



**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES CURSO  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS RESULTANTES DA REALIZAÇÃO DE  
EXERCÍCIOS FÍSICOS**

**Fernanda de Melo Queiroz Tatiane  
Caetano Vilela**

**Orientadora: Prof<sup>a</sup> Ma. Taysa Cristina dos Santos Neiva**

**Trindade – GO**

**2017**

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES CURSO  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS RESULTANTES DA REALIZAÇÃO DE  
EXERCÍCIOS FÍSICOS**

**Fernanda de Melo Queiroz Tatiane  
Caetano Vilela**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
à Faculdade União de Goyazes como  
requisito parcial à obtenção do título de  
Bacharel em Educação Física.

**Orientadora: Prof<sup>a</sup> Ma. Taysa Crisitna dos Santos Neiva**

**Trindade – GO**

**2017**

**Fernanda de MeloQueiroz**  
**Tatiane Caetano Vilela**

**BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS RESULTANTES DA REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS  
FÍSICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade União de Goyazes como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física, aprovada pela seguinte bancaexaminadora:

---

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Ma. Taysa Crisitna dos Santos Neiva

---

Membro interno: Prof.<sup>o</sup> Esp. Bruno Barreto

---

Membro externo: Prof.<sup>a</sup> Ma. Aline Maciel Monteiro

Trindade - GO

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

# **BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS RESULTANTES DA REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Fernanda de Melo Queiroz<sup>1</sup>  
TatianaCaetano Vilela<sup>2</sup>  
Taysa Cristina dos  
S.Neiva<sup>3</sup>

## **RESUMO**

Os exercícios físicos trazem diversos benefícios à saúde física já conhecidos por profissionais da área da saúde, educadores físicos e pessoas que buscam uma qualidade de vida melhor. O objetivo desse estudo é verificar benefícios psicológicos resultantes da realização de exercícios físicos. Foi realizada uma revisão da literatura constituída por livros e artigos científicos nas bases de dados Medline, Lilacs e Scielo. Os achados demonstram os conceitos que abordam temas como a relação entre exercícios físicos e a saúde como um todo; os aspectos fisiológicos e psicológicos; a sociedade atual e os transtornos psicológicos mais comuns; os exercícios físicos mais conhecidos como benéficos a saúde mental; a intensidade dos exercícios e seus benefícios psicológicos. Contudo, verificou que um estilo de vida ativo a inclusão da prática regular de exercício físico, permite a melhora na qualidade de vida do indivíduo de varias formas e trazendo benefícios físicos e psicológicos associados à prática de exercícios.

**PALAVRAS-CHAVE:** Exercícios Físicos. Benefícios Psicológicos. Saúde Mental.

## **ABSTRACT**

### **PSYCHOLOGICAL BENEFITS RESULTING FROM THE PERFORMANCE OF PHYSICAL EXERCISES**

Physical exercise brings several benefits to physical health and is known to health professionals, physical educators, and people seeking a better quality of life. The objective of this study is to verify the psychological benefits resulting from the exercise of physical . A literature review was made of books and scientific articles in the Medline, Lilacs and Scielo databases. The findings demonstrate the concepts that approach themes as a relation between physical exercises and a health as a whole; the physiological and psychological aspects; a current society and the most common psychological disorders; the known physical exercises most beneficial for mental health; an intensity of exercise and its psychological benefits. However, verify that an active lifestyle including the regular practice of physical exercise, allows an improvement in the quality of life of the individual.

**KEY WORDS:**Physical Exercises. Psychological Benefits. Mental Health.

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

<sup>2</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes

<sup>3</sup>Orientador: Prof. Dr. Taysa Cristina dos Santos da Faculdade União de Goyazes

## INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos regularmente estimula e mantém a saúde do corpo (WERNECK et al., 2006). Atualmente, a necessidade de melhoria na qualidade de vida da população tem sido bastante discutida em diversos meios sociais. A prática de exercícios físicos de acordo com Ferraz (2012) é recente para a sociedade atual, pois no passado não havia níveis consideráveis de sedentarismo. A regra era mover-se para tudo, na caça, na coleta de alimentos, correr para fugir dos predadores, lutar para se defender, era uma forma necessária de sobrevivência. Posteriormente vieram os trabalhos no campo, nas fábricas ou afazeres domésticos que faziam com que movimentar se tornasse algo natural e corriqueiro, porém com a evolução da sociedade e da tecnologia perdemos essa regra.

Segundo Gualano e Tinucci (2011), a inatividade física é um dos grandes problemas na sociedade moderna, cerca de 70% da população adulta não atinge os níveis mínimos recomendados de práticas físicas. Mesmo com tantas informações sobre os benefícios do exercício físico pudemos identificar que mais da metade da população não conhece esses benefícios. O exercício físico é uma das ferramentas terapêuticas mais importantes na promoção da saúde e o profissional de educação física é o responsável pela sua ampla disseminação informando aos indivíduos também sobre os benefícios psicológicos que vão além dos benefícios físicos já conhecidos e bastante divulgados pelas mídias.

O exercício físico proporciona diversos benefícios ao corpo humano como os benefícios fisiológicos e psicológicos que contribuem para uma boa saúde mental do indivíduo. A prática regular de exercícios pode auxiliar na redução dos principais transtornos psicológicos que afetam a sociedade atual como a depressão, ansiedade, estresse entre outros ( OLIVEIRA et al., 2016).

Relacionando os benefícios psicológicos em pacientes com doenças físicas temos a pesquisa de Volaklis, Halle e Tokmakidis (2013) ressalta que nos últimos tempos o treinamento físico vem sendo um importante fator tanto na prevenção quanto na reabilitação de pacientes com câncer de mama, pois essas pacientes desde o primeiro diagnóstico apresentam um grande decréscimo quanto aos aspectos do humor e bem-estar psicológico (CONSTANZO, RYFF e SINGER, 2009). Em pesquisa feita por Andrade et al., (2014), foi comprovado os benefícios do treinamento físico para esse grupo, dentre eles vale ressaltar a diminuição da fadiga, maior socialização aumentando

a participação das mesmas em eventos sociais como passeios e festas, maior disposição para afazeres diários, maior auto estima, demonstrando assim a importância do exercício físico na vida dessas mulheres durante o tratamento e após o mesmo.

O presente trabalho foi realizado devido a necessidade de entender mais sobre os benefícios psicológicos resultantes da prática de exercícios físicos e contribuir para que mais trabalhos sobre o assunto sejam realizados, visto que o nível de sedentarismo da sociedade atual é bem elevado devido às constantes mudanças sociais, aos avanços tecnológicos gerando assim problemas na saúde física e mental dos indivíduos.

Contudo, este estudo tem como objetivo geral verificar benefícios psicológicos resultantes da realização de exercícios físicos.

## **METODOLOGIA**

Este estudo caracteriza-se como revisão da literatura, realizada com base em material já elaborado constituídos por livros e artigos científicos nas bases de dados Medline, Lilacs e Scielo. Foi realizada previamente uma leitura exploratória para verificar se o material consultado responde a pesquisa, depois realizamos uma leitura seletiva determinando a relevância ou não do material, a seguir foi realizado a leitura analítica com base nos textos selecionados buscando respostas ao objetivo da pesquisa e por fim a leitura interpretativa onde relatamos o que os autores querem dizer mediante ao tema proposto ( GIL, 2002)

### **1. REVISÃO DA LITERATURA**

#### **1.1 EXERCÍCIOS FÍSICOS E SAÚDE**

O termo saúde é cotidianamente divulgado em diversos espaços sociais, seja por meio da mídia, nos ambientes educacionais, no trabalho e também nas conversas informais (WERNECK, 2006). As discussões sobre o tema se tornaram comum na sociedade devido alguns clichês como: qualidade de vida, vida saudável, aumento da expectativa de vida entre outros. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a saúde como um completo bem estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença ou enfermidade. Nesse sentido subentende-se que a saúde mental é uma parte integrante da saúde, ou seja, não há saúde física sem saúde mental

Segundo Caspersen (1985) atividade física, exercício físico, e aptidão física são termos que costumam serem confundido um com o outro, porém descrevem conceitos

diferentes. A atividade física é um movimento corporal qualquer produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto de energia. Já o exercício físico é um subconjunto da atividade física, algo estruturado e repetitivo que tem por objetivo final ou intermediário a manutenção ou melhoria da aptidão física. E a aptidão física é um conjunto de atributos relacionados à saúde ou às habilidades.

Os exercícios físicos têm como objetivo desenvolver a aptidão física relacionadas à saúde como: a resistência cardiorrespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade e equilíbrio, possibilita a promoção do desempenho motor por meio do refinamento de habilidades motoras (locomoção, manipulação e estabilização). As experiências são vivenciadas tanto pelo corpo quanto pela mente, ou seja, cada experiência física é acompanhada por uma experiência mental. O exercício físico é uma forma de lazer e restauração da saúde dos efeitos nocivos de uma rotina estressante da sociedade atual (MESQUITA, 2012).

Há uma relação direta e bastante conhecida por meio das divulgações midiáticas e indicações médicas entre os exercícios físicos e a boa saúde física a seguir iremos abordar a associação do exercício físico e a saúde mental dos indivíduos.

### **1.1.1. Exercícios físicos, aspectos fisiológicos e saúde mental**

Diversas pesquisas têm sido realizadas relacionando a saúde mental do indivíduo e o desenvolvimento de doenças. A OMS afirma que não há uma definição oficial de saúde mental, porém estabelece alguns conceitos sobre saúde mental como: um equilíbrio emocional, qualidade de vida cognitiva, ausência de uma doença mental.

Segundo Giuliano e Marega (2014) educadores físicos do Hospital Albert Einstein, grande parte das pessoas que adoecem desenvolveram alterações fisiológicas após um trauma psicológico, portanto é necessário buscar tratamento para as psicopatologias, que conseqüentemente irá melhorar e/ou diminuir a incidência de outras doenças, mas é de suma importância prevenir as alterações na saúde mental. Em nossa sociedade atual é difícil manter-se longe do estresse, ansiedade, tristezas e outras emoções tão presentes no dia a dia da população, mas o exercício físico é um grande aliado nas emoções de bem estar e alegria.

Para Nunes (2012) professor de educação física do INCOR (Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da faculdade de Medicina de São Paulo) diversas transformações básicas ocorrem em nosso corpo quando ele é induzido pelo exercício como: aumento da resistência nas fibras dos músculos, esse aumento ocorre na capacidade para a produção de energia aeróbica, e conseqüentemente os carboidratos e gorduras são

mais facilmente metabolizados. O exercício também aumenta a oxigenação das fibras musculares, pois quando o músculo está adaptado ao treinamento aeróbico ele utiliza uma menor reserva energética. O aumento na captação de oxigênio do sangue e as alterações no metabolismo energético contribuem para a melhora do desempenho nos exercícios.

Para Pedersen e Saltin (2006) o exercício físico é um tratamento não farmacológico para várias doenças, além de ser algo prazeroso, de baixo custo e sem efeitos colaterais. Os autores ainda enfatizam que os exercícios físicos são de extrema importância para o tratamento dos transtornos psicológicos.

Diversos estudos têm sido levantados conforme citado por Werneck et al., (2006) sobre os efeitos psicológicos do exercício físico, visto que a saúde deixou de ser considerada apenas uma condição física e passou a ser entendida também como uma interação de aspectos físicos e psicológicos, pois a saúde mental é crucial para o bem estar geral dos indivíduos.

Conforme Matsudo et al., (2002) os benefícios psicológicos proporcionados pelos exercícios físicos vão além dos benefícios fisiológicos; o autor destaca os benefícios psicológicos como a melhoria da auto imagem, aumento da auto estima e do bem estar, diminuição do estresse e a depressão, mantém a autonomia e reduz o isolamento. Segundo Costa et al., (2003) a prática regular de exercícios físicos além dos benefícios fisiológicos já bastante conhecidos pela área de saúde e educação física também proporciona diversos benefícios psicológicos como: melhor sensação de bem estar humor e auto estima, redução da ansiedade, tensão e depressão.

Em pesquisa realizada por Cheick et al., (2003) com o objetivo de identificar a influência do exercício físico nos aspectos psicobiológicos (depressão e ansiedade) foi identificado que a prática regular de exercícios físicos com orientação e parâmetros fisiológicos obtidos por uma avaliação cardiorrespiratória e ou ergoespirométrica, e também acompanhado de um treinamento de intensidade e volume corresponde ao limiar anaeróbico e/ou limiar anaeróbico ventilatório I (LAVI) pode auxiliar na redução nos sintomas de depressão e ansiedade.

De acordo site Psiconline (2016) que divulga periodicamente artigos sobre saúde mental, muito indivíduos vão à academia apenas para ganhar massa muscular ou obter um corpo definido, mas os benefícios da prática de exercício físico também geram benefícios psicológicos como:

**a) Produção de substâncias que dão a sensação de bem estar:** o exercício



físico produz uma substância química que promove a liberação de endorfina produzindo sentimentos de felicidade e euforia.

- b) Redução do estresse:** a prática de exercício físico ajuda na redução do estresse, aumenta a produção de norepinefrina (noradrenalina), que é uma substância química que ajuda a regular a resposta do cérebro diante de um quadro de estresse.
- c) Melhoria da auto estima:** o exercício contínuo melhora a imagem que o indivíduo tem sobre ele mesmo gerando assim um aumento na auto estima desenvolvendo uma percepção mais positiva sobre si mesmo.
- d) Diminui a ansiedade:** durante e após o exercício os neurotransmissores são liberados ajudando no controle da ansiedade. Os exercícios além de servirem para a queima de gordura e ganho de músculos, também alivia a carga pesada que a ansiedade causa no indivíduo.
- e) Melhora a capacidade de memorização:** o exercício aumenta a capacidade de aprendizagem e memorização, pois há um crescimento na produção de algumas células do hipocampo responsáveis pela memória e aprendizagem.
- f) Aumenta a capacidade intelectual:** com o exercício o cérebro produz mais neurônios e aumenta a conexão entre eles, esse fenômeno é conhecido como neurogênese. Com isso há um aumento na capacidade de aprendizagem no cérebro do indivíduo.

Os exercícios físicos vêm sendo cada vez mais recomendados pelos médicos de diferentes áreas para a prevenção de doenças, bem estar físico e até por questões estéticas. Mesmo diante de tantas recomendações médicas o autor Ogata apud Santos (2015) relata a falta de iniciativa dos indivíduos para sair do sedentarismo é o que tem tornado o hábito de praticar exercício físico mais difícil, pois quanto mais a pessoa fica parada, mais indisposta e preguiçosa se torna. Já os indivíduos que são ativos nas práticas físicas os benefícios são notáveis não só fisicamente como também psicologicamente.

A grande maioria dos indivíduos com transtornos mentais podem ser beneficiados com a prática de exercício físico, visto que do ponto fisiológico essas pessoas apresentam uma debilitada capacidade aeróbica e alta propensão para síndrome

metabólica (PULCINELLI e BARROS, 2010 ). De acordo Araujo (2007) prática regular de exercícios físicos aeróbicos produz efeitos antidepressivos e ansiolíticos protegendo o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse.

A boa saúde física está estritamente ligada a uma boa saúde mental, pois como podemos identificar nas pesquisas realizadas, diversas patologias físicas dos indivíduos advêm de um desequilíbrio na saúde mental, dessa forma é de suma importância que os profissionais da área da educação física conheçam esses benefícios proporcionados por uma boa saúde mental através dos exercícios físicos para que possam auxiliar e incentivar os indivíduos a manter as praticas físicas a fim de manter-se mentalmente saudável.

## **1.2. SOCIEDADE ATUAL E OS TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS**

Na sociedade contemporânea há uma busca constante por explicações biológicas, fisiológicas e comportamentais que possam gerar respostas aos diversos sofrimentos psíquicos como alguns dos mais freqüentes: estresse, depressão, síndrome do pânico, transtorno bipolar e fobias (GIUSTI e VIEIRA). Conforme Araújo, Mello e Leite (2007) os avanços tecnológicos, as pressões sociais, políticas e econômicas tem contribuído para o aumento dos problemas mentais. Para Silva Filho apud Freires (2015) as características da vida moderna como: morar numa cidade grande com todas as dificuldades apresentadas, custo de vida elevado e aumento da violência leva as pessoas a desenvolverem transtornos mentais como a depressão, ansiedade e quadro de síndrome do pânico.

Outra perspectiva relacionando a sociedade atual e os transtornos psicológicos foi apresentado em pesquisa realizada por Del Rio (2014) onde se identificou que em uma sociedade onde existe uma grande desigualdade entre ricos e pobres, há um favorecimento para o aumento dos transtornos psicológicos e essa desigualdade econômica contribui para criar uma sociedade ansiogênica, estressada e frágil. Os transtornos mentais segundo Sanchez (2011) em algum momento da vida irá acometer ao menos 20 % da população mundial. Sendo as doenças psiquiátricas mais comuns na população a depressão e os transtornos de ansiedade.

O estresse psicológico severo ou de longo prazo pode induzir a depressão que é transtorno psicológico crescente em todo mundo segundo dados divulgados pela OMS em janeiro de 2017 identificou-se que de 2005 a 2015 a depressão já tinha afetado cerca de 322 milhões de pessoas no mundo, a prevalência do transtorno na população

mundial e de 4,4%, já no Brasil, 5,8 % da população sofre com a depressão afetando cerca de 11,5 milhões de brasileiros ( G1, 2017). Os conceitos de alguns transtornos da sociedade atual são definidos como: a ansiedade é definida por May apud Braga et al., (2010) como uma relação existente entre o indivíduo, o ambiente ameaçador e os processos neurofisiológicos decorrentes desta relação.

A ansiedade é um estado de agitação, preocupação ou angústia; a ansiedade é a angústia que costuma ser acompanhada de diversas doenças, principalmente de neuroses que não deixam os doentes sossegados (CONCEITO, 2011). A depressão é um dos transtornos psicológicos que mais afeta a vida cotidiana, é relatada pelos pacientes como um humor depressivo (humor baixo) e uma irritabilidade cotidiana. Ela sinaliza que algo não vai bem com a vida psicossomática dos indivíduos que a manifestam, paralisa a vida, tirando das pessoas a vitalidade para existirem ( MENEZES, 2016). A depressão assim como nos casos de outros transtornos de humor não existe causa específica segundo dados do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo, cerca de 15 a 25 % das pessoas podem ter uma crise depressiva pelo menos uma vez na vida. Não existe causa bem definidas para a depressão, ela pode ser desencadeada por crises de múltiplos fatores, por uma predisposição genética (FERREIRA,2013).

A ansiedade sendo um transtorno psicológico desencadeador de outras diversas doenças deve ser controlada como medida preventiva para evitar outros desequilíbrios psicológicos e o desenvolvimento de outras patologias físicas tão presentes em nossa sociedade.

### **1.3 PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E EFEITOS PSICOLÓGICOS**

Segundo Tribess, Virtuoso Jr. (2005) a prescrição do exercício deve ser desenvolvida levando em consideração a condição individual da saúde do indivíduo (incluindo as medicações que o mesmo ingere, o perfil do fator de risco, as características comportamentais, os objetivos pessoais e preferência de exercícios. Sobre os componentes básicos de um programa regular de exercícios físicos segundo Carvalho et al ( 1996) ele deve possuir no mínimo três componentes: aeróbico, sobrecarga muscular e flexibilidade, variando cada um de acordo com a condição clínica e objetivos do indivíduo e sugere que uma prescrição adequada deve contemplar as variáveis: tipo, duração , intensidade e frequência semanal. De acordo com a American

College of Sports Medicine na prescrição de um exercício físico os elementos essenciais são: modalidade apropriada, a intensidade, duração, frequência e progressão. Esses componentes são utilizados para a prescrição de exercício físico para pessoas de todas as idades e capacidades funcionais independente das doenças e fatores de risco.

### **1.3.1. Tipos de exercícios físicos e seus benefícios psicológicos**

As primeiras discussões sobre os benefícios dos exercícios físicos se iniciaram por volta da década de 70 onde as pesquisas iniciais relacionavam os benefícios dos exercícios aeróbicos sobre a ansiedade. Somente nos anos 90 que começou a pesquisar também os benefícios dos exercícios de força (CANARIO, DANTAS E MELO et al., 2009). Dentre os estudos realizados nessa pesquisa sobre os benefícios psicológicos resultantes da realização de exercícios físicos; os exercícios físicos mais indicados pelos autores são os aeróbicos, porém os exercícios físicos praticados nas academias, nos centros esportivos incluem além dos exercícios aeróbicos como também os exercícios anaeróbicos e a combinação dos exercícios aeróbico/ anaeróbico com os exercícios de força e resistência muscular (ARIDA, 2016). Na pesquisa realizada pelo autor foi identificado que indivíduos submetidos ao exercício de resistência (mais conhecido como musculação) em diferentes intensidades proporcionaram uma redução nos níveis de ansiedade.

Algumas pesquisas realizada por Werneck (2006), Pela Unifesp e Celafiscs, pelo International Journal of Neuroscience, Barbanti (2010) e Vorkapic (2011) onde foi constatado uma melhoria no humor, redução da ansiedade, stress e quadros de depressão com a indicação de exercícios aeróbicos como o ciclismo, caminhada, natação, dança, step, yoga. Sendo que a caminhada contribui para o controle da ansiedade, diminui o risco de depressão, auxilia na sociabilidade, reduz o uso de medicamentos antidepressivo. A dança além de proporcionar felicidade ela trás benefícios como à prevenção da depressão, alivia o estresse psicológico por meio da regulação dos níveis de serotonina e dopamina no corpo. A Yoga diminui consideravelmente os níveis de ansiedade e estresse, trazendo além dos benefícios físicos uma melhoria na saúde mental. Os efeitos da yoga sobre a ansiedade ocorrem devido a uma resposta de relaxamento, mudando não somente os padrões de respiração, mas também o curso das emoções.

O alongamento nos estudos realizados por Barbanti (2010) com pessoas com

quadros de depressão no Centro de Práticas Esportivas- CEPEUSP da Universidade de São Paulo foi identificado uma melhora com a prática do alongamento pois ele proporciona sensação de bem estar, diminuição dos sintomas de tensão e possui um efeito relaxante.

Segundo Sedon apud Arcos, Consentino e Reia (2014) a musculação que é um exercício de força e resistência muscular, proporciona benefícios físicos e psicológicos como o estímulo a diversos hormônios que estão ligados aos níveis de humor entre eles a dopamina, adrenalina, noradrenalina, serotonina e a própria insulina que também está ligada aos níveis de energia ao corpo. Os autores acrescentam mais alguns benefícios da realização da musculação como: melhoria na auto-estima, sensação de bem estar, na ansiedade, depressão e síndrome do pânico. Os benefícios psicológicos da musculação também foram estudados por Brunoni et al (2015) onde foi analisado um grupo de idosas que participaram de exercícios de treinamento de forças e foi identificado pelos pesquisadores uma melhora nos quadros depressivos, capacidade funcional, vitalidade e saúde mental.

Sendo assim, o profissional de educação física deve conhecer não apenas os benefícios psicológicos proporcionados pela prática de exercício físico, mas também prescrever corretamente esses exercícios e indicar os tipos de exercícios mais adequados para cada perfil de indivíduos que pretende melhorar e/ou prevenir os transtornos psicológicos e aliando o exercício físico a busca por uma boa saúde mental.

## **DISCUSSÃO**

Os delineamentos metodológicos dos estudos apresentados são diversos baseadas nos efeitos do exercício físico e seus benefícios psicológicos. Uns dos aspectos da literatura a ser mais estudada quanto a duração, intensidade e frequência dos exercícios físicos tendo em vista as adaptações ao organismo e seus benefícios psicológico.

As adaptações que são induzidas nos músculos exercitados são mantidas com atividades contínuas. Quando as atividades cessam as induções dos músculos são desativadas, portanto tanto a intensidade, quanto a duração são fatores determinantes nas adaptações musculares (NUNES2012).

Estudos revelam que mesmo os exercícios físicos de baixa intensidade têm efeitos efetivos na prevenção de doenças e colabora para o bem estar psicológico, visto que

mesmo as pequenas mudanças podem contribuir para que o indivíduo possa ter uma vida mais saudável tanto no aspecto fisiológico quanto no aspecto psicológico. (JENNEN e UHLENBRUCK, 2004)

Em pesquisa realizada por Sbabo, Gaspar e Abrahan (2013) identificou que não há como definir uma intensidade e tempo ideal para se obter benefícios psicológicos, pois na pesquisa realizada pelos autores foi notada uma melhora imediata tanto na baixa quanto na alta intensidade e já a partir de 10 minutos de exercícios. Em outro estudo realizado por Werneck et al., (2006), identificou que os indivíduos com transtornos no humor após a prática de exercícios físicos de baixa intensidade já havia uma melhora no humor e bem estar. Em contra partida estudo de Boit (2011) os exercícios aeróbicos com intensidade em torno de 65 % a 80 % auxiliam na redução da ansiedade reduzindo os níveis de cortisol, já os exercícios aeróbicos com intensidades maiores de 80% a 85 % auxiliam na captação da serotonina. O autor ainda esclarece que o planejamento dos exercícios deve ser prescrito com diferentes intensidades e volumes de acordo com cada indivíduos e analisando os episódios decorrentes das fases pelas quais os portadores de transtornos mentais passam.

Em pesquisa realizada pela Southern Methodist University, nos Estados Unidos identificou-se que os indivíduos com um quadro clínico de ansiedade podem ter os sintomas reduzidos com exercícios físicos moderados de 150 minutos de prática por semana (SERPEJANTE, 2016). Foi identificado em estudos realizados também por Firth et al., (2015) que havia uma queda nos sintomas esquizofrênicos após 90 minutos de exercícios moderados semanais.

Estudo que realizou exercício físico aeróbico com intensidade moderada e de longa duração (a partir de 30 minutos) proporciona alívio ao estresse e a tensão, pois ocorre um aumento da taxa de endorfinas que agem no sistema nervoso, prevenindo ou reduzindo os transtornos depressivos (WERNECK apud OLIVEIRA et al., 2005).

Já pesquisa realizada por Arcos, Consentino e Reia (2014) pra analisar a aplicabilidade da musculação em pessoas com ansiedade, depressão e síndrome do pânico, os indivíduos participantes foram submetidos ao treinamento de musculação de forma moderada e obtiveram resultados positivos como a diminuição das crises de ansiedade, pânico e depressão.

Segundo Lira (2012) os exercícios físicos crônicos geram efeitos bioquímicos, fisiológicos e psicológicos benéficos e Costa (2004) acrescenta que o exercício físico agudo promove a quebra homeostática, o que estimula diversas alterações fisiológicas como também psicológicas sendo de extrema importância o desenvolvimento de

programas de treinamento físico para promover varias adaptações no sistema fisiológico, tais como o cardíaco, muscular, imunológico entre outros, devido ao fato das alterações geradas pelo exercício físico reforça a comunicação entre o sistema fisiológico e psicológico.

Fazendo um paralelo com os outros autores que defendem a tese de que os exercícios físicos de baixa intensidade já começam a produzir benéficos psicológicos a saúde mental segundo Araujo et al.,(2007) e Hall et al (2002), Rafael, Mello e Antunes (2011) os indivíduos com transtornos psicológicos como a depressão e ansiedade, os exercícios de alta intensidade não é recomendado pois esses exercícios estão associados à estados afetivos negativos como a dor, o cansaço e também com a produção de ácido láctico que pode possibilitar a ocorrência de ataques de pânico. E segundo pesquisa realizada pelos autores os exercícios físicos de alta intensidade são ineficazes se comparado aos exercícios físicos de baixa e moderada intensidade na promoção de efeitos benéficos a saúdemental.

Ainda quanto à duração e freqüência dos exercícios algumas pesquisas sobre os benefícios psicológicos gerados com os exercícios físicos foram realizados por SIMONI, Silvia (2014) onde foi identificado que sessões de 20 a 60 minutos de exercícios de 3 a 5 vezes por semana já era possível identificar uma melhora psicológica. Em estudo realizado pela Universidade Goettingen, na Alemanha que analisou indivíduos com síndrome do pânico, essas pessoas apresentaram uma melhora significativa nos sintomas após fazer exercícios aeróbicos todos os dias, durante três semanas, segundo os pesquisadores essa melhora ocorreu devido a liberação de hormônios como a endorfina, que tem um efeito calmante sob o organismo ( SERPEJANTE,2016).

Estudos comprovam que o exercício físico pode ter efeito positivo nos sintomas de estresse psicológico e os indivíduos ficam menos vulneráveis a ativação fisiológica associada ao estresse psicossocial (IWATA et al., 2013). Em pesquisa realizada por Galperet al (2006) examinou a relação entre o nível de aptidão física e ao bem estar mental. Nesta pesquisa foram analisados 5451 indivíduos adultos (20-88 anos) e os que estavam mais aptos fisicamente e mais fisicamente ativos tiveram menos sintomas de depressão Segundo Deslandes et al., (2009) os pacientes clinicamente deprimidos poderiam reduzir significativamente a dose de medicação quando exercitavam. Em outra pesquisa relevante Babyaket al., (2000) relata que os pacientes deprimidos, quando realizam exercícios aeróbicos, eram menos propensos a recorrência dos que os pacientes que recebiam tratamento medicamentoso. Segundo Ranjbaret al., (2015) estima-se que em 2020 a depressão será a segunda causa de mortalidade e

morbidade, estando atrás apenas das doenças cardíacas. O manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais enfatiza que os principais sintomas da depressão são o humor depressivo e a perda de interesse. Porém, em estudos realizados por Krogh et al., (2011) revelam que a depressão é muitas vezes acompanhada por outros problemas, como o baixo nível de exercícios físicos. Grandes amostras clínicas indicam que o exercício é um tratamento eficaz no tratamento dos transtornos depressivos, o exercício combinado com a psicoterapia produz resultados ainda melhores (RETHORST et al., (2009) e RIMER et al., ( 2012)

Portanto, para um estilo de vida ativo a inclusão da prática regular de exercício físico como tem sido bastante ressaltado nessa pesquisa, permite a melhora na qualidade de vida do indivíduo de varias formas e trazendo benefícios físicos e psicológicos associados à prática de exercícios.



## CONCLUSÃO

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise dos benefícios psicológicos proporcionados pela prática dos exercícios físicos. A necessidade de se ter uma vida saudável é algo bastante discutido em nossa sociedade atual e os exercícios físicos é um fator de grande importância para que o indivíduo possa ter uma boa saúde física, mental e um bom convívio social perante um cotidiano tão corrido e estressante.

A prática de exercícios físicos vem sendo recomendados por diversos profissionais da área da saúde visto que os benefícios proporcionados também a saúde mental são notáveis para melhoria da saúde física do indivíduo, pois diversas doenças são desencadeadas por uma saúde psicológica debilitada devido aos sofrimentos psíquicos frequentes no cotidiano dos indivíduos.

Os profissionais da área de educação física devem ter o conhecimento sobre esses transtornos psicológicos cada vez mais presentes e prescrever exercícios físicos analisando as condições individuais de cada indivíduo como: suas características comportamentais, a fim de que proporcione alívio e/ou melhoria não somente na saúde física como também na saúde psicológica. Como já identificado nessa pesquisa existem diversos exercícios físicos indicados que pode trazer melhorias a saúde mental: como os exercícios aeróbicos e os treinamentos de resistência, cabe ao profissional estudar as características de cada pessoa e ir adequando os tipos de exercícios de acordo com as melhoras apresentadas, é importante também ir alterando a intensidade visando alcançar os benefícios psicológicos de cada pessoa.

Com essa pesquisa pretendemos contribuir para que os benefícios psicológicos advindos da prática de exercícios físicos sejam mais conhecidos pela comunidade em geral e acadêmica. Ressaltamos a importância de que novas pesquisas sobre a temática sejam desenvolvidas principalmente a nível nacional; visto a dificuldade de se encontrar estudos sobre o tema durante essa pesquisa. A pouca divulgação desses benefícios também é devido a poucas pesquisas que relacionem que os benefícios psicológicos gerados pelo exercício físico vão além apenas dos aspectos fisiológicos e sim também proporcionam uma boa saúde mental, pois um indivíduo que tenha uma boa saúde mental irá conviver bem em sociedade, reduzira também as doenças físicas que por vezes são desencadeadas pelos transtornos psicológicos.

## REFERÊNCIAS

ARIDA, Ricardo. **Prática de exercício de resistência muscular melhora ansiedade**. 2016. Disponível em: <<http://vyaestelar.uol.com.br/post/3714/pratica-de-exercicio-de-resistencia-muscular-melhora-ansiedade>>.

ARCOS, Javier Gaston; CONSENTINO, João Victor Martins; REIA, Thaís Amanda. **Aplicação da musculação em pessoas com ansiedade, depressão e síndrome do pânico**. 2014. Disponível em: <<http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/57487.pdf>>

ARAÚJO, Sônia Regina Cassiano; MELLO, Marco Túlio de; LEITE José Roberto. **Transtornos de ansiedade e exercício físico**. Rev. Bras. Psiquiatr., São Paulo, vol.29 n.2, 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462007000200015](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462007000200015)>.

BRAGA, et al. **Ansiedade Patológica: Bases Neurais e Avanços na Abordagem Psicofarmacológica**. 2010. Disponível em: <<file:///C:/Users/ruth.lima/Downloads/8207-12205-1-PB.pdf>>.

BARBANTI, Eliane Jani. **Avaliação da eficiência e eficácia da prática de dois tipos de exercícios aeróbicos e alongamento na qualidade vida no tratamento da depressão**. Vol.4, n.3, 2010.

Babyak, et al. **Exercise Treatment for Major Depression: Maintenance of Therapeutic Benefit at 10 Months**. 2000. Psychosom Med. 2000<<http://www.hibody.co.uk/Exercise%20treatment%20for%20major%20depression.pdf>>.

BRUNONI, Letícia et al. **Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas**. Rev Bras Educ Fís Esporte, São Paulo, 2015.

BOIT, Adriana. **Atividade Física em Pessoas com Transtornos de Humor**. 2011. Disponível em: <<http://adrianadaboit.com.br/blog/atividade-fisica-em-pessoas-com-transtornos-de-humor/>>.

CARVALHO, T. et al., **Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde**. Revista Brasileira Medicina Esporte, v. 2, n 4 – Out/Dez, 1996.

CONSTANZO, E.S.; RYFF, C.D.; SINGER, B.H. **Psychosocial adjustment among cancer survivors: Findings from a national survey of health and well-being**. Health Psychology, v.28, n.2, 2009.

CASPERSEN, Carl J., POWELL, Kenneth E., CHRISTERSON, Gregory M. **Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: definitions and distinctions for health-related research**. Public Health Reports, v.100, n. 2, p.126-131, 1985. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>>.

COSTA, I. T. **A importância da atividade física para a manutenção da saúde e os principais fatores que motivam professores, alunos e funcionários de duas**

**universidades brasileiras a praticarem exercícios.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 8, n. 1, 2003. Disponível em:<<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/871>>.

COSTA ROSA LFBP, **Exercise as a Time-conditioning Effector in Chronic Disease: a Complementary Treatment Strategy**,2004.Disponível em:<<http://efartigos.atspace.org/fitness/artigo26.html>>.

CHEIK, Nadia Carla et al. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos.** R. bras. Ci. eMov, 2003. Disponível em:<<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/509>> .

CONCEITO. DE. **Conceito de ansiedade.** 2011. Disponível em:<<http://conceito.de/ansiedade>>.

CANÁRIO, Ana Carla Gomes; DANTAS, Gilzandra Lira; MELO, Conceição de Maria L.N. **Exercício físico resistido crônico promove regulação da pressão arterial e pode influenciar na recuperação da síndrome do pânico: estudo de caso.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.3, n.13, p.22-32.Jan/Fev. 2009.

DESLANDES, A. **Exercise and mental health: many reasons to move.** 2009.Disponível em:<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19521110>>.

DEL RÍO, Fernando Pérez. **Márgenes de lapsiquiatria. Desigualdad económica y enfermedad mental: Economicinequalityand mental illness.** 2014.Norte de salud mental, 2013, vol. XI, n.45.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas.** Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, dez. 2011.

FREIRES, Elaine. **Mais de 200 mil pessoas no Brasil receberam auxílio-doença por transtornos mentais em 2014.** CBN. 2015. Disponível em:<<http://cbn.globoradio.globo.com/editorias/ciencia-saude/2015/03/07/mais-de-200-mil-pessoas-no-brasil-receberam-auxilio-doenca-por-transtornos-mentais-em-20.htm#ixzz4hLMjwbNn>>.

FERRAZ, Adriano. **Exercícios físicos: benefícios físicos e psicológicos da prática de exercícios.**2012. Disponível em:<<http://novomundo.educacaoadventista.org.br/destaques/1/geral/191/exercicios-fisicos.html>>.

FERREIRA, Ana Paula. **Afinal, o que é depressão?.**Revista Viva Saúde, 2013. Disponível em<<http://revistavivasaude.uol.com.br/clinica-geral/afinal-o-que-e-depressao/789/>>.

FIRTH et al.**Motivating factors and barriers towards exercise in severe mental illness: a systematic review and meta-analysis.** 2015. Disponível em:<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5080671/>>.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas.**2011. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, dez. 2011.

Galper et al. **Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women.**2006.Disponível:< <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16394971>>.

G1. **Depressão cresce no mundo, segundo OMS; Brasil tem maior prevalência da América Latina.** Disponível em: <<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/depressao-cresce-no-mundo-segundo-oms-brasil-tem-maior-prevalencia-da-america-latina.ghtml>>.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: atlas, 2002.

HALL, et al.The affective beneĀ cence of vigorous exercise revisited. British Journal of Health Psychology.The British Psychological Society.2002. Disponível em:<<http://152.33.80.122/ehall/Assets/Articles/2002/HallBJHP.pdf>>.

IwataM , Ota KT , Duman RS . **O inflammasome:** caminhos que ligam o estresse psicológico, depressão e doenças sistêmicas .BrainBehavImmun, 2013.

JENNEN, Christiane; UHLENBRUCK, Gerhard. **Exercício e Vida-Satisfatório-Fitness:** estratégias complementares na prevenção e reabilitação de doenças.2004. Disponível em:<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC516454/>>.

Krogh et al. **The effect of exercise in clinically depressed adults: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.**2011.Disponível em:<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21034688>>.

LIRA,et al. **Importância dos efeitos fisiológicos do exercício na promoção da saúde.**2012. revista inova saúde, criciúma, vol. 1, nov. 2012. Disponível em:<[http://cepebr.org/upload/arquivo/%7b522d392e-00e9-4090-8f7b-c205995ca693%7d\\_promocaodasaude.pdf](http://cepebr.org/upload/arquivo/%7b522d392e-00e9-4090-8f7b-c205995ca693%7d_promocaodasaude.pdf)>.

LUCAS, Miguel. **29 benefícios da atividade física na sua saúde.** 2010. Disponível em:<<http://www.escolapsicologia.com/29-beneficios-da-atividade-fisica-na-sua-saude/>>.

MAREGA, Marcio; GIULIANO, Carla. **Exercício é aliado da saúde mental.** 2014. Disponível em:< <http://www.suacorrida.com.br/sua-mente/atividade-fisica-e-aliada-da-saude-mental/>>.

MATSUDO, V. K. R. et al. **Nível de atividade física da população do Estado de Sao Paulo:** análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico,distribuição geográfica e de conhecimento. Revista Brasileira de Ciencia e Movimento, v. 10, 2002.

MESQUITA, Rosa Maria. **Atividade física e exercícios na intervenção terapêuticacomplementar da depressão.** 2012. Disponível em:<<http://www.abrata.org.br/new/artigo/atividadeFisicaExercicios.aspx>>.

MENEZES, Andrea. **Sobre depressão.** 2016. Disponível em:<<http://filhosbemresolvidos.com.br/2016/11/01/sobre-depressao/>>.

NUNES, Newton. **Aspectos Fisiológicos do treinamento de corrida.** 2012. Disponível em:< <http://www.webrun.com.br/h/noticias/aspectos-fisiologicos-do-treinamento-de>

corrida-/13507>.

OLIVEIRA, D. G. et al. **Os benefícios da atividade física para indivíduos portadores de depressão.** Unifal em Pesquisa, São Paulo, >, v.6, n.2, p. 90-110, abr/2016. Disponível em:<[www. Unifal.com.br/portal/cepesq/revista eletrônica.html](http://www.unifal.br/portal/cepesq/revista_eletronica.html)>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Disponível em:<<http://www.who.int/suggestions/faq/es/>>.

Pedersen, BK ;Saltin, B. **Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases.** 2006. Disponível em:<<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sms.12581/full>>.

PSICONLINEWS. **10 Benefícios Psicológicos Proporcionados pela Atividade Física.** 2016. Disponível em: <<http://www.psiconlinews.com/2016/08/10-beneficios-psicologicos-do-exercicio-fisico.html>>.

PULCINELLI , AJ; BARROS, JF. **O efeito antidepressivo do exercício físico em indivíduos com transtornos mentais.** R. bras. Ci. e Mov, 2010. Disponível em:<<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/1156/1684>>.

RAFAEL, MELLO, ANTUNES. **Exercício Físico, Humor e Bem-Estar:** Considerações sobre a Prescrição da Alta Intensidade de Exercício. Revista Psicologia e Saúde, v. 3, n. 2, jul. - dez. 2011, pp. 46-54. Disponível em:<[http://cepebr.org/upload/arquivo/%7B5E3B3399-798E-432A-A6E9-05FA74F2A18F%7D\\_8.4.21.pdf](http://cepebr.org/upload/arquivo/%7B5E3B3399-798E-432A-A6E9-05FA74F2A18F%7D_8.4.21.pdf)>.

RETHORST, Chad D et al. **The antidepressive effects of exercise:** a meta-analysis of randomized trials. 2009. Disponível em: < <http://emilkirkegaard.dk/en/wp-content/uploads/The-Antidepressive-Effects-of-Exercise.pdf>>.

RIMER, Jane. et al. **Exercise for depression.** Cochrane Database Syst.2012. Disponível em:<<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD004366.pub5/abstract>>.

RANJBAR, Elahehet al. **Depressão e exercício:** uma revisão clínica e diretriz de gestão. Asian J Esportes Med, Jun.2015. Disponível em:<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC459276/>>

SANCHEZ, Giovana. **Conheça as doenças mentais mais comuns e saiba onde procurar ajuda.2011.**Disponível em:< <http://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2011/04/conheca-doencas-mentais-mais-comuns-e-saiba-onde-procurar-ajuda.html>>.

SANTOS, Mariely Aparecida dos. **Os benefícios do exercício físico em pessoas depressivas.** 2015. Disponível em:<<http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2017/02/TCC-MONOGRAFIA5.pdf>>.

SERPEJANTE, Carolina. **Combata 11 transtornos emocionais com exercícios.2016**Disponível: <<http://www.minhavidacom.br/fitness/galerias/14970-combata-11-transtornos-emocionais-com-exercicios>>.

SIMONI, Silvia. **Atividade física e depressão:** estudo preliminar em um healthclub da ilha da madeira. 2014. Disponível em:<<https://repositorio->

aberto.up.pt/bitstream/10216/76551/2/32616.pdf>.

TRIBESS, Sheilla; VIRTUOSO J.R, Jair Sindra. **Prescrição de exercícios físicos para idosos.**2005Disponível em:<<http://www.uesb.br/revista/rsc/v1/v1n2a10.pdf>>.

VOLAKLIS K.A.; HALLE, M.; TOKMAKIDIS, S.P. **Exercise in the prevention and rehabilitation of breast cancer.**Wien KlinWochenschr, v. 125, n11-12, p. 297-301, jun. 2013.

Vorkapic Camila Ferreira; RANGÉ, Bernad. **Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade.** 2011. Disponível em:  
<[www.rbtc.org.br/audiencia\\_pdf.asp?aid2=140&nomeArquivo=v7n1a09.pdf](http://www.rbtc.org.br/audiencia_pdf.asp?aid2=140&nomeArquivo=v7n1a09.pdf)>

VOLAKLIS K.A.; HALLE, M.; TOKMAKIDIS, S.P. **Exercise in the prevention and rehabilitation of breast cancer.**Wien KlinWochenschr, v. 125, n11-12, jun. 2013.

WERNECH, F.Z et al. **Mecanismos de Melhoria do Humor após o Exercício:** Revisitando a Hipótese das Endorfinas. Rev. Bras.Ci e Mov, 2005. Disponível em:<<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/634/645>>.

Werneck, F. Z., Filho, M. G. B., & Ribeiro, L. C. S.**Efeitos do exercício sobre os estados de humor:** uma revisão. 2006. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício.

