

INTER-RELAÇÃO DA SAÚDE MENTAL DAS MULHERES NA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Interrelationship of women's mental health in the regular practice of physical activity

Karina Cherbaty Freire

Pós-Graduada em Psicologia do Esporte, Centro Universitário FAVENI, ka.cherbaty@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A inter-relação da saúde mental das mulheres na prática regular de atividade física, trata-se de como o estado psíquico interfere na prática de atividade física regularmente ou na sua desistência, por desmotivação ou instabilidade mental, pois, mulheres mentalmente saudáveis, são capazes de se manter na prática de atividade física, enquanto outras, são influenciadas perante aos aspectos biopsicossociais inseridos. A saúde mental é como cada pessoa lida com as circunstâncias diárias da vida e reage de acordo com os seus respectivos desejos, capacidades, ambições, ideias e principalmente, emoções, entre os aspectos biopsicossociais inseridos, visto que saúde é o equilíbrio entre o mental, físico, social e espiritual, no qual estão vinculadas e são interdependentes.

A prática regular de atividade física representa o cuidado e promoção de saúde, porém, precisa ser realizada no decorrer da vida, de qualquer indivíduo, devido aos benefícios em relação a saúde, qualidade de vida e aptidão física, além de objetivos estéticos e terapêuticos. Todavia, cada pessoa é uma combinação de pensamentos, emoções, comportamentos e relacionamentos, além de princípios, valores, experiências, objetivos de vida, no qual tem o poder de interferir perante ao convívio social e a saúde, como um todo, em diferentes fases da vida e até faixa etária.

Com isso, possui diversos fatores que influencia a aderência da pratica regular de atividade física, principalmente em mulheres, identificando diferenças de motivos. Em si, as mulheres possuem maior dificuldade em se manter ativamente fisicamente, devido a automotivação, foco e etc, além de questões, como depressão, ansiedade, sedentarismo, rotina, e responsabilidade na sociedade. A saúde mental tem a sua relevância para a ciência da saúde, através da atividade física e qualidade de vida das mulheres, por atuar na atenção, cuidado e promoção na melhoria da saúde como todo, pois através da prática de atividade física regular, ocorre mudanças no sistema psíquico do indivíduo, que estimula a continuidade da prática, além de promover outros benefícios no organismo, que são conhecidos pela a maioria da população, em geral.

MATERIAL E MÉTODOS

A metodologia se caracteriza por uma revisão bibliográfica, descritiva e explicativa, com fontes de dados secundários, para o embasamento teórico de saúde mental, a prática de atividade física regular de mulheres, além de dados para investigação de informações, com o objetivo geral compreender a inter-relação da saúde mental das mulheres na prática regular de atividade física, enquanto como objetivos específicos descrever a saúde mental; pontuar a

prática de atividade física regular; investigar a inter-relação da saúde mental das mulheres na prática regular de atividade física.

A busca de produção científica processou-se no ano de 2022, através de livros, artigos periódicos, trabalho de conclusão de curso, revistas digitais, em língua portuguesa, na base de dados: *Google scholar*, *Pubmed*, *SciELO* e biblioteca virtual, com ênfase nos últimos 11 anos. Elimina-se conteúdos que interligam as modalidades desportivas específicas e público alvo diferente, trabalhos na língua estrangeira, não indexados, período não delimitado. Analisou títulos, sumários e resumos, ao confrontar informações e identificar relação. Após a leitura na íntegra, 12 foram selecionados e relevantes, com uso de palavras chaves como: psicologia do esporte; saúde mental; atividade física em mulheres; motivação em atividade física; exercício.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

“A sociedade atual se preocupa não somente com o bem-estar físico, mas também com o psicológico. A saúde mental, física e social são fios da vida estreitamente entrelaçados e profundamente interdependentes.” (JUNIOR, PIRES, 2019, p.172). A saúde mental trata-se da forma como o indivíduo reage perante aos desafios da vida e ao modo como alinha os desejos, as capacidades, as ambições, as ideias e principalmente, as emoções. Pessoas mentalmente saudáveis passam diariamente por diversos tipos de emoções, como o amor, a alegria, a tristeza, a frustração, o medo, a satisfação, a raiva, o desprezo, a rejeição, entre outros, porém, conseguem contornar com tranquilidade as mudanças e circunstâncias inesperadas na vida cotidiana com clareza e equilíbrio, além de conseguir pedir ajuda quando necessário, a fim de lidar com as dificuldades, os processos complexos da vida, as perturbações, os traumas e/ou as transições importantes, em inúmeros tipos de contextos. (PARANÁ, 2020).

Cada indivíduo, em si, se baseia em combinação de pensamentos, das emoções, de comportamentos e de relacionamentos, que afeta o convívio social e a saúde do indivíduo, como um todo, em diferentes fases da vida e faixa etária. (JUNIOR; PIRES, 2019). Porém, possui diversos fatores que influenciam quando se trata da aderência à prática regular de atividade física, principalmente em mulheres, identificando diferenças de motivos em relação ao público. (LIZ, *et al.*, 2013; NASCIMENTO, *et al.*, 2019). Um dos principais motivos de alta gravidade no público feminino, é a depressão, no qual se baseia na união de outras questões e dificuldades emocionais interligadas. A depressão sendo uma das principais causas de sofrimento humano, possui fatores causadores, como predisposição genética, abuso emocional, alterações fisiológicas durante a adolescência, puerpério, menopausa ou envelhecimento. (BRUST, 2011; BATISTA, OLIVEIRA, 2015).

Entende-se depressão, como um transtorno mental comum, no qual é responsável por incapacidade mundialmente e possui mais de 300 milhões de pessoas afetadas, principalmente mulheres, sendo que seus principais sintomas se baseiam em sentimentos de: tristeza; perda de interesse ou prazer na vida; culpa e/ou baixa autoestima; excesso de sono ou apetite alterados; cansaço ou falta de concentração; entre outros. Ocasiona-se de longa duração ou recorrente, que prejudica significativamente a capacidade funcional em todas as tarefas do dia a dia, e que possui como ação em estado mais grave, o suicídio. (JUNIOR; PIRES, 2019).

Sendo assim, ocorrendo alteração à questão de motivação na vida cotidiana e na prática comportamental devido tais questões, encontra-se dificuldades, no qual a motivação trata-se do ato de realizar algo com interesse, determinação e satisfação, entre outros, entretanto, se baseia em diferentes níveis, como a intrínseca no qual atua de acordo com própria vontade, pelo prazer em conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la, vinculadas ao bem-estar psicológico, interesse, alegria e persistência. Enquanto, a extrínseca, realiza-se com objetivos específicos, que não

necessariamente vinculado ao prazer ou até ao querer fazer, mas, em precisar ou decidir para um resultado de longo prazo, como competitividade, sociabilidade e estética. (BALBINOTTI, *et al*, 2011).

Os motivos mais comuns de adesão de prática de atividades físicas por mulheres estão vinculados a saúde, disposição, aptidão física e atratividade, ou até mesmo por fatores de insatisfação corporal, cuidado a saúde, entretanto, se identificam em estabelecimentos próximos da rotina, como da residência ou ambiente de trabalho, a fim de qualidade, praticidade e frequência em longo prazo. Todavia, há diversos fatores que desmotivam as mulheres à prática regular de atividade física, no qual interferem, como os diversos papéis na sociedade, os compromissos com a família, a questão financeira, o estresse, a ansiedade, os problemas pessoais, os imprevistos, entre outros, como a depressão. (VIANA, 2017).

A motivação para a adesão à prática regular de exercício físicos pode ser fruto de inúmeros fatores: demográficos, biológicos, social, emocional, comportamental e cultural. Os benefícios do treinamento físico podem, por si só, ser motivadores: melhora e ou manutenção da saúde, bem-estar psicológico, redução do estresse, socialização, melhora estética, entre outros. (JUNIOR, PLANCHE, 2016, p.30).

A prática regular de atividade física representa o cuidado e promoção de saúde, porém, precisa ser realizada no decorrer da vida, de qualquer indivíduo, devido aos benefícios em relação a saúde e aptidão física. Por mais que os conceitos de atividade física e os seus respectivos benefícios, seja de conhecimento pela a maioria da população, cabe aos profissionais da área da saúde, continuar estimulando a sua prática a fim de melhoria no cuidado da saúde e qualidade de vida, em geral. Os benefícios da prática de atividade física estão inter-relacionado com a aptidão física e à saúde das pessoas. A sua realização permite ser utilizada para o tratamento e manutenção de saúde, além de objetivos estéticos e terapêuticos, em todas as fases e contextos biopsicossociais inseridos na vida, proporcionando melhoria na qualidade de vida. (ZICK, 2015).

A atividade física em todas as fases da vida é uma das estratégias para melhoria e/ou manutenção da saúde. Tema de conhecimento e de aplicação para todos os profissionais da Educação Física. Outras estratégias devem ser adotadas em conjunto para melhorar a saúde e devem estar em consonância com áreas como da nutrição, medicina, fisioterapia, entre outras. (JUNIOR, PIRES, 2019, p.26).

A prática esportiva pode ser utilizada como um meio para se alcançar determinadas finalidades, além de objetivos relacionados à saúde, à qualidade de vida, entre outros, pois, proporciona benefícios na saúde, como: alterações no sistema cardiovascular e respiratório; aumento de massa muscular, o estímulo ao estado de ânimo, entre outros aspectos, além de atuar no sistema imunológico, gerando maior resistência a infecções em indivíduos ativos fisicamente. Sendo assim, a prática de atividade física, pode ser utilizada como um meio para se alcançar determinadas finalidades e investigar dificuldades encontradas, pois, possuem pessoas que pratica porque gostam, enquanto, outras para atingirem objetivos à saúde e à qualidade de vida. (JUNIOR, 2019).

A prática habitual da atividade física e os programas de exercício físico em níveis adequados são uma das ferramentas mais poderosas para se afastar das doenças. Se ainda associados a comportamentos saudáveis como não fazer uso de cigarro, uso abusivo de álcool, de drogas ilícitas, juntamente com outras atitudes como comportamento ajustado no trânsito, uso de protetor solar, realização de exames periódicos, viver em harmonia social, cultivar bons pensamentos, podem efetivamente favorecer a uma vida longa e saudável em todas as suas

etapas. (JUNIOR, PIRES, 2019). Os benefícios da atividade física estão diretamente relacionados com o nível de aptidão física e também à saúde das pessoas. Vale destacar que atividade física também pode ser utilizada de forma terapêutica para o tratamento e manutenção da saúde de pessoas portadoras de alguma patologia ou doença crônica. (ZICK, 2015).

A prática esportiva é considerada uma das ciências mais importantes nos dias atuais, sendo valorizada como um bem físico e emocional e de extrema importância no tratamento de doenças psíquicas, por exemplo a depressão, aumentando os níveis de serotonina, dopamina, endorfina e outros neurotransmissores. (ROBERTO, MACEDO, 2021, p.6).

O exercício físico induz o aumento da autoestima, reduz o estado de estresse, ansiedade, devido a manter níveis elevados de endorfina na fenda sináptica, onde encontram seus receptores em áreas do cérebro que se associa com as emoções, dor e prazer. Exercícios de intensidade moderada melhoram o fluxo de sangue para o cérebro e ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso. Em casos da depressão leve a medicação para o tratamento podem ser diminuídas ou até mesmo retirada por completo, mas no caso da depressão grave ou severa o exercício físico é utilizado como complemento. (GIRDWOOD *et al.*, 2011; ARAGÃO, 2016).

O exercício físico pode auxiliar na motivação e na socialização, oportunizando a melhora dos sintomas depressivos e das funções cognitivas desses indivíduos. Além disso, é conhecido por possuir uma ação antidepressiva, pois durante a prática ocorre aumento na liberação dos hormônios do bem-estar. (EBERT *et al.*, 1972; BORTZ *et al.*, 1981; STRÜDER; WEICKER, 2001; RIBEIRO; ARROYO, 2017). O uso do exercício físico mostra-se importante fator de proteção na melhoria da autoestima, sensação de prazer e interação social. Por fim, vale salientar que, a prática do exercício físico, devidamente monitorada por profissional da área, não apresenta nenhum tipo de contraindicação para a depressão. (BATISTA, OLIVEIRA, 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A inter-relação da saúde mental com a pratica de regular de atividade física ocorre devido os fatores biopsicossociais inseridos, visto que cada mulher lida com as dificuldades e emoções de forma individual, mas possui em maioria, os principais motivos: desmotivação, preguiça, estresse, cansaço, esgotamento emocional, ansiedade, depressão, pressão psicológica devido as responsabilidades perante a sociedade, entre outros. Por mais que estejam determinadas em manter a pratica regular de atividade física, ocorre a desistência ou falta com frequência, por não conseguir conciliar, pois, em si, o público feminino permanece com as emoções de forma mais intensa por mais tempo, e em vez de agir em prol da saúde e qualidade de vida, reagem ao inverso disso, além de desistir por monotonia, pois o humor e foco oscila por diversos fatores emocionais e fisiológicos, no qual não se tem como precaver.

A prática de atividades físicas regularmente atua favoravelmente na saúde mental, devido a liberação hormonal, antes e depois de sua prática, além de conciliar em diversos fatores comportamentais, sociais, espirituais. Sendo assim, a prática de atividade física, pode ser utilizada como um meio para se alcançar determinadas finalidades e investigar dificuldades encontradas, pois, possuem pessoas que pratica porque gostam, enquanto, outras para atingirem objetivos à saúde e à qualidade de vida, e as priorizam, indiferente dos aspectos, porém, percebe-se que o estado mental da mulher influencia em suas decisões e comportamentos em curto e longo prazo. Identificou-se que questões emocionais como depressão, ansiedade e

estresse, tem a sua atuação perante a motivação e permanência na prática desportiva, sendo agravantes na saúde, no qual, dependendo da sua gravidade, posso direcionar ao suicídio.

Com isso, percebe-se a importância e o quanto é essencial manter a motivação e o desenvolvimento psíquico a população feminina a fim de uma vida mais saudável, indiferente dos aspectos biopsicossociais, para evitar gastos em excesso com medicamentos, cirurgias, entre outros, de forma inesperada. Assim, torna-se essencial que os profissionais de educação física e psicologia do esporte, adquirem cada vez mais conhecimentos científicos para trabalhar de forma sistemática e interdisciplinar em prol da saúde dos indivíduos. Entretanto, torna-se necessário, a elaboração de estratégias eficazes para contornar esses aspectos biopsicossociais, além de pesquisas mais complexas sobre o psíquico em relação a prática desportiva, como a atuação da psicologia do esporte, no geral, à saúde, nos indivíduos.

REFERÊNCIAS

ARAGÃO, Lucas Nicolas Carvalho. **O exercício físico na depressão e ansiedade**. Trabalho de conclusão de curso - Faculdade de Educação e Artes da Universidade do Vale do Paraíba. - São José dos Campos/SP, 2016.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide. *et al.* Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia**, 16(1), janeiro-abril/2011, 99-106.

BATISTA, Jefferson Isaac; OLIVEIRA, Alessandro de. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. **Revista Corpoconsciência**, v. 19, nº3, setembro/dezembro, 2015.

JÚNIOR, Dirceu Costa. **Tópicos em movimento humano**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2019.

JUNIOR, Antonio Carlos Tavares; PLANCHE, Taynara Citelli. Motivos de Adesão de Mulheres a Prática de Exercícios Físicos em Academias. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, 2016.

JUNIOR, Raymundo Pires; PIRES, Andréia Antonia Padilha. **Prescrição do exercício para grupos especiais**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional - S.A., 2019.

NASCIMENTO, Carolina Campos. *et al.* Motivação na aderência à prática de atividade física. **Arq Cien Esp** 2019;7(3):127-130.

PARANÁ, Governo do Estado do. **Saúde mental**. Secretaria da Saúde, 2020.

RIBEIRO, Cristiane Aparecida; ARROYO, Claudia Teixeira. Efeito de um programa de exercícios físicos nos sintomas depressivos, na ansiedade e nas funções cognitivas em pessoas com transtornos psiquiátricos. **Revista Educação Física** - Centro Universitário UNIFAFIBE de Bebedouro, SP. - Volume 5 – setembro/2017.

ROBERTO, Tayná Gonçalves; MACEDO, Fernando Luis. A importância e os benefícios da psicologia do esporte: revisão da literatura. **Revista Interciência** – IMES Catanduva - V.1, Nº5, janeiro 2021.

VIANA, Fabiana Cury. Relação das mulheres com a atividade física: uma revisão bibliográfica. **Núcleo do Conhecimento**. 2017.

ZICK, Lucas. Atividade física e saúde: conceitos e benefícios. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, ano 20 – N 204, 2015.