



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**ESTILO DE VIDA E TREINAMENTO DE FORÇA: UM DESTAQUE ASPECTO
PSICOLÓGICO**

Acadêmica: Ariane Araújo da Silva

Orientador: Prof. Esp. Hederson Pinheiro de Andrade

TRINDADE – GO
2019

CENTRO DE ESTUDOS OCTAVIO DIAS DE OLIVEIRA

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

**ESTILO DE VIDA E TREINAMENTO DE FORÇA: UM DESTAQUE ASPECTO
PSICOLÓGICO**

ARIANE ARAÚJO DA SILVA

Projeto de Pesquisa apresentado como
requisito parcial para elaboração do Trabalho
de Conclusão de Curso da graduação em
Bacharelado de Educação Física, da
Faculdade União de Goyazes. Orientador:
Prof. Esp. Hederson Pinheiro de Andrade.

**TRINDADE – GO
2019
ARIANE ARAÚJO DA SILVA**

EXERCÍCIOS FÍSICOS E ESTILO DE VIDA: UM DESTAQUE ASPECTO PSICOLÓGICO

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 banca examinadora:

Prof. Esp. Hederson Pinheiro de Andrade (Orientador)

Faculdade União de Goyazes

Prof. Esp. Anderson Félix de Araújo (Membro Interno)

Prof. Doutor Wanderson Pereira de Lima (Membro Externo)

17/12/2019

EXERCÍCIOS FÍSICOS E ESTILO DE VIDA: UM DESTAQUE ASPECTO PSICOLÓGICOS

RESUMO

Atualmente, tem-se observado o aumento do número de pessoas com transtornos psicológicos, entre eles estão: ansiedade, depressão, transtorno bipolar, stress, insônia, entre outros. Esses transtornos podem ser consequências de traumas, do sedentarismo, do estilo de vida do indivíduo. A literatura destaca que a prática regular de exercícios físicos traz resultados positivos não somente ao sono e aos seus possíveis distúrbios, mas também aos aspectos psicológicos e aos transtornos de humor. Portanto, este trabalho é uma pesquisa bibliográfica, que tem como objetivo, enfatizar a importância dos exercícios físicos e do estilo de vida para a saúde do indivíduo, destacando aspectos psicológicos. Como resultados foram apresentados elementos específicos dos exercícios físicos, do treinamento de força e sua contribuição para a manutenção da saúde. Conclui-se que é necessário entender realmente com o que e com quem está lidando, limites e possibilidades, entraves e avanços, buscando no conhecimento científico os fundamentos para dar base ao objetivo proposto, seja a saúde, a estética, a prevenção de doenças ou o desempenho em alto nível. Por o exercício físico é um importantíssimo remédio para manutenção da saúde e prevenção de doenças (psicológicas).

Palavras-chave: Exercício físico, Estilo de vida, Saúde, Aspectos psicológicos.

ABSTRACT

Currently, there has been an increase in the number of people with psychological disorders, among them: anxiety, depression, bipolar disorder, stress, insomnia, among others. These disorders can be consequences of trauma, physical inactivity, lifestyle of the individual. The literature highlights that the regular practice of physical exercises brings positive results not only to sleep and its possible disturbances, but also to the psychological aspects and mood disorders. Therefore, this work is a bibliographical research, which aims to emphasize the importance of physical exercise and lifestyle for the individual's health, highlighting psychological aspects. As a result, specific elements of physical exercise, strength training and their contribution to health maintenance were presented. It is concluded that it is necessary to really understand what and who is dealing with, limits and possibilities, barriers and advances, seeking in scientific knowledge the foundations to base the proposed objective, whether health, aesthetics, disease prevention or high performance. For exercise is a very important medicine for health maintenance and prevention of (psychological) diseases.

Keywords: Physical exercise, Lifestyle, Health, Psychological aspects.

¹ Discente do curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

² Orientador e professor do curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

INTRODUÇÃO

As tendências da sociedade moderna e a evolução tecnológica têm proporcionado várias comodidades e conforto para o ser humano, contrapartida diminui as exigências do movimento corporal. Essa diminuição de atividades diárias pode trazer vários problemas, como stress, o sedentarismo que pode vir a desencadear várias doenças, a depressão, a ansiedade entre outros.

A literatura destaca que a prática regular de exercícios físicos traz resultados positivos não somente ao sono e aos seus possíveis distúrbios, mas também aos aspectos psicológicos e aos transtornos de humor, como a ansiedade e a depressão, bem como aos aspectos cognitivos, como a memória e a aprendizagem. (MELLO et al., 2005).

Hábitos saudáveis como não fumar, não ingerir bebidas alcoólicas, ter uma alimentação balanceada, um repouso diário entre 7 a 8 horas, controle do estresse, vida social ativa, entre outros hábitos, irá auxiliar na promoção e na manutenção de uma qualidade de vida. (CIVINSKI; MONTIBELLER; OLIVEIRA, 2011).

Vieira et al., (2006) mostram que dados do Ministério da Saúde sobre a Política da Saúde Mental no Brasil referentes aos anos de 2003 a 2005, que 3% da população geral sofre com transtornos mentais severos e persistentes, e 12% da população necessita de algum atendimento referente à Saúde Mental.

No que se refere ao orçamento anual do Sistema Único de Saúde (SUS), 2,3% destina-se a gastos com a saúde mental. Mas já se podem associar meios de intervenção em meio à população que auxiliam na redução com gastos em saúde pública, inclusive com transtornos mentais. Além da psicoterapia e da medicação para o tratamento da depressão, estudos mostram a importância do exercício físico para a melhora do transtorno psicológico.

Sendo assim, para Costa, Soares e Teixeira (2007), a condição física de um indivíduo encontra-se positivamente ligada à saúde mental e ao bem-estar; Nota-se que pessoas que praticam atividades físicas diariamente se sentem melhor tanto fisicamente como mentalmente, tendo então melhor disposição para as tarefas diárias e para enfrentar até mesmo problemas do dia-a-dia.

Neste contexto, o exercício físico tem se apresentado como uma ferramenta de suma importância como auxílio no tratamento destes transtornos psicológicos. Os estudos apontam que pessoas fisicamente ativas, praticantes de exercícios de forma regular e sadia, apresentam uma redução significativa de sintomas ansiolíticos e antidepressivos (SHARKEY, 1998).

Segundo Luwisch (2007), com a prática regular da atividade física, a liberação desse hormônio mais a autoestima adquirida também da atividade física, provoca um estado de tranquilidade e paz ao praticante, lhe trazendo benefícios e amenizando todos os sintomas de ansiedade, depressão e síndrome do pânico. A atividade física regular também pode auxiliar na redução dos sentimentos de ansiedade e estresse, bem como o aumento da autoestima (KAISER, 2001).

Relativo a isso, a influência benéfica do exercício físico, quando praticado regularmente e adaptando à especificidade de cada indivíduo, não se limitaria apenas à musculatura, o presente estudo busca, analisar os benefícios do exercício físico para a prevenção e tratamento dos transtornos psicológicos. Portanto, este trabalho tem como objetivo, enfatizar a importância dos exercícios físicos e do estilo de vida para a saúde do indivíduo, destacando aspectos psicológicos.

METODOLOGIA

Para a realização do presente estudo foi realizada um estudo exploratório descritivo. O material foi consultado a partir de artigos científicos disponíveis em na base de dados virtual *ScientificElectronic Library Online – SciELO*, e, no *Google Acadêmico*. Mediante o método qualitativo, propõe-se a analisar e discutir o material encontrado objetivando dar um suporte científico ao tema proposto.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram artigos originais disponibilizados na íntegra e na forma online, publicados na língua portuguesa que empregaram assuntos relacionados aos exercícios físicos e tratamento psicológico. Quanto aos critérios de exclusão, foram desconsiderados artigos

publicados em outros idiomas que não fossem o português e que não tratassem de tema proposto neste estudo.

Para a segunda etapa da pesquisa, foram analisados os artigos que continham os descritores e títulos de acordo com o presente tema, onde foram selecionados. Posteriormente, foi realizada a leitura dos resumos dos mesmos, e os artigos que abordaram o tema foram lidos na íntegra e acrescentados a este trabalho.

DESENVOLVIMENTO

DEPRESSÃO

Depressão é uma doença psiquiátrica, crônica e recorrente, que produz alteração de humor caracterizada por uma tristeza profunda, sem fim, associada a sentimentos de dor, amargura, desencanto, desesperança, baixa autoestima e culpa, assim como distúrbios do sono e apetite (VARELLA, 2013).

Segundo Cheik et al., (2003) é correto afirmar que a depressão pode estar totalmente associada à redução da atividade psicológica e física. O indivíduo constatado com depressão se sente impotente e a doença quase sempre vem acompanhada de outros sintomas, como ansiedade ou a insônia.

A depressão em sua maneira geral pode afetar todos os sexos e qualquer faixa de idade, mas, segundo Varella (20013) mulheres parecem ser mais vulneráveis aos estados depressivos em virtude da oscilação hormonal a que estão expostas principalmente no período fértil.

O indivíduo constatado com depressão geralmente é uma pessoa que isola de todos, até mesmo da família, se confina em casa, não se exercita, e assim tem mais chances de não curar essa doença, pois se sabe que o exercício físico produz uma liberação natural de endorfinas na circulação e no cérebro, a qual ativa o sistema nervoso central, neutralizando a depressão de uma maneira acentuada (ROCHA 2003).

ANSIEDADE

A ansiedade é um estado considerado normal, e frequente em todos os seres humanos, sendo importante para sobrevivência e proteção do indivíduo. Porém, quando sentida em alta intensidade e frequência, deixa de ser um estado normalizado e passa a prejudicar o indivíduo e sua qualidade de vida, trazendo um estado emocional desagradável, acarretando desconfortos e muitas queixas (ROMAN & SAVOIA, 2003)

A ansiedade através da liberação de adrenalina tem a capacidade de manter o organismo em alerta, criando ao organismo um estado de vigília, pois o corpo fica preparado para reagir a situações externas, onde o cérebro fica com maior agilidade de raciocínio perante o medo exposto e como intuito de encontrar uma solução para determinada experiência. Porém a ansiedade retrata uma situação adiante, ou seja, quando o indivíduo imagina que uma determinada experiência vai ocorrer, ele sente no momento aquilo que sentiria no futuro. A pessoa acaba tendo um desconforto enorme por antecendência e muitas vezes tal situação nem acontece (BRÁS, 2014).

Segundo Varela (2014) é considerada normal a ansiedade que antecede uma entrevista de emprego, um concurso, o nascimento de um filho, entre outros. Pois nesse caso, o estado de ansiedade funciona como preparação da pessoa para enfrentar novas experiências. Por outro lado, Varela enfatiza que se o nível de ansiedade for desproporcional a situação enfrentada, causa muito sofrimento e interfere na qualidade de vida e convívio familiar, social e profissional do indivíduo.

Ainda Varela, relata que o transtorno de ansiedade pode afetar indivíduos de quaisquer idades. Em geral a mulher se torna mais vulnerável.

ESTILO DE VIDA E EXERCÍCIO FÍSICO

Durante o século XX ocorreu uma redução substancial na frequência e na intensidade com que as pessoas se engajavam em atividades físicas constantes e equilibradas.

De acordo com BECKER (2000), as mudanças e facilidades decorrentes do progresso causaram uma significativa modificação no comportamento do ser humano. O aumento da carga horária de trabalho, a mudança de atividades profissionais, exigindo que se fique sentado praticamente todo o dia, a obesidade, o estresse e o sedentarismo foram levando a uma mudança de hábitos que, conseqüentemente, se refletiram sobre a saúde física e mental do homem.

Cruz (2013) relata que exercícios físicos são benéficos a redução dos sintomas de transtornos emocionais, se praticado regularmente e com acompanhamento profissional. Pois, acredita-se que durante a prática aumentam os níveis de endorfinas (hormônio do prazer) , porém depende da intensidade e qualidade do exercício realizado.

Pesquisas epidemiológicas realizadas constataam que pessoas moderadamente ativas tendem a ser menos atingidas por transtornos emocionais do que as sedentárias, relatando que exercícios físicos atuam tanto na área física quando na área psicológica e que pessoas fisicamente ativas possuem um processo cognitivo mais rápido (ANTUNES, 2006).

Nesse sentido Arcos, Consentino e Reia (2014) salientam que é comprovado que os exercícios físicos por meio da musculação influenciam tanto aspectos positivos relacionados à mente de um indivíduo, quanto aos aspectos físicos, que obviamente também estão inseridos com os aspectos neurológicos. Os exercícios físicos são capazes de estimular não só receptores diversos hormonais, mas também a produção de hormônios, os quais estão direta ou indiretamente associados com os níveis de humor. Entre eles, pode-se citar a dopamina, a adrenalina, a noradrenalina, a serotonina e a própria insulina, que de maneira indireta auxilia nos níveis elevados de energia ao corpo.

Sendo assim, de acordo com Cossenza e Carvalho (1997) a atividade física pode ser um meio alternativo excelente para descarregar ou liberar tensões, emoções e frustrações, acumuladas pelas pressões e exigências da vida moderna, justificando, portanto, a necessidade do presente estudo.

TREINAMENTO DE FORÇA PARA JOVENS, ADULTOS, IDOSOS OU ATLETAS

Segundo dados históricos, a musculação é algo bem antigo, já que a muitos séculos os homens já faziam exercícios com peso como forma de fortalecer os músculos e adquirir mais força, como forma de sobrevivência, pois o sucesso na caça e a defesas das terras não eram obtidas pelos mais fracos (COSSENZA,1995).

De acordo com Böhme (2003) treinamento é um conjunto de ações complexas que tem como características, objetivos, conteúdos, métodos, organização e realização, objetivando preparar o atleta para o bom desempenho, sobretudo em competições.

Assim sendo, segundo Powers e Howley (2000) o treinamento de força tem o objetivo de provocar adaptações na musculatura esquelética através de sobrecargas. Esta sobrecarga, normalmente está relacionada a uma determinada porcentagem de uma repetição máxima, que se caracteriza pela maior carga que o indivíduo consegue realizar o movimento de determinado exercício.

Destarte, a força muscular refere-se a força que um musculo pode gerar e é comumente expressa como uma repetição máxima (1RM), Já a resistência muscular se refere a capacidade de realização de contrações repetidas contra uma carga submáxima (POWERS E HOWLEY, 2000).

Ressaltando-se o treinamento de força para atletas, além dos princípios treinamento e da periodização (que serão abordados mais adiante), deve-se trabalhar a avaliação e o controle dos treinos, pois o atleta tem como objetivo a competição, portanto, técnicos, preparadores físicos, cientistas, devem trabalhar em prol do desenvolvimento das capacidades desses atletas, visando o bom desempenho.

Em relação aos jovens e adultos, os objetivos são diferentes, bem como métodos a serem organizados e realizados. Entendendo suas dificuldades e possibilidades de melhoras de acordo com o processo de treinamento, ou seja, valorizar e reconhecer aspectos biofisiológicos e psicossociais desses indivíduos, principalmente de jovens, evitando o treinamento precoce, pulando fases de seu desenvolvimento.

Para se trabalhar o treinamento, como exemplos podem ser citados anilhas, halteres, aparelhos de academia, peso corporal, elásticos (teraband e garrotes). Portanto, o treinamento de força tem uma ampla utilização em

aspectos relacionados a saúde, qualidade de vida, estética, tratamento de patologias, prevenção de doenças e lesões, treinamento de atletas de alto rendimento, melhoria na parte funcional (idosos).

A classificação da ação muscular é dividida em: Isométrica, que são exercícios que promovem contrações musculares, porém não executam movimentos, normalmente utilizada para manutenção da postura, funcionalmente estabilizando as articulações, e a Isotônica, que também promovem contrações musculares, no entanto proporciona-se movimento corporal, destacando a fase concêntrica e a fase excêntrica. Muito utilizada para o desenvolvimento do volume muscular, potência e resistência muscular. Ressaltando que estas características podem ser utilizadas para jovens, adultos e atletas, porém ressaltando suas especificidades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com esse trabalho, constatou-se que se tem observado o aumento do número de pessoas com transtornos psicológicos, entre eles estão: ansiedade, depressão, transtorno bipolar, stress, insônia, entre outros. Esses transtornos podem ser consequências de traumas, do sedentarismo, do estilo de vida do indivíduo.

Portanto, os exercícios físicos por meio da musculação influenciam tanto aspectos positivos relacionados à mente de um indivíduo, quanto aos aspectos físicos, que obviamente também estão inseridos com os aspectos neurológicos. Os exercícios físicos são capazes de estimular não só receptores diversos hormonais, mas também a produção de hormônios, os quais estão direta ou indiretamente associados com os níveis de humor.

Enfim, trabalhar o treinamento de força seja para jovens, adultos ou atletas, é necessário entender realmente com o que e com quem estão lidando, limites e possibilidades, entraves e avanços, buscando no conhecimento científico os fundamentos para dar base ao objetivo proposto, seja a saúde, a estética, a prevenção de doenças ou o desempenho em alto nível.

REFERÊNCIAS

ARCOS, Javier Gaston. CONSENTINO; MARTINS, João Victor. REIA, Thaís Amanda. **Aplicação da musculação em pessoas com ansiedade, depressão e síndrome do pânico**. Centro Universitário Católico Salesiano. 2014.

BECKERJR., B. **Psicologia do exercício & esporte**. Porto Alegre: Nova Prova, 2000.

BÖHME. Maria SILVERA. **Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo**. 2003.

BRÁS, P. **Psicoterapeuta**. Disponível em: <http://www.clinicadamente.com/ansiedade/> Acesso em: 14 de set 2019.

CHEIK, N.C et.al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira Ciências e Movimento**. 2003.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; OLIVEIRA, A. L. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEBE**, Brusque, v. 1, n. 09, p.163-175, jun. 2011. Disponível em: <<http://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/revistaeletronicadaunifebe/article/view/68/57>> Acesso em: 26 abr. 2016.

COSSENZA, C. E.; CARVALHO, N. **Personal training para grupos especiais**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997

COSSENZA, MAGILL. R. A. **Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações**. São Paulo: Edgar Blucher, 1995.

COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia**, Niterói, v. 19, n. 1, p.269-276, jun. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rdpsi/v19n1/22.pdf>>. Acesso em: 25 abr. 2016.

KAISER, Richard C. **Saúde Mental**. In: Frontera, Walter R.; Dawson, David M. e Slovik, David M. **Exercício Físico e Reabilitação**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

LUWISCH, M. M. (2007). **Exercício Físico e Depressão**. Disponível Em: [Http://Consultoriodepsicologia.Blogs.Sapo.Pt/5751.Html](http://Consultoriodepsicologia.Blogs.Sapo.Pt/5751.Html) Acesso Em 07/04/2019

MELLO, M. T. et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **RevBrasMed Esporte**, São Paulo, v. 11, n. 3, p.203-207, jun. 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n3/a10v11n3.pdf>>. Acesso em: 31 mar. 2016.

POWER, S.; HOWLEY. E. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 3ª ed. São Paulo, Manole, 2000.

ROCHA, T. R. **Atividade física no combate à depressão**. Formiga. FAFI, 2003.

ROMAN, S., & SAVOIA, M. G. (2003). **Automatic thoughts and anxiety in soccer team**. 5(2), 13-22. Disponível em:. ISSN 1516- 3687. Acesso em: 25 maio de 2014.

SHARKEY, B. J. (1998). **Condicionamento físico e saúde**. 4 ed. Porto alegre: art med.

VARELLA, D. **Depressão**. 2013. Disponível em: <http://drauziovarella.com.br/clinica-varella/>

VARELLA, D. **Ansiedade**. 2013. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/ansiedade-transtorno-de-ansiedade-generalizada/> Acesso em: 18 de maio de 2019.