exercícios e personalizem as intervenções para atender às necessidades específicas de diversos grupos populacionais (GORDON AT AL., 2018; HERRING e MEYER, 2024).

Os resultados desta pesquisa reforçam a eficácia da atividade física na promoção da saúde mental e emocional, destacando a importância de uma abordagem multifacetada que inclua tanto exercícios físicos quanto terapias tradicionais. A lacuna na prática de fortalecimento muscular sugere uma necessidade de estratégias adicionais para garantir que todos os aspectos da atividade física sejam adequadamente promovidos e integrados nas políticas de saúde pública (MIELKE, BROWN e NASCIMENTO, 2018; HERRING e MEYER, 2024).

Abaixo, seguem os resultados referentes aos objetivos específicos, mediante pesquisa e amostras coletadas. Alguns parâmetros abaixo foram retirados da literatura, bem como mediadores e recomendações (SCHUCH, 2018; MIELKE, BROWN e NASCIMENTO, 2018).

CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo evidenciam uma associação significativa entre a prática de atividades físicas e o bem-estar emocional, destacando a importância dos exercícios físicos para a saúde mental. No entanto, o número expressivo de indivíduos que não se envolve suficientemente em atividades físicas revela uma lacuna a ser abordada por políticas públicas e intervenções sociais. A promoção da atividade física deve ser considerada uma prioridade para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar emocional da população.

Para alcançar esses objetivos, é crucial que programas de saúde pública desenvolvam campanhas que incentivem a prática regular de exercícios vigorosos, moderados e de fortalecimento muscular. Além disso, é necessário que as políticas de promoção da saúde levem em conta fatores moderadores, como gênero e

condição socioeconômica, para garantir que as intervenções sejam inclusivas e eficazes para diferentes grupos populacionais. Dessa forma, conclui-se que, promover um estilo de vida saudável e reduzir as barreiras que impedem a adoção de atividades físicas regulares, são estratégias fundamentais.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Alessandra Lobato; COSTA, Rebeca Da Silva & NASCIMENTO, Leonardo Silva Do. **A importância da prática de exercício físico na prevenção e tratamento da depressão**. Revistaft, ed. 128, 2023.

CORDEIRO, Diana. **Relação entre Atividade Física, Depressão, Autoestima e Satisfação com a Vida**. Mestrado em atividades físicas em populações especiais. Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Rio Maior, Portugal; 2013.

CRAFT, Laura L.; PERNA, Frank M. **The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed**. Prim Care Companion J Clin Psychiatry, v. 6, n. 3, p. 104-111, 2004.

EKKEKAKIS, P. Effects of Different Intensities of Exercise on Mood and Psychological Functioning. Journal of Clinical Psychology, 2000.

FERREIRA, Joel Saraiva et al. **Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS**. Saúde Debate, v. 39, n. 106, [s.l.], 2015.

FERREIRA, Joel Saraiva et al. **Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS**. Saúde Debate, v. 39, n. 106, [s.l.], 2015.

FOX, K. R. **The influence of physical activity on mental well-being**. Public Health Nutrition, 1999.

GORDON, B. R., et al. **Association of efficacy of resistance exercise training with depressive symptoms: meta-analysis and meta-regression analysis of randomized clinical trials**. JAMA Psychiatry, 2018.

HERRING, Matthew P. & MEYER, Jacob D. **Resistance exercise for anxiety and depression: efficacy and plausible mechanisms**. Trends in Molecular Medicine, 2024.

MIELKE, G. I., BROWN, W. J., & NASCIMENTO, S. B. **Physical activity and mental health: The role of leisure-time physical activity in reducing symptoms of depression and anxiety in adults**. American Journal of Preventive Medicine, 2018.

MIRANDA, Rafael Eduardo E. P. Chagas et al. **Exercício físico, humor e bemestar: Considerações sobre a prescrição da alta intensidade de exercício.** Revista Psicologia e Saúde, v. 3, n. 2, pp. 46-54, 2011.

QUEIROZ, Fernanda de Melo; VILELA, Tatiane Caetano. **Benefícios psicológicos resultantes da realização de exercícios físicos.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Faculdade União de Goyazes, 2017.

RIBEIRO, Suzete Neves Pessi. **Atividade física e sua intervenção junto a depressão.** Universidade Complutense de Madrid, Espanha. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Brasil. 1998. Vol.3, nº 2.

SCHUCH, Felipe B. et al. **Atividade física e depressão incidente: uma metaanálise de estudos de corte prospectivos.** The American J. of Psychiatry, 2018.

SCHUCH, F. B., VANCAMPFORT, D., FIRTH, J., ROSENBAUM, S., WARD, P. B., SILVA, E. S., & STUBBS, B. . **Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies.** American Journal of Psychiatry, 2018.