

# REVISTA TÓPICOS

---

## BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS COM TRANSTORNOS EMOCIONAIS, FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DO MUNICÍPIO DE LAGES – SC

DOI: 10.5281/zenodo.14407717

Andreia Munalli Pereira Borssatto  
Andriéle Amoroso da Silva  
Camila Daniele dos Santos

### RESUMO

Diagnósticos de Transtornos Emocionais (TE) estão cada vez mais frequentes. Em relação ao diagnóstico em adultos verifica-se comprometimento na qualidade de vida. E a prática de exercícios físicos pode ser uma forte aliada no tratamento, sob orientação de Profissionais de Educação Física qualificados. A pergunta: Quais os benefícios do exercício físico em adultos, com transtornos emocionais, frequentadores de academias do município de Lages – SC? Foi elencada para nortear a pesquisa. O objetivo foi conhecer os benefícios do exercício físico em adultos com transtornos emocionais, frequentadores de academias do município de Lages – SC. É uma pesquisa de campo, básica, descritiva, quantiquantitativa, que analisou a quantidade de homens e mulheres, na faixa etária entre 18 à 59 anos de idade, frequentadores de academias de

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

Lages-SC, que praticam exercícios físicos como forma de tratamento dos transtornos emocionais que sofrem. Foi utilizado para a coleta de dados o instrumento realizado na University of New South Wales (UNSW), na Austrália. É um teste de domínio público que mensura o nível de três transtornos emocionais (depressão, ansiedade e estresse). Constatou-se que o exercício físico realmente traz reais benefícios a saúde emocional das pessoas e sua prática regular resulta em uma melhor qualidade de vida bem como é de fundamental importância o papel do Profissional de Educação Física nesse processo terapêutico.

Palavras-chave: Exercícios Físicos. Tratamento não Farmacológico. Transtornos Emocionais. Profissional de Educação Física.

## ABSTRACT

Diagnoses of Emotional Disorders (ED) are increasingly frequent. In relation to the diagnosis in adults, quality of life is compromised. And the practice of physical exercise can be a strong ally in treatment, under the guidance of qualified Physical Education Professionals. The question: What are the benefits of physical exercise for adults with emotional disorders who frequent gyms in the city of Lages – SC? It was chosen to guide the research. The objective was to understand the benefits of physical exercise in adults with emotional disorders, who frequent gyms in the city of Lages – SC. It is a field research, basic, descriptive, quantitative and qualitative, which analyzed the number of men and women, aged between 18 and 59 years old, frequenting gyms in Lages-SC, who practice physical exercise as a way of treating disorders. emotional suffering. The instrument carried out at the University of New South Wales (UNSW), in Australia,

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

was used to collect data. It is a public domain test that measures the level of three emotional disorders (depression, anxiety and stress). It was found that physical exercise really brings real benefits to people's emotional health and its regular practice results in a better quality of life and the role of the Physical Education Professional in this therapeutic process is of fundamental importance.

Keywords: Physical Exercises. Non-Pharmacological Treatment. Emotional Disorders. Physical Education Professional.

## Introdução

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2021), o Brasil é considerado o país mais ansioso do mundo e o quinto mais depressivo. Em virtude da pandemia, os diagnósticos de Transtornos Emocionais (TE) como ansiedade, depressão e estresse estão cada vez mais frequentes, acometendo muitas pessoas. Em se tratando de adultos, é possível verificar que os TE afetam significativamente a rotina e a qualidade de vida dos mesmos, o que pode vir a gerar complicações, como conflitos com a família, perda do interesse em realizar atividades do dia a dia, entre outras.

A prática de Exercícios Físicos Regulares (EFR), além dos benefícios fisiológicos, como ajudar a controlar o peso corporal, ganhar massa muscular, reduzir o risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como diabetes, infarto, acidente vascular cerebral (AVC) entre outras, auxilia muito na redução de sintomas associados aos transtornos emocionais. Exercícios Físicos (EF) podem ser praticados em qualquer idade, preferencialmente sob a orientação de um profissional de Educação

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

Física, mas antes, é obrigatório passar por avaliação médica para avaliar a saúde geral, para então assim receber orientações do exercício físico mais indicado para cada pessoa.

Há poucos estudos relacionando os TE com a prática de EFR nas bases de dados de pesquisas científicas e pouco evidenciado por profissionais da área da saúde que atendem esse público específico.

O tema foi assim determinado por se ter conhecimento de muitas pessoas que sofrem com algum desses TE e que não sabem de que maneira conviver e lidar com os sintomas ou crises, sem deixar que eles dominem seu estado emocional. Por vezes, a falta de conhecimento faz com que as mesmas não saibam que tem como opção de tratamento, aliado a outras intervenções clínicas e medicamentosas, a prática dos EF como aliado nesse processo terapêutico.

Dois pontos foram levados em consideração ao definir este tema de estudo. No primeiro percebe-se que em muitos casos as pessoas com TE não são incentivados a realizar EFR no processo terapêutico. Outro ponto está relacionado à omissão do diagnóstico por parte do cliente/paciente para a academia, quando se matriculam com o propósito de exercitar-se como etapa do tratamento.

A prática EFR ajuda a melhorar o condicionamento físico e a manter a saúde mental saudável, onde Schuch (2019, p. 1) diz que “pessoas mais ativas têm menos chance de desenvolver depressão e ansiedade.”.

# REVISTA TÓPICOS

---

Quando não tratado um TE pode ter efeitos negativos na vida das pessoas que estão em processo de sofrimento. Quanto mais cedo for o diagnóstico, e os devidos encaminhamentos para um tratamento adequado, seja medicamentoso associado a terapias e EFR, mais provável é que uma pessoa que sofra dele seja capaz de controlar seu comportamento.

Favorecer uma melhor qualidade de vida para as pessoas acometidas pelos TE, deve ser uma ação constante dos profissionais de Educação Física que atuam em academias e espera-se que estes profissionais estejam capacitados para ajudá-los no processo de tratamento e busquem atualização constante sobre esse tema.

Baseado no exposto acima, eis a pergunta de pesquisa: Quais os benefícios do exercício físico em adultos, com transtornos emocionais, frequentadores de academias do município de Lages – SC?

O objetivo central do estudo é: Conhecer os benefícios do exercício físico em adultos com transtornos emocionais, frequentadores de academias do município de Lages – SC.

Para nortear o estudo, foram elencados os seguintes objetivos específicos:

- Evidenciar os transtornos emocionais.
- Verificar quais modalidades de exercícios físicos estão sendo praticados pelos participantes do estudo;

# REVISTA TÓPICOS

---

- Evidenciar as melhorias na saúde mental dos praticantes, proporcionadas pela prática regular de EF.

## Encaminhamentos metodológicos

Esse estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza básica, onde busca gerar conhecimento e experiências novas, sem aplicação prática prevista. Segundo Appolinário (2011, p. 146), o objetivo principal da pesquisa básica é: “o avanço do conhecimento científico, sem nenhuma preocupação com a aplicabilidade imediata dos resultados a serem colhidos”.

Trata-se de um estudo quali quantitativo, o qual analisou a quantidade de homens e mulheres, na faixa etária entre 18 à 59 anos de idade, frequentadores de academias de Lages-SC, que praticam exercícios físicos como forma de tratamento dos transtornos emocionais que sofrem. Para Knechtel (2014, p. 106), a pesquisa quali quantitativa “interpreta as informações quantitativas por meio de símbolos numéricos e os dados qualitativos mediante a observação, a interação participativa e a interpretação do discurso dos sujeitos (semântica)”.

A pesquisa configura-se como pesquisa de campo, que é caracterizada por coleta de dados junto às pessoas ou grupo de pessoas. Pesquisa de campo para Gil (1999, p. 70) é definida como:

# REVISTA TÓPICOS

---

Se caracterizam pela interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer. Basicamente, procede-se a solicitação de informações a um grupo significativo de pessoas acerca do problema estudado para em seguida, mediante análise quantitativa, obter as conclusões correspondentes aos dados coletados.

A pesquisa será realizada nas academias de Lages-SC que possuem a modalidade de musculação e exercícios aeróbicos. A musculação é uma modalidade indicada para pessoas de diversas idades. Para Simão (2004 p.23) “A Musculação é um tipo de exercício físico, com variação no peso, amplitude, carga, pode ser feita de forma isométrica, isocinética ou isotônica, contínua, intervalada, moderada ou intensa com métodos anaeróbios e aeróbios”.

Os exercícios aeróbicos trabalham uma grande quantidade de grupos musculares de forma rítmica. Conforme Chaves (2007, p. 247) “exercícios aeróbicos são aqueles realizados de maneira contínua que utilizam o

# REVISTA TÓPICOS

---

oxigênio como principal fonte de energia, sob a forma de adenosina trifosfato-ATP, para geração de trabalho muscular”.

A coleta de dados foi realizada em quatro academias do município de Lages-SC, com mais de 200 alunos devidamente matriculados, que aceitaram ofertar os seus ambientes para a realização desta etapa da pesquisa. Os dados foram coletados entre os dias 01 e 19 de setembro de 2022, nos períodos vespertino e noturno. Tais períodos foram definidos por serem os de maior frequências dos alunos nas academias escolhidas.

Fizeram parte do estudo 62 adultos com idade de 18 a 59 anos, de ambos os sexos, regularmente matriculados e frequentando uma das academias definidas, que praticam musculação ou atividades aeróbicas a pelo menos três meses com frequência mínima de três vezes por semana, que residem no município de Lages – SC e que sinalizaram verbalmente ter algum transtorno emocional às pesquisadoras, sendo ou não diagnosticado por um profissional da saúde habilitado a essa função. Há indivíduos autodeclarados, sendo a principal razão a pandemia da COVID-19, que influencia diretamente nesse estado.

Optou-se por três transtornos emocionais, sendo eles: depressão, ansiedade e estresse; por serem os de maior incidência atualmente, como informa a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2021). Em virtude da pandemia, os diagnósticos de transtornos emocionais como ansiedade, depressão e estresse tornaram-se mais frequentes, acometendo muitas pessoas. Segundo a OMS (2021) o Brasil é considerado o país mais ansioso do mundo e o quinto mais depressivo.

# REVISTA TÓPICOS

---

Utilizou-se o instrumento realizado na University of New South Wales (UNSW), na Austrália. É um teste de domínio público que mensura o nível de três transtornos emocionais (depressão, ansiedade e estresse). O instrumento é composto por 21 perguntas onde, as de números 1, 6, 8, 11, 12, 14 e 18 formam a subescala de estresse, já as de números 2,4, 7, 9, 15, 19 e 20 formam a subescala de ansiedade e as 3, 5, 10, 13, 16, 17 e 21 formam a subescala de depressão, assim são classificadas em uma escala Likert de quatro pontos de frequência ou gravidade das experiências dos participantes durante a última semana com a intenção de enfatizar os estados emocionais sobre os traços, sendo as opções 0, 1, 2 ou 3. A pontuação indica o quanto ela se aplicou ao participante durante a última semana, conforme a indicação a seguir:

0 – Não se aplicou de maneira alguma.

1 – Aplicou-se em algum grau ou por pouco tempo.

2 – Aplicou-se em um grau considerável ou por uma boa parte do tempo.

3 – Aplicou-se muito ou na maioria do tempo.

O estudo foi registrado na Plataforma Brasil e encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNIPLAC, conforme preconiza a Resolução CNS 510/16, recebendo aprovação em 22 de setembro de 2022 com Parecer nº 5.658.911.

Resultados

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

As tabelas a seguir apresentam as variáveis sexo e faixa etária dos participantes da pesquisa, sendo a maioria dos participantes do sexo feminino (%), com idade predominante entre 18 e 32 anos, correspondendo a 68%. Os resultados obtidos na avaliação do perfil dos participantes são apresentados nas Tabelas 1 e 2.

Tabela 1. Distribuição da variável “sexo” obtida na avaliação do perfil dos indivíduos que participaram da pesquisa.

Variáveis	N	%
Masculino	21	68%
Feminino	44	32%

Fonte: Frequentadores de academias (2022).

Com o passar dos anos a procura das mulheres pela prática de exercícios físicos em academias aumentou. Pode-se dizer que os principais motivos são a busca por um padrão de beleza e a estética. Foi possível constatar no estudo de Martins, et al. (2019) e no estudo de Barbosa, et al. (2021), onde ambos utilizaram o mesmo instrumento de coleta de dados dessa pesquisa, que o público feminino também sobressaiu ao masculino. Martins, et al.

# REVISTA TÓPICOS

---

(2019), constatou que 65,7% dos participantes foram do sexo feminino. No estudo de Barbosa, et al. (2021), 78,1% dos participantes se declararam do sexo feminino.

Também acredita-se que as mulheres por serem mais sensíveis, são mais propícias a terem estresse, depressão e ansiedade, pois com o passar dos anos, as mesmas acabam ficando mais sobrecarregadas, dividindo-se em trabalho doméstico, profissional e família, assim tornam-se mais vulneráveis a tais transtornos.

Sobre essa constatação, Calais; Andrade e Lipp, (2003, p. 4) reforçam que:

Há muitas razões para se acreditar que o desenvolvimento evolutivo comporte uma neuroproteção especial, mas também uma sensibilidade ao stress mediante o papel dos hormônios femininos (especialmente por sua ciclicidade), os quais consequentemente conferem vantagens e desvantagens para as mulheres. Durante os anos de juventude, as mulheres parecem estar comparativamente mais protegidas de doenças psicóticas severas e

# REVISTA TÓPICOS

---

mais vulneráveis que homens para depressão e ansiedade.

Entre os benefícios da prática, além dos emocionais, também podem se destacar os que se diferem para as mulheres, como a manutenção da massa óssea e melhora da regulação hormonal no qual é benéfico também no período de gestação, pois condiciona para o aumento da demanda física que essa fase exige, além de estar associado a diminuição de dores musculares e posturais e menor incidência de depressão pós-parto. (LEITÃO et al., 2000). A busca da melhoria da condição, aparência física e preocupações estão associadas à própria noção de saúde. (MASCARENHAS et al., 2007).

Sendo assim, pode-se dizer que a maior aderência das mulheres nas academias participantes da pesquisa, conforme a Tabela 1, é em razão da procura pela autoestima, pelos cuidados com seus corpos; hoje em dia algumas mulheres precisam de uma “fuga” dos afazeres do dia a dia, elas veem a necessidade de também cuidar de si mesmas. Por serem mais sensíveis e vulneráveis a desenvolver transtornos emocionais, frequentar uma academia acaba sendo um momento de extravasar, desestressar e sentir que está se preocupando com o seu próprio bem.

Abaixo são apresentados os quadros de acordo com as subescalas de cada TE pesquisado e as contribuições de outros estudos referentes aos resultados encontrados a partir das respostas dos participantes do estudo.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

Quadro 1. Respostas relacionadas ao controle de estresse dos participantes da pesquisa.

Pergunta	0 N u n c a	1 Qua se nunc a	2 As ve zes	3 Quas e semp re
Achei difícil me acalmar	22%	37%	39%	2%
Senti que estava sempre nervoso	43%	33%	16%	8%
Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais	21%	52%	19%	8%

# REVISTA TÓPICOS

Senti-me agitado	1 4 %	45%	25 %	16%
Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações	4 4 %	28%	20 %	8%
Achei difícil relaxar	2 2 %	44%	24 %	10%
Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo	4 3 %	46%	9 %	2%

Fonte: Frequentadores de academias (2022).

Existem três tipos diferentes de estresse e de sentir ele presente em nosso corpo. O estresse agudo, que é a forma mais comum, acontece em episódios isolados como receber uma notícia inesperada, uma briga ou um incidente. Ele não tem um efeito persistente no organismo. O estresse agudo

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

episódico é quando acontece diariamente, geralmente ocorre com pessoas que são pessimistas em qualquer situação, que ficam tensas e ansiosas com frequência e sem nenhuma razão, nesses casos o estresse acaba não sendo aparente, pois a pessoa encara como se fosse algo normal. Já o estresse crônico é o estresse aparente e persistente por longos períodos, causado por traumas de infância ou situações marcantes no passado, que implicam diretamente na vida do indivíduo. Esse tipo de estresse é como o agudo episódico, as pessoas não percebem e se acabam se acostumando com ele.

O estresse provoca diversas alterações no organismo, um deles é a liberação de hormônios como a adrenalina e cortisol, que deixam o corpo em “estado de alerta”, preparado para a ação de “fugir” de uma situação ameaçadora.

Bauher (2002, p. 22) cita que:

O estresse agudo repetido inúmeras vezes pode, por essa razão, trazer consequências desagradáveis, incluindo disfunção das defesas imunológicas. De modo geral, pode-se afirmar que o organismo humano está muito bem adaptado para lidar com estresse agudo, se ele não ocorre com muita frequência. Mas quando essa condição se torna repetitiva ou crônica,

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

seus efeitos se multiplicam em cascata, desgastando seriamente o organismo.

De forma geral, estresse e o excesso dele pode causar insônia, dores de cabeça, cansaço excessivo, irritabilidade, temperamento explosivo, entre outros sintomas que afetam a saúde emocional.

Mello, et al. (2007) relata o estresse como vivência repetida da afetividade negativa, resultado da interpretação subjetiva do evento ameaçador de sobrevivência, com sobrecarga das atividades da hipófise, submetendo os organismos a cargas hormonais exageradas.

Quando um indivíduo passa por situações estressoras do dia a dia, nosso corpo produz adrenalina, noradrenalina e cortisol como forma de reação para preparar nosso corpo para as respostas físicas destes hormônios. É comum que uma pessoa que já apresenta sinais de estresse ou que já sofre de estresse crônico não busque um tratamento adequado, em razão da dificuldade de identificar a doença sem diagnóstico, e assim acaba evoluindo para um quadro de ansiedade e muitas vezes depressão.

No quadro 1 evidencia-se que o maior percentual é positivo, apontando os benefícios que a prática de exercícios físicos regulares proporcionou para os participantes. Nas perguntas “Senti que estava sempre nervoso”, “Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações” e “Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo”

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

como respostas, as mais significativas foram para “nunca” e “quase nunca” apresentando assim, a diminuição dos sintomas de estresse no dia a dia dos participantes, que também relataram verbalmente no dia da coleta, o quanto o exercício físico os ajudou neste quesito.

O estudo realizado por Caruso (1997), feito com o Grupo de Condicionamento Físico para a Prevenção Cardiológica Primária e Secundária do Instituto do Coração HC-INCOR-FMUSP, utilizou-se de uma comparação entre indivíduos sedentários e indivíduos praticantes regulares de exercícios físicos, onde foi avaliado os sintomas de estresse e a qualidade de vida dos mesmos. Pode-se dizer com base nos resultados deste estudo, que a prática regular de exercício físico, também, foi uma das principais formas de reduzir o estresse dos participantes, acarretando em uma maior qualidade de vida.

Quadro 2. Respostas relacionadas ao controle de ansiedade dos participantes da pesquisa.

Pergunta	0	1	2	3
	N	Q	A	Qu
	u	ua	s	ase
	n	se	v	se
	c	nu	e	mp
	a	nc	z	re
		a		

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

			e	s
Senti minha boca seca	49%	24%	24%	3%
Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico)	52%	27%	19%	2%
Senti tremores (ex. nas mãos)	62%	24%	8%	6%
Preocupei-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a)	62%	21%	9%	8%
Senti que ia entrar em pânico	76%	17%	5%	2%

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

# REVISTA TÓPICOS

	%			
Senti medo sem motivo	61%	25%	5%	9%
Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca)	57%	24%	14%	5%

Fonte: Frequentadores de academias (2022).

A ansiedade apesar de ser uma reação comum e natural do corpo humano, como sentir preocupação, nervosismo e medo, pode se tornar algo grave e com efeitos físicos que vai de tremores e suor nas mãos, à crises, dores no peito e falta de ar e, geralmente pode acontecer todos os sintomas ao mesmo tempo.

Castilho (2000, p. 20) define a ansiedade como “um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho”. Os sintomas podem afetar adultos e idosos, sendo o último caso o mais difícil de ser diagnosticado, pois pode ser confundido com mudanças de humor e velhice.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

Segundo Homes (1997, p 85):

Os sintomas somáticos da ansiedade podem ser divididos em dois grupos. Primeiramente, há os sintomas imediatos, que consistem em suor, boca seca, respiração curta, pulso rápido, aumento de pressão sanguínea, sensações do tipo latejo na cabeça. sensações de tensão muscular. Tais sintomas refletem o alto nível de estimulação do sistema nervoso autônomo, as mesmas respostas que observamos no medo. Sintomas adicionais podem ocorrer porque o indivíduo começa a respirar rápido demais, um processo conhecido como hiperventilação, a qual pode resultar em sensação de cabeça vazia, dor de cabeça, formigamento das extremidades, palpitações cardíacas, dor no tórax e falta de ar.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

De acordo com Mello, et al. (2007) na ansiedade, há uma hiperativação fisiológica, o organismo responde de diversas formas diferentes, assim foi constatado que, as pessoas que sofrem com transtornos emocionais têm buscado as academias para auxílio no tratamento, a prática de exercícios físicos regulares contribui para a melhora dos sintomas das pessoas que sofrem os mesmos.

No quadro 2 podemos observar uma grande diferença em “nunca” nas perguntas “Senti que ia entrar em pânico”, “Tive dificuldade em respirar em alguns momentos (ex. respiração ofegante, falta de ar, sem ter feito nenhum esforço físico)”, “Senti tremores (ex. nas mãos)”, “Preocupei-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a)” e “Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca)” assim, mostrando que a maior parte dos participantes diminuíram os sintomas depressivos com a prática regular de EF.

Em um estudo de Godoy et al. (2001), o impacto do exercício físico sobre os níveis de ansiedade, depressão e autoconceito, onde foram avaliados 30 pacientes com Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), durante e depois do teste, os participantes foram divididos em dois grupos, o grupo experimental e o grupo controle, onde o estudo teve duração de doze semanas. Os pacientes do grupo experimental tiveram as atividades: duas sessões por semana de exercícios físicos, fazendo trabalho com membros superiores, inferiores e exercício aeróbico, com o uso da esteira ergométrica; uma sessão de psicoterapia individual; duas sessões de

# REVISTA TÓPICOS

---

fisioterapia respiratória. O grupo controle fez as mesmas etapas do grupo experimental, porém não realizou as sessões de exercício.

Ambos os grupos mostraram um importante e significativa diminuição da ansiedade e depressão, e aumento nos níveis de autoconceito e melhora no desempenho no teste de 6 minutos de caminhada.

Os efeitos do exercício físico para a saúde mental são mais benéficos quando feitos de forma contínua, (três ou quatro vezes por semana) ser assíduo neste processo é fundamental para colher resultados. Para Becker (1998, p. 12)

Os benefícios individuais do exercício incluem: a) redução da ansiedade de estado; b) redução de níveis baixos e moderados de depressão; c) redução de níveis de estresse; d) redução de níveis de neuroticismo; e) auxiliar no tratamento da depressão severa; f) beneficia psicologicamente a ambos os sexos e todas as idades.

# REVISTA TÓPICOS

A prática de exercícios físicos além de ser uma coadjuvante no tratamento dos transtornos emocionais, não é prejudicial à saúde como os remédios farmacológicos usados. Os praticantes encontram também uma distração para se desligar de pensamentos negativos, tranquilizando a mente e sentindo-se bem consigo mesmo.

Quadro 3. Respostas relacionadas ao controle de depressão dos participantes da pesquisa.

Pergunta	0 N u n c a	1 Qua se nunc a	2 As ve zes	3 Quas e semp re
Senti-me depressivo (a) e sem ânimo	57%	28%	13%	2%
Quanto o exercício me ajudou amenizar os sintomas de estresse/ansiedade/depressão	5%	7%	23%	65%

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

# REVISTA TÓPICOS

Senti que não tinha nada a desejar	7 8 %	16%	3 %	3%
Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas	3 1 %	43%	14 %	7%
Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo	6 1 %	22%	8 %	9%
Não consegui me entusiasmar com nada	6 7 %	24%	6 %	3%
Senti que não tinha valor como pessoa	8 3 %	6%	5 %	6%

# REVISTA TÓPICOS

---

Fonte: Frequentadores de academias (2022).

A depressão é um distúrbio persistente onde há presença de tristeza profunda, baixa autoestima e até mesmo sentimento de luto. Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (2020, p. 02) “A depressão é um transtorno comum, mas sério, que interfere na vida diária, capacidade de trabalhar, dormir, estudar, comer e aproveitar a vida. É causada por uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos”.

O cérebro humano é composto por uma série de impulsos nervosos, onde há a manifestação de sentimentos de alegria ou tristeza, por exemplo. É aí que surge o sentimento depressivo. O ser humano se entristece ou se alegra com facilidade, conforme os momentos da vida, mas quando o sentimento de tristeza é constante, excessivo, prolongado e interferem no dia a dia de forma significativa, é caracterizado como quadro depressivo.

A serotonina e endorfina, são os hormônios que nos trazem a sensação de bem estar e prazer, a depressão é causada porque ocorre um defeito nos neurotransmissores responsáveis pela produção desses hormônios. Então a pessoa começa apresentar sintomas de tristeza, desânimo para fazer qualquer atividade, falta de energia, fraqueza, etc.

Em seu estudo, De Andrade et al. (2003, p. 3) complementa:

Na depressão acontece uma diminuição na quantidade de neurotransmissores liberados,

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

mas a bomba de recaptção e a enzima continuam trabalhando normalmente. Então um neurônio receptor captura menos neurotransmissores e o sistema nervoso funciona com menos neurotransmissores do que normalmente seria preciso.

O humor e a sensação de bem estar só melhora à medida que os neurônios crescem e novas conexões são formadas. Então o processo da pessoa voltar a se sentir melhor assim que a quantidade de neurotransmissores no cérebro aumenta, pode levar semanas.

Del Porto (1999, p. 07) classificou depressão como “[...] perda da capacidade de experimentar prazer nas atividades em geral e a redução do interesse pelo ambiente”, a depressão provoca desmotivação e falta de vontade para realizar até as atividades que antes tinha prazer, dependendo do grau, o indivíduo depressivo pode desencadear diversas doenças como AVC e infarto e a presença constante de pensamentos negativos pode causar atos suicidas.

Para Mello, (2007) na depressão, há uma baixa afetividade positiva, compreendida com definhamento do hipocampo. De acordo com Stroud, Davila e Moyer (2008), entre as causas dos transtornos emocionais estão os fatores biológicos, genéticos e ambientais, sendo que os ambientais

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

modelam “o aparecimento de sintomas depressivos”. Quando se trata de saúde mental a prática de exercícios físicos regulares também é uma grande aliada no tratamento de ansiedade, depressão e estresse através da liberação de endorfina que relaxa os músculos, alivia a tensão e traz uma sensação de bem-estar.

No quadro 3 podemos observar uma diferença significativa para “nunca” nas perguntas “Senti-me depressivo (a) e sem ânimo”, “Senti que não tinha nada a desejar”, “Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo” e “Senti que não tinha valor como pessoa” alegando que com a prática de exercícios, grande parte dos participantes dificilmente sentiram sintomas depressivos na sua última semana. Na pergunta “Quanto o exercício me ajudou amenizar os sintomas de estresse/ansiedade/depressão” mais da metade das respostas foram para “Quase sempre”. Deixando explícito que o exercício físico age de forma direta na vida dos praticantes.

Santos (2019, p. 109) afirma:

A falta de exercício físico ou a inatividade física é um fator de impacto muito grande na saúde mental do indivíduo, pois enquanto acontece à diminuição da autoestima, da autoimagem, do bem-estar e da sociabilidade, acontece o aumento significativo do estresse,

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

ansiedade e possivelmente da depressão. Indivíduos depressivos são pessoas que manifestam forte propensão para desenvolver outras doenças.

O aumento da capacidade cognitiva, a melhora da concentração e da memória e a redução de alguns comportamentos neuróticos, também são pontos positivos da prática.

## Conclusão

Com este estudo, foi possível constatar que o exercício físico realmente traz reais benefícios a saúde emocional das pessoas e sua prática regular resulta em uma melhor qualidade de vida.

As causas do estresse é predominante por situações do dia a dia e traumas do passado que ficam internalizadas, resultando em um comportamento nervoso, tenso e ansioso.

A ansiedade é causada por excesso de sentimentos, como se preocupar demais sem motivo, ser pessimista pensando em situações futuras e criando desfechos para momentos que ainda nem aconteceram. Os efeitos além de emocionais, são físicos e se agravam dependendo do grau de ansiedade do indivíduo.

# REVISTA TÓPICOS

---

A depressão provém de pensamentos negativos, em que o indivíduo perde a vontade de fazer suas atividades do dia a dia, de se relacionar e até mesmo de viver. Como consequência, pode acontecer até o desenvolvimento de doenças.

A coleta de dados nas academias possibilitou às pesquisadoras conhecer as causas desses transtornos emocionais e os motivos que levaram os participantes a iniciar a prática de exercícios físicos. Através da aplicação do questionário individual e da abordagem verbal com cada praticante, foi possível compreender tais motivos e também os efeitos do exercício físico nos organismos dos mesmos.

Com isso conclui-se os objetivos iniciais, evidenciando o estresse, a ansiedade e a depressão como os transtornos com mais incidência atualmente e que mais afetam a vida das pessoas. O exercício físico contribuiu efetivamente para a melhoria na saúde mental dos praticantes, trazendo efeitos terapêuticos, físicos e psicológicos. Também deve-se salientar a importância do mesmo para a redução de remédios farmacológicos, usados no tratamento para ansiedade ou depressão, alguns participantes relataram que tiveram uma redução significativa e outros conseguiram reduzir a medicação bem mais que o esperado, pois a prática de exercício físico regular está sendo fundamental para sua saúde.

É de fundamental importância o papel do Profissional de Educação Física nesse processo terapêutico, pois, o mesmo auxilia, incentiva e apoia o praticante tentando mantê-lo sempre motivado na expectativa de persistir

# REVISTA TÓPICOS

---

na rotina de prática, se tornando uma grande influência positiva para essa melhora.

Recomenda-se que mais estudos sobre a temática sejam realizados por estudantes e Profissionais de Educação Física, pois a área carece de mais evidências científicas para o fortalecimento da Pesquisa e da Ciência nessa área da saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes et al. Frequência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em brasileiros na pandemia COVID-19. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 21, 2021.

BAUER, M. E. Estresse. *Ciência hoje*, v. 30, n. 179, 2002.

BECKER JR, B. O impacto do exercício e do desporto na área emocional. *Efdeportes.com Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*, v. 3, 1998.

CALAIS, S. L.; ANDRADE, L. M. B.; LIPP, M. E. N. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de stress em adultos jovens. *Psicologia: Reflexão e crítica*, v. 16, 2003.

CARUSO, M. R. F. Qualidade de vida e nível de stress de ingressantes e participantes regulares do programa de condicionamento físico aplicado à prevenção cardiológica primária e secundária da Escola de Educação Física e Esporte USP e Instituto do Coração. IV Congresso Nacional do

# REVISTA TÓPICOS

---

Departamento de Ergometria e Reabilitação Cardiovascular, Ribeirão Preto, 1997.

CASTILLO, A. R. G. L. et al. Transtornos de ansiedade. Brazilian Journal of Psychiatry, 2000.

DE ANDRADE, R. V. et al. Atuação dos neurotransmissores na depressão. Sistema nervoso, v. 2, p. 3, 2003.

DEL PORTO, J. A. Conceito e diagnóstico. Brazilian Journal of Psychiatry, 1999.

GODOY, R. F. et al. Efeito do exercício nos níveis de ansiedade, depressão e autoconceito de pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica. Revista de Psicologia dei Deporte, Universitat de les Illes Balears. v.10, n.2 ,2001.

HOMES, D. S. (1997). Psicologia dos transtornos mentais (S. Costa, Trad., 2a ed.). Porto Alegre: Artes Médicas.

KNECHTEL (2014) Maria do Rosário. Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórico-prática dialogada.

LEITÃO, M. B. et al., Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade Física e Saúde na Mulher. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v. 6, n. 6, p. 215-220, 2000.

# REVISTA TÓPICOS

---

LOPES, Carlos Eduardo. Uma proposta de definição de comportamento no behaviorismo radical. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, v. 10, n. 1, 2008.

MARTINS, Bianca Gonzalez et al. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 68, 2019.

MASCARENHAS, Fernando ET al. Acumulação flexível, técnicas de inovação e grande indústria do fitness: o caso Curves Brasil. Pensar a Prática, 2007.

MELLO, et al. (2007). Depressão e Estresse: existe um endofenótipo? Rev. Bras.Psiquiatria. Acesso em: 09/10/2022. Disponível em: <http://www.scielo.br>

SANTOS, M. C. B. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 18, n. 2, 2019.

STROUD, C.B.; D'AVILA, J.; MOYER, A. The relationship between stress and depression in first onsets versus recurrences: a meta-analytic review. J.Abnorm Psychol, 117:206-212; 2008.

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. Depressão. Disponível em: [paho.org/pt/topicos/depressao](http://paho.org/pt/topicos/depressao). Acesso em 30/09/2022.