

CAPÍTULO 01

DOI: <https://doi.org/10.58871/conimaps24.c01>

A JORNADA DO BEM-ESTAR: BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES

THE JOURNEY OF WELLBEING: BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR THE MENTAL HEALTH OF STUDENTS TÍTULO EM LÍNGUA INGLESA

CARLOS EDUARDO DA SILVA-BARBOSA

Mestrando em Psicologia pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

CAROLINE FERNANDES DE OLIVEIRA

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estácio de Sá

NATANAEL FEITOZA SANTOS

Mestrando em Saúde e Ambiente pela Universidade Tiradentes

VINICIUS REIS SANTOS

Mestrando em Ciências Farmacêuticas pela Universidade Federal de Sergipe

ELINA FERNANDES DE OLIVEIRA

Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal Fluminense

LEONARDO PINHEIRO GOMES

Doutorando em Psicologia pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

PEDRO HENRIQUE DA SILVA E SILVA

Acadêmico de Medicina pela Faculdade Souza Marques

MARIA EDUARDA PEREIRA JUSCELINO

Graduanda em Medicina pela Universidade de Ribeirão Preto-UNAERP

ARTHUR HUMBERTO ARRUDA DUARTE

Graduando em Medicina pela Universidade de Ribeirão Preto-UNAERP

LUANA BARROS MOREIRA

Graduanda em Medicina pela Universidade de Ribeirão Preto-UNAERP

RESUMO

Objetivo: o objetivo deste estudo é relatar a experiência de jovens estudantes sobre os benefícios que a atividade física traz para a saúde mental. **Metodologia:** Trata-se de abordagem qualitativa, de natureza básica, com objetivos de uma pesquisa descritiva, do tipo relato de experiência. A experiência a ser apresentada, aborda o relato de 10 jovens, com idade entre 18 e 35 anos, sendo seis do gênero masculino e quatro do gênero feminino, que acreditam precisar de melhorias tanto em relação ao seu aspecto físico, por se considerarem acima do peso, quanto em aspectos mentais, devido ao estresse, ansiedade, falta de concentração, dificuldade com sono, entre outros aspectos. **Resultados e Discussão:** Em relação à saúde mental, foi unânime

relatarem que se sentem menos ansiosos e menos estressados. Informaram se sentirem mais equilibrados emocionalmente, além de não apresentarem crises de ansiedade com tanta frequência. Outro ponto destacado foi a melhoria do humor, o aumento da autoestima e da autoconfiança, e a interação social. Houve, também, aumento da autoestima, autoconfiança, aumento da resiliência mental, maior domínio na gestão de conflitos e gestão de desafios, maior disciplina e foco nas atividades, melhora na motivação, melhora na produtividade, entre outros aspectos. É importante destacar que alguns dos participantes já realizam acompanhamento com psicólogos, fazendo psicoterapia, o que foi possível perceber uma melhora ainda maior em relação à saúde mental. **Considerações Finais:** A experiência narrada pode ser considerada exitosa aos jovens estudantes, tendo em vista que se propuseram a mudar o estilo de vida e encarar desafios que não estavam acostumados. A prática da atividade física, seja em academias ou ao ar livre, mostrou benefícios para modificações no corpo e na saúde mental, visto que houve perda de peso, diminuição do estresse e ansiedade, melhora no sono e no humor, além de proporcionar interação e novos vínculos.

Palavras-chave: atividade física, saúde mental, relato de experiência.

ABSTRACT

Objective: the objective of this study is to report the experience of young students about the benefits that physical activity brings to mental health. **Methodology:** This is a qualitative approach, of a basic nature, with the objectives of descriptive research, of the experience report type. The experience to be presented addresses the report of 10 young people, aged between 18 and 35 years old, six of whom are male and four of whom are female, who believe they need improvements both in relation to their physical appearance, as they consider themselves to be above the standard. weight, as well as mentais aspects, due to stress, anxiety, lack of concentration, difficulty with sleep, among other aspects. **Results and Discussion:** In relation to mental health, it was unanimous that they felt less anxious and less stressed. They reported feeling more emotionally balanced, in addition to not experiencing anxiety attacks as frequently. Another point highlighted was the improvement in mood, increased self-esteem and self-confidence, and social interaction. There was also an increase in self-esteem, self-confidence, increased mental resilience, greater control over conflict management and challenge management, greater discipline and focus on activities, improved motivation, improved productivity, among other aspects. It is important to highlight that some of the participants are already being monitored by psychologists, undergoing psychotherapy, which made it possible to see an even greater improvement in relation to mental health. **Final Considerations:** The narrated experience can be considered successful for young students, considering that they set out to change their lifestyle and face challenges that they were not accustomed to. Practicing physical activity, whether in gyms or outdoors, has shown benefits for changes in the body and mental health, as there was weight loss, reduced stress and anxiety, improved sleep and mood, in addition to providing interaction and new links.

Keywords: physical activity, mental health, experience report.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física, apresenta como definição, o movimento das partes do corpo, que resulta em gastos de energia (Carrasco; Carus, 2020). Desse modo, é uma prática recomendada para todas as idades, desde os primeiros anos após o nascimento, até a velhice. Praticar

atividades físicas, auxilia tanto no combate a comorbidades, quanto à prevenção de doenças e melhora na qualidade de vida.

Realizar atividades físicas, proporciona melhora em diversos aspectos do desenvolvimento. Nesse sentido,

durante o exercício, o corpo libera substâncias, tais como a endorfina, serotonina, dopamina e oxitocina, que contribuem para o equilíbrio biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual que também provocam alívio da dor, sensação de bem-estar e ainda regula as emoções (Guimarães *et al.*, 2021)

Além do exposto, a prática de atividade física, proporciona a convivência social, permite estabelecer novas amizades e interação com as pessoas. Nesse caso, há sujeitos que praticam a atividade física, inicialmente, sendo mais motivadas pelo ambiente prazeroso e pelas companhias, do que pelo próprio desejo em se exercitar (Oliveira *et al.*, 2023).

Rocha *et al.* (2020) declaram que, durante a pandemia da COVID-19, devido ao isolamento social, poucas pessoas mantiveram seus corpos ativos, com a prática da atividade física, visto que academias, praças públicas e demais lugares respeitavam o isolamento. Assim sendo, devido a diversas questões, a prática da atividade física ainda era pouco realizada no ambiente domiciliar, mesmo que profissionais de saúde recomendassem.

É nesse sentido que os autores alertam para o crescimento dos casos de estresse, sintomas de ansiedade, sintomas depressivos, *Burnout*, entre outros aspectos que afetaram a saúde mental durante a pandemia. Dito isso, cresce a cada dia o número de pessoas que praticam atividades físicas em academias, ginásios, parques e áreas públicas.

Diante do exposto, o objetivo deste estudo é relatar a experiência de jovens estudantes sobre os benefícios que a atividade física traz para a saúde mental. Este estudo justifica a sua relevância em aprofundar questões que envolvem o binômio saúde física e saúde mental, apresento aspectos favoráveis que buscam um cuidado integral, sem separação entre o físico e o mental. Esta pesquisa é recomendada para profissionais e estudantes de graduação da área da saúde, mas, também, para a sociedade que se interessa pela temática.

2 METODOLOGIA

Trata-se de abordagem qualitativa, de natureza básica, com objetivos de uma pesquisa descritiva, do tipo relato de experiência. A pesquisa qualitativa

[...] é um campo de investigação que coloca o pesquisador em um determinado local do mundo. Ela envolve uma abordagem interpretativa e naturalística do mundo e enxerga a sociedade enquanto integrante de um determinado espaço, que possui

formação e configuração específicas. Na pesquisa qualitativa, parte-se da premissa de que os integrantes de um dado contexto social vivem o presente marcado pelo passado e se projetam para o futuro, num embate constante entre o que está dado e o que está sendo construído. Admite-se também que toda estrutura social se encontra incorporada no mais evasivo de todos os materiais: o ser humano. (Hoga; Borges, 2016, p. 33).

Esta pesquisa pode ser considerada aplicada, pois, segundo Gil (2017, p. 32) é voltada “[...] à aquisição de conhecimentos com vistas à aplicação numa situação específica. E descritiva, pois “[...] têm como objetivo a descrição das características de determinada população ou fenômeno (Gil, 2017, p. 32). Quanto aos relatos de experiência, fazem parte do chamado tripé acadêmico, composto por ensino, pesquisa e extensão, dentro das Instituições de Ensino Superior (IES). Os relatos de experiência podem beneficiar tanto o meio acadêmico, quanto à sociedade, podendo possibilitar melhorias e reflexões sobre determinada atividade prática exercida (Mussi; Flores; Almeida, 2021).

A experiência a ser apresentada, aborda o relato de 10 jovens, com idade entre 18 e 35 anos, sendo seis do gênero masculino e quatro do gênero feminino, que acreditam precisar de melhorias tanto em relação ao seu aspecto físico, por se considerarem acima do peso, quanto em aspectos mentais, devido ao estresse, ansiedade, falta de concentração, dificuldade com sono, entre outros aspectos. Esses jovens, inicialmente, estabeleceram algumas metas a serem mudadas em sua rotina, tais como: dormir entre seis a oito horas por dia; diminuir a quantidade de momentos em que passam com o celular e/ou notebook; ler livros com mais frequência; ingerir mais frutas, saladas e verduras; praticar atividades físicas seja em academias ou ao ar livre.

Os estudantes dialogavam por um grupo de *WhatsApp*, visando a troca de informações e acompanhamento do processo de cada jovem. Foi estipulado que esse processo duraria em torno de três meses. Além disso, semanalmente aconteciam encontros virtuais pela plataforma *google meet*.

Por se tratar de um estudo que apresenta informações dos próprios autores, sem instrumentos e procedimentos para coleta de dados de terceiros, o que não coloca em risco os participantes, este estudo dispensa a submissão ao Conselho de Ética em Pesquisa (CEP).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre os 10 jovens, sete optaram por realizar as atividades físicas em academias, e três preferiram se exercitar em atividades ao ar livre, como praças públicas. Os que optaram pelas

atividades físicas nas academias, frequentavam no horário da manhã, por ser mais vazio e terem a impressão de já acordarem e colocarem como prioridade iniciar o dia com a atividade física. Entre eles, foi o unânime o pensamento de desistirem na primeira semana, devido às fortes dores no corpo e pela rotina desafiadora. Os estudantes ficavam cerca de uma hora e meia na academia, entre quatro a seis dias na semana, intercalando atividades como musculação e exercícios cardiovasculares durante esse período.

Já os jovens que optaram pela atividade física ao ar livre, realizava as atividades no período entre o fim da tarde e início da noite, também com duração de aproximadamente de uma hora e meia. Entre as atividades escolhidas, foram feitas caminhadas, corridas em velocidade moderada, exercício de pular corda, abdominais e polichinelos.

Com aproximadamente um mês, os jovens já viram pequenas mudanças em seus corpos, tais como caberem em roupas que estavam justas e rostos um pouco mais finos. Além disso, todos relataram se sentirem mais dispostos no dia a dia, acordam com mais disposição e dormem melhor, sentem menos sono durante o dia e veem progresso nos exercícios que fazem.

Em relação à saúde mental, foi unânime relatarem que se sentem menos ansiosos e menos estressados. Informaram se sentirem mais equilibrados emocionalmente, além de não apresentarem crises de ansiedade com tanta frequência. Outro ponto destacado foi a melhoria do humor, o aumento da autoestima e da autoconfiança, e a interação social.

Houve, também, aumento da autoestima, autoconfiança, aumento da resiliência mental, maior domínio na gestão de conflitos e gestão de desafios, maior disciplina e foco nas atividades, melhora na motivação, melhora na produtividade, entre outros aspectos. É importante destacar que alguns dos participantes já realizam acompanhamento com psicólogos, fazendo psicoterapia, o que foi possível perceber uma melhora ainda maior em relação à saúde mental.

Além dos aspectos mencionados na melhora da saúde física e da saúde mental, houve benefícios quanto à interação social, além deste grupo de amigos, foi possível conhecer outras pessoas que estavam com o mesmo objetivo, mudar de vida por meio das atividades físicas. Novas relações e novos vínculos foram construídos, o que aumenta a motivação para darem continuidade ao projeto estabelecido.

Após o período de três meses, os estudantes relataram sentirem ser outras pessoas, devido às transformações que obtiveram tanto no corpo físico, como mentalmente. Atualmente, acreditam que essa prática será duradoura daqui para frente, apresentando pensando de criar e desenvolver projetos para incentivar outras pessoas a buscarem o cuidado com a saúde física e mental.

A motivação tem sido tão positiva que quase todos os estudantes presentes deste grupo estão fazendo acompanhamento com profissionais como psicólogos, nutricionistas e educadores físicos, para continuarem se desenvolvendo com apoio de profissionais qualificados em cada área.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência narrada pode ser considerada exitosa aos jovens estudantes, tendo em vista que se propuseram a mudar o estilo de vida e encarar desafios que não estavam acostumados. É aceitável que, ao adotar alguma mudança considerável na vida, o sentimento de medo e de insegurança surjam; foi o que aconteceu nas primeiras semanas. Todavia, os jovens foram persistentes e seguiram em frente com seus objetivos.

A prática da atividade física, seja em academias ou ao ar livre, mostrou benefícios para modificações no corpo e na saúde mental, visto que houve perda de peso, diminuição do estresse e ansiedade, melhora no sono e no humor, além de proporcionar interação e novos vínculos.

Por fim, como grande parte das pesquisas, esta apresenta suas limitações. Para maior aprofundamento sobre as alterações e benefícios em jovens que iniciam a prática da atividade física, acredita-se ser necessária uma pesquisa empírica, com utilização de questionários e/ou entrevistas em profundidade, o que irá compreender de maneira mais abrangente sobre este processo. Também é recomendado que seja realizado um estudo transversal com este grupo, visando acompanhá-los por um período mais extenso, para acompanhar as melhorias e também os declínios que podem ocorrer. Sabe-se que, em determinado momento, podem haver recaídas, percalços, desânimos, o que faz com que, por meio de um estudo transversal e empírico, sejam apresentados gráficos, figuras, escalas, entre outros instrumentos para melhor aprofundamento e acompanhamento deste grupo.

REFERÊNCIAS

CARRASCO, Cristina; CARUS, Pablo Tomas. Envelhecimento ativo: importância da atividade física e do exercício físico na prevenção de quedas. *In*: MENDES, Felismina; PEREIRA, Catarina; BRAVO, Jorge (Org). **Envelhecer em segurança no alentejo: compreender para agir**. ESACA: 2020. P. 179.

GUIMARÃES, Esaú Silva *et al.* Qualidade de vida e condicionamento cardiorrespiratório em idosas praticantes e não praticantes de atividade física. **Estud. Interdiscipl. Envelhec.**, Porto Alegre, v. 26, n. 1, p. 159-171, 2021

GIL, A. G. Como elaborar projetos de pesquisa. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2017.

HOGA, Luiza Akiko Komura; BORGES, Ana Luiza Vilela. **Pesquisa Empírica em Saúde: Guia prático para iniciantes**. 2016. 1ª ed. São Paulo: Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, 2016. 164 p.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Revista práxis educacional**, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021.

OLIVEIRA, Érica Prata de *et al.* Benefícios da atividade física para uma vida saudável e ativa. **Pensar Acadêmico**, v. 21, n. 4, p. 1189-1200, 2023.

ROCHA, Saulo Vasconcelos *et al.* A pandemia de COVID-19 e a saúde mental de idosos: possibilidades de atividade física por meio dos Exergames. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1-4, 2020.