

Evento: XXI Jornada de Extensão  
ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

## EXERCÍCIO FÍSICO COMO UPGRADE NO CÉREBRO<sup>1</sup>

### PHYSICAL EXERCISE AS UPGRADE IN THE BRAIN

Rudião Rafael Wisniewski<sup>2</sup>, Letícia Bonfada Matschinske<sup>3</sup>, Larissa Bonfada Matschinske<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Trabalho realizado no projeto de extensão Gestão e Compreensão de Emoções

<sup>2</sup> Professor Doutor da Área de Letras do IFFAR, Campus Panambi. Orientador. rudiao.wisniewski@iffar.edu.br

<sup>3</sup> Aluna do Curso Técnico em Química integrado, IFFAR- Campus Panambi. Bolsista do Projeto de Extensão.

leticiabonfada@gmail.com

<sup>4</sup> Aluna do Curso Técnico em Automação Industrial integrado, IFFAR- Campus Panambi. laribmks@gmail.com

## INTRODUÇÃO

O projeto de extensão Compreensão e Gestão de Emoções, do Instituto Federal Farroupilha (IFFar) *Campus* Panambi, vem sendo realizado de forma remota em função da Pandemia do Covid-19, com o uso das redes sociais Instagram e Facebook. O conteúdo do projeto visa proporcionar momentos de reflexão sobre o que é gerenciar emoções e a importância de compreendê-las, utilizando ferramentas que auxiliam nesse processo. Sendo assim, foi proposta uma oficina *online* para discutir sobre os benefícios do exercício físico para a saúde mental, bem como refletir sobre a inatividade, a qual dificulta o alcance a tais benefícios.

A definição de saúde foi atualizada no decorrer das últimas décadas. Na atualidade tem sido definida não apenas como a ausência de doenças, mas vai muito além disso. Em uma complexidade em que se constrói corpo, espírito e mente, saúde é definida como a harmonia entre esses. Viver em plena harmonia com seus aspectos tanto físicos quanto mentais e sociais, tem se revelado um grande desafio na sociedade contemporânea. Nesse contexto, o desenvolvimento da pesquisa tem base na diminuição estrutural da procura da atividade/exercício físico como meio para evitar a inatividade e o adoecimento.

Índices da alta do desenvolvimento do sedentarismo e da obesidade têm se mostrado diretamente vinculados aos hábitos do ser humano. A falta e a precariedade com que buscam realizar atividades físicas é extremamente preocupante, o comodismo que a tecnologia e a modernização trouxeram fez com que o progresso evoluísse, resultando numa “vida boa” para a espécie humana, porém é evidente que a qualidade de vida não conseguiu acompanhar tal progresso.

**Palavras-chave:** Exercício físico, sedentarismo, saúde mental.

**Keywords:** Physical exercise, physical inactivity, mental health.

## METODOLOGIA

O início do estudo foi executado com a pesquisa bibliográfica sobre o tema. No decorrer, foram expostas algumas metodologias de análise, abrangendo ferramentas diversificadas como: pesquisa quantitativa e transmissão ao vivo, via Instagram e página no Facebook do projeto,

**Evento:** XXI Jornada de Extensão

**ODS:** 3 - Saúde e Bem-estar

atingindo mais de 700 visualizações. Essas ferramentas resultaram em dados significativos, que foram organizados e analisados, fazendo-se necessário identificar e compreender as tendências, os padrões e as relações de acordo com o objetivo do trabalho.

Durante a realização da transmissão ao vivo, através de uma plataforma digital, foram discutidos tópicos específicos relacionados à pesquisa bibliográfica. Um deles foi a construção de uma alusão histórica, para a compreensão da queda estrutural da procura pela atividade física entre a população na contemporaneidade. Visto que os processos de modernização influenciaram o ser humano a mudarem seus hábitos, a pesquisa revelou um vínculo muito forte entre a inatividade física e o sedentarismo entre os indivíduos. Observando então, que o exercício físico não faz mais parte da rotina de grande parte da população, o que ocasiona uma série de problemas como: doenças crônicas e problemas psicológicos, “Uma pesquisa realizada por Lobstein, Mosbacher e Ismail (1983) demonstra que a depressão foi a variável psicológica mais importante para distinguir grupos de pessoas de meia idade sedentárias de grupos de pessoas que praticavam atividade física” (GODOY, 2002, p. 9).

Sendo assim, foi disponibilizado um questionário durante a *live*, com as seguintes perguntas: “Você pratica exercício físico?”, “Praticar exercício físico influencia no seu humor e bem estar?”, “Com o isolamento social sua prática foi prejudicada ou não?” e “Sua atividade física é considerada vigorosa ou moderada?”. Devido ao isolamento social imposto pela pandemia do Covid-19, as atividades foram desenvolvidas apenas remotamente, inviabilizando a entrega e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. No entanto, foi respeitado o § 1º, do Artigo 15, da Resolução Nº 510, de 2016, que versa o seguinte: “Quando não houver registro de consentimento e do assentimento, o pesquisador deverá entregar documento ao participante que contemple as informações previstas para o consentimento livre e esclarecido sobre a pesquisa”. Portanto, antes do questionário, o público que assistiu à atividade e desejou contribuir com a pesquisa recebeu um documento com as devidas explicações. Responderam ao questionário 127 pessoas e os dados foram tabulados e apresentados em forma de gráficos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estresse diário pode ser vinculado a diversos problemas, como o sedentarismo. O estresse é precursor do cansaço físico e emocional, logo, as pessoas não se sentem à vontade para praticarem, uma vez que acometidas por cansaço recorrente e diário não criam o hábito de se exercitarem, com isso, a facilidade com que o índice de sedentarismo aumenta a cada ano é absurda, segundo a OMS, 47% da população brasileira é sedentária, e pessoas estressadas e sedentárias estão colocando em risco tanto características físicas de sua saúde quanto características mentais, além de estarem vivendo à margem de uma vida saudável e de qualidade (VIDA E SAÚDE, 2019). Conforme Antunes *et al.* (2006, p. 108), “diversos estudos têm demonstrado que o exercício físico melhora e protege a função cerebral, sugerindo que pessoas fisicamente ativas apresentam menor risco de serem acometidas por desordens mentais em relação às sedentárias”.

O exercício físico tem poderes que, quando desconhecidos, pode deixar as pessoas mais suscetíveis a doenças crônicas e problemas psicológicos, uma vez que estes poderes têm qualidades de eliminar a espiral depressiva e negativa dos pensamentos, evitando transtornos mentais como

Evento: XXI Jornada de Extensão

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

ansiedade e depressão. “[...] quanto mais frequente é a prática de exercício, menor é a presença de transtornos psicológicos e muitos agentes estressores tendem a reduzir sua força na medida em que o hábito do exercício físico aumenta” (GODOY, 2002, p. 11).

Richard A. Friedman, psiquiatra do hospital Payne-Whitney, que foi entrevistado por Andrew Solomon, para seu livro *O demônio do meio-dia: uma anatomia da depressão*, relatou que prescreve exercícios físicos para seus pacientes, pois são o primeiro passo para sua melhora, devido à capacidade de tirar as pessoas da posição de desânimo e deixá-las “para cima”. Solomon (2018) ainda complementa dizendo que a depressão deixa o corpo lento e pesado, e estar com o corpo lento e pesado aumenta a depressão. Se as pessoas que sofrem de algum transtorno psicológico, aplicarem em suas vidas uma das técnicas de gestão da emoção, que é praticar exercício físico, manterão seus corpos ativos e, conseqüentemente, a mente também ficará ativa.

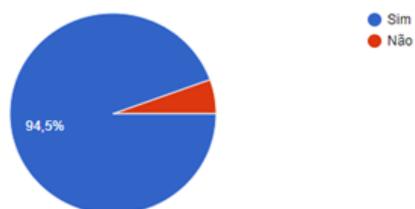
A pesquisa quantitativa realizada através de um formulário *online*, trouxe resultados representativos relacionados ao vínculo do exercício físico com o humor e bem estar do indivíduo, relacionando positivamente os resultados da pesquisa com as referências bibliográficas estudadas. “Cossenza e Carvalho (1997) sugerem que 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” (GODOY, 2002, p. 8-9).

Os resultados do questionário da pesquisa quantitativa respondido por 127 pessoas são apresentados nos gráficos a seguir.

Figura 1 - Perguntas e porcentagem das respostas *online*.

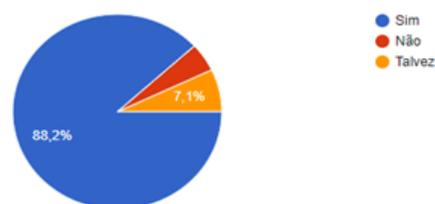
Você pratica exercício físico?

127 respostas



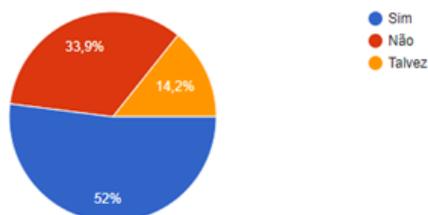
Praticar exercício físico influencia no seu humor e bem estar?

127 respostas



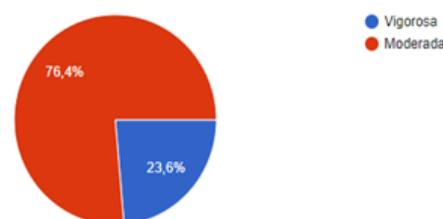
Com o isolamento social, sua prática foi prejudicada ou não?

127 respostas



Sua atividade física, é considerada moderada ou vigorosa?

127 respostas



Evento: XXI Jornada de Extensão

ODS: 3 - Saúde e Bem-estar

Fonte: Matschinske, Matschinske e Wisniewski, 2020.

De acordo com as respostas, a maioria (76,4%) do público participante encontra-se moderadamente ativo, por afirmarem que praticam atividade física moderada e apenas 5,5% não praticam. Corroborando com a pesquisa bibliográfica, 88,2% dos respondentes afirmou que a prática do exercício está positivamente vinculada à sensação de bem estar, pois, após realizada a prática, endorfinas e neurotransmissores atuam na área emocional de forma a elevar o bom humor e a autoestima.

Uma correlação negativa entre a prática do exercício físico e o isolamento social devido à pandemia do COVID-19, foi encontrada. Do público participante da *live* do projeto Gestão e Compreensão de Emoções e que voluntariamente responderam às quatro questões, 52% afirmam que sua prática foi prejudicada devido ao isolamento, o que representa mais um obstáculo na luta pelo combate ao sedentarismo, obesidade e estresse. Essa correlação pode ser explicada por uma das hipóteses a respeito da ação do exercício físico sobre a área emocional, capaz de quebrar a espiral depressiva: “Hipótese da Interação Social. Hipótese que seria explicada a partir do sentimento de prazer da interação grupal e do reforço social recebido pelas pessoas que praticam o exercício físico” (GODOY, 2002, p. 12). Logo, sem a interação social, as pessoas tornam-se mais suscetíveis a problemas psicológicos, perda da autoestima e falta de motivação. Exercitar-se em casa seria uma forma de aliviar os sintomas do isolamento.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ressaltando o fato de que o século XXI é marcado pela “falta de tempo” das pessoas, a correria do dia a dia é natural e o estresse exagerado passou a fazer parte da rotina, sendo este o possível precursor da negatividade voltada ao humor e bem estar das pessoas. Evitá-lo deveria ser prioridade na vida de cada indivíduo. Evitar o estresse, numa visão holística, significa evitar o cansaço tanto físico quanto emocional, aumentando as chances de progresso e de engajamento numa vida mais ativa e saudável, possibilitando a sociedade a reduzir os males do século: o sedentarismo e a depressão. Diminuir o estresse faz com que a qualidade de vida possa andar lado a lado com o progresso, pois desenvolve a saúde mental.

Portanto, tendo em vista os resultados da pesquisa bibliográfica e os resultados da pesquisa quantitativa apresentados nos gráficos, torna-se evidente que a prática de exercício físico faz um *upgrade* no cérebro, ou seja, desenvolve a capacidade de sentir-se melhor mesmo diante das adversidades, aprimorando significativamente a saúde mental dos praticantes.

## REFERÊNCIAS

ANTUNES, Hanna *et al.* Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 12, n. 2, Niterói, p. 108-114, Mar./Abr. 2006. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922006000200011#:~:text=Dados%20epidemiol%C3%B3gicos](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922006000200011#:~:text=Dados%20epidemiol%C3%B3gicos)

**Evento:** XXI Jornada de Extensão  
**ODS:** 3 - Saúde e Bem-estar

Acesso em: 12 jul. 2020.

GODOY, Rosane Frizzo de. Benefício do Exercício físico sobre a área emocional. *Movimento Revista de Educação Física da UFRGS*, Porto Alegre, v. 8, n. 2, maio/ago. 2002. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2639>. Acesso em: 10 jun. 2020.

SOLOMON, Andrew. *O demônio do meio-dia: uma anatomia da depressão*. Tradução Myriam Campello. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

VIDA E SAÚDE. *Sedentarismo: 47% dos brasileiros sofrem com a falta de exercício físico*. Abr. 2019. Disponível em: <https://www.revistavidaesaude.com.br/sedentarismo-47-dos-brasileiros-sofrem-com-a-falta-de-exercicio-fisico/>. Acesso em: 10 jun. 2020.

**Parecer CEUA:** 4338191018

**Parecer CEUA:** 3.104.922/2019