



**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NAS DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS

Douglas de Souza França

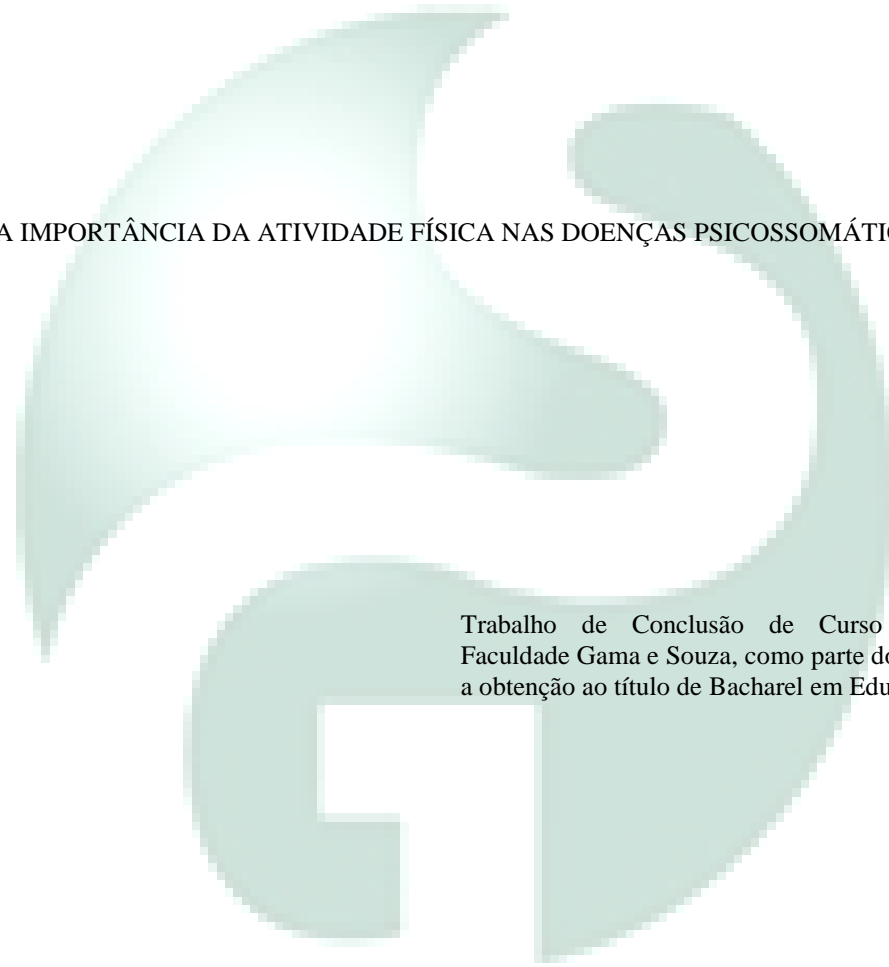
Jéssica Lima de Andrade

Rio de Janeiro - 2022

DOUGLAS DE SOUZA FRANÇA

JÉSSICA LIMA DE ANDRADE

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NAS DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS



Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Gama e Souza, como parte dos requisitos para a obtenção ao título de Bacharel em Educação Física.

Rio de Janeiro - 2022

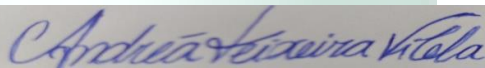
A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NAS DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS

DOUGLAS DE SOUZA FRANÇA

JÉSSICA LIMA DE ANDRADE


BANCA EXAMINADORA

Rio de Janeiro, 23 de agosto de 2022.



Prof. Andréa Teixeira Vilela

Orientadora



Prof. Ana Cristina Bernardo

Examinador



Prof. Marcelo Ferreira da Silva

Examinador

RESUMO

O presente trabalho trata-se do tema a importância da atividade física nas doenças psicossomáticas, no qual demonstra-se os benefícios da realização de exercícios físicos, como a melhora do sono, humor, bem-estar, autoestima, redução do estresse, aumenta a longevidade, previne lesões, fortalecimento de músculos e ossos, melhora a circulação sanguínea, ameniza a manifestação de determinadas dores e contribui para uma boa interação social. O objetivo deste estudo baseado em pesquisas bibliográficas é reafirmar os aspectos positivos por meio do auxílio do profissional de educação física, porém é necessária a colaboração e dedicação do próprio aluno quando escolhe modificar o seu modo de viver e foi possível perceber que a atividade física é o principal fator que promove qualidade de vida e saúde para aquelas pessoas que apresentam estas doenças, além dos aspectos físicos, é relevante considerar as questões emocionais também, pois interferem diretamente ao tema proposto, já que para a pessoa estar saudável é preciso manter um equilíbrio entre corpo, mente e alma.

Palavras-chave: Psicossomáticas; Sintomas; Doenças; Depressão; Ansiedade.

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NAS DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS

Douglas de Souza França e Jéssica Lima de Andrade

douglasdodoef@hotmail.com; j.andradesr19@yahoo.com

1. INTRODUÇÃO

Este estudo baseia-se na importância de analisar os benefícios em que a atividade física pode trazer, como por exemplo a melhoria da autoestima, bem-estar e relaxamento, em relação aos efeitos dos sintomas causados pelas doenças psicossomáticas. O ato de psicossomatizar vem da mente ou da alma e significa ter reações após ter vivenciado alguma situação, que causou uma forte emoção na pessoa, podendo desenvolver problemas emocionais, afetando o corpo fisicamente por meio da manifestação de dores, insônia, sensações, entre outros sintomas.

1- História da atividade física.

A evolução da história da atividade física passou por várias fases, algumas positivas e outras negativas. Tudo começou por meio do homem primitivo, quando o mesmo acabou sentindo a necessidade de fugir, combater, guerrear, caçar, lutar para sobreviver. Assim, o homem exerce seus movimentos corporais básicos desde que se colocou de pé: corre, salta, puxa e arremessa.

A atividade física nem sempre foi bem vista como hoje, uma vez que é considerada intermediadora de saúde, qualidade de vida, estética, recuperação física, entre outros. Atualmente, esse conceito de práticas corporais, ocupa uma ótima posição na sociedade,

pois a área profissional valoriza além da estética, a saúde da pessoa. Um ponto negativo foi a regulamentação tardia da profissão, realizada somente em 1998. Recentemente, o acesso às atividades físicas está acontecendo em maior escala para toda a comunidade, independente da classe social, cor, idade, sexo, religião, orientação sexual ou alguma deficiência seja ela física, mental ou motora.

Segundo estudos afirma-se que os exercícios físicos nos trazem mais benefícios do que a atividade física, que normalmente está inerente ao nosso dia-a-dia. Então podemos definir a atividade física como os movimentos corporais voluntários, sendo assim, a mesma envolve ações como andar, erguer as mãos, subir e descer escadas, varrer a casa, entre outros. Embora, os movimentos involuntários como respiração e tremores não entrem nesse conceito. A atividade física, dentro de uma concepção ampla, pode ser entendida como um comportamento humano natural, porém, complexo e multideterminado que influencia e é influenciado por aspectos biopsicossociais (NAHAS, 2001).

Os exercícios físicos são os movimentos organizados, planejados e programados com um determinado objetivo, como por exemplo a melhora do equilíbrio, flexibilidade, força, resistência muscular e a condição cardiorrespiratória, sendo instruído por um profissional de educação física. Por fim, pode-se afirmar que nem toda atividade física é um exercício físico, visto que tenham suas diferenças, porém certamente todo exercício físico é uma atividade física, por serem ações voluntárias, específicas e sistematizadas. NAHAS, 2001, afirma que: “O exercício físico é uma forma de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que objetiva o desenvolvimento da aptidão física, de habilidades motoras ou reabilitação orgânico-funcional”.

Além de contribuir para o desenvolvimento físico (estética) e fisiológico (organismo), o exercício interfere na saúde mental, pois auxilia no aspecto emocional, melhorando o humor, bem-estar e qualidade de vida, amenizando os diversos efeitos estressores causados pelos distúrbios psíquicos, também ajudando no aspecto social, colaborando para um bom relacionamento interpessoal e interações, corpo-mente, corpo-alma.

Segundo Moutri (2007)

Ao analisar o exercício de forma fisiológica, ele provoca alterações semelhantes às que o indivíduo experimenta durante o ataque de pânico, ou seja, ele poderia ser o agente estressor que vai desencadear um processo psicológico-biológico de avaliação e preparo de reação (alterações fisiológicas), podendo, desta maneira vir a contribuir para o tratamento psicoterápico com uma prática gradual e sistemática por meio

de treinamento físico específico. O que justifica a busca pelo entendimento dos mecanismos e efeitos psicofisiológicos do exercício físico sobre a ansiedade.

Portanto, conclui-se que não sendo inerente aos seres humanos, o exercício físico é uma escolha do indivíduo, mas a maioria não insiste e não torna a prática de exercícios um hábito em sua vida e acabam ficando mais inativas e, assim, não conseguem identificar e alcançar sua tão desejada melhora física e fisiológica, isto é, resposta motora advinda do sistema nervoso, estímulos dos hormônios e do fortalecimento muscular, pois tornar a vida mais ativa é uma decisão e até se tornar prazerosa e a pessoa sentir a necessidade de praticá-los é um processo longo, que é preciso disposição e colaboração. Por isso, é um trabalho bilateral, tanto do aluno quanto do profissional, contando com o auxílio do professor para atingir resultados benéficos para o aluno, e aliado a isto ele deve estar disposto a passar por todas as fases deste treinamento, para melhorar as suas capacidades físicas, de forma sistematizada para obter bem-estar e uma boa forma.

Quando se fala de transformar a sua vida mais saudável, a pessoa recebe frequentemente o estímulo dos hormônios, como a dopamina, endorfina e a serotonina, além disso, um movimento a ser escolhido pode distrair, relaxar e promover benéficas alterações para o organismo. Contudo, sabe-se que a prática periódica de exercícios pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos e proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse.

Assim a pessoa ativa tem mais chances de amenizar as tensões rotineiras, praticando exercício físico, em benefício próprio devido ao fator de distração proporcionado pela atividade, melhorando o humor e aumentando a sensação de bem-estar. A atividade física torna-se um forte aliado no combate as doenças psicossomáticas. Levantamentos realizados nos Estados Unidos e na Inglaterra demonstram que a prática do exercício físico regular apresenta valor terapêutico na redução de sentimentos de ansiedade e depressão (WEINBERG, 2001 apud MATTOS; ANDRADE; LUFT, 2004).

Entretanto, para se viver com qualidade dependerá o quão ativa esta pessoa é, pois a prática de exercícios deve ser contínua e periodizada, pelo professor que planeja, corrige e ensina os movimentos corretos, porém quem deve manter a disciplina, desempenho e motivação é o aluno, que é o principal interessado em obter os benefícios proporcionados pela prática corporal.

2- O que são doenças psicossomáticas?

A origem da palavra psicossomática vem do grego, em que “psico” significa alma e mente relacionado aquilo que não vemos, mas o que se sente ou almeja, como os desejos, paixões e aspirações e “soma” significa corpo; portanto, as doenças psicossomáticas são aquelas que aparecem no corpo, porém tem a origem na mente, isto é, estão relacionadas ao controle das emoções, sentimentos e ao modo de pensar do indivíduo. Os sintomas que normalmente aparecem são enxaquecas, dores de cabeça, dores na coluna, dores na lombar e dores articulares em geral ou até mesmo paralisias.

Psicossomatizar é mais comum do que se imagina, mas vale ressaltar que problemas psicossomáticos não constam em exames tradicionais, ou seja, são difíceis de serem diagnosticados e se for feito uma bateria de exames que o médico solicitar, e se todos estiverem em perfeito estado, vale o alerta de procurar um psicólogo para desabafar, descrever incômodos da rotina e esclarecer dúvidas, e assim encontrar a raiz do problema.

As situações do dia a dia podem desencadear o estresse, privação do sono, trabalho em excesso, problemas financeiros, a síndrome de burnout e também as confusões familiares, assim todas estas situações afetam a mente e o acúmulo destas adversidades podem afetar o corpo. Segundo CAMON (2000), que também corrobora: o ser humano é uma unidade dinâmica de corpo-mente-ambiente que forma um verdadeiro monobloco psicossomático reagindo incessantemente às relações e modificações do mundo interior e exterior. Assim uma pessoa adoece devido à qualidade das interações dos aspectos biológicos, psicológicos e sociais.

Neste contexto, aparecem emoções de momentos específicos na vida da pessoa, em determinada situação, com maior intensidade podem gerar euforia, tristeza, estresse ou angústia, que pode ser ocasionado por uma mágoa, decepção ou perda. Estes podem ser identificados pela análise de psicólogos e psiquiatras, que juntos conseguem identificar estas manifestações e diagnosticar se a pessoa está apresentando um quadro de doença psicossomática.

Desse modo, observa-se que os poderes das fortes emoções, tensões, sentimentos reprimidos, frustrações e pensamentos negativos, conseguem colocar em desarmonia hormonal e também deixar as pessoas mais instáveis. De acordo com BRANDÃO (op.cit.) e GRAEFF (1994), o estresse e a tensão são fatores que estimulam o organismo produzir hormônios e neurotransmissores que fazem a musculatura lisa e estriada se contrair podendo causar dores de intensidades variadas.

Na maioria dos casos, considerando a análise da parte emocional da pessoa, esses desequilíbrios estão ligados a múltiplos fatores, como o bullying, a síndrome de burnout, o

excesso de trabalho, fibromialgia, distúrbios psíquicos, traumas, fobias, violência psicológica, vícios, sintomas de ansiedade e depressão. Isto acontece por que esses pensamentos negativos desencadeiam desequilíbrios da mente que conseqüentemente sobrecarregam as funções orgânicas e atrapalham o funcionamento do corpo, pelo fato de a saúde física está associada diretamente com a saúde mental.

A dor é uma sensação desagradável, extremamente individual, que funciona como um alarme psicofísico. Ela tem um papel muito importante para manutenção da saúde, pois é um mecanismo de alerta que indica que algo está errado e merece a nossa atenção. Vários estudos psicológicos e antropológicos têm demonstrado que nas espécies superiores a dor não depende exclusivamente do grau de lesão orgânica e mesmo na ausência de uma lesão ou disfunção orgânica, a dor pode aparecer (BRANDÃO, 1993; MOON & SAUTER, 1996; YANCEY, 1988).

O fato é que tudo o que repercute sobre condições emocionais no corpo, são registrados no inconsciente do indivíduo, que envia mensagens para o sistema nervoso e quando não há um equilíbrio emocional, normalmente são expressos pela dor, sentimentos de raiva e insegurança. Entretanto, para conseguir determinar a origem da doença, é preciso considerar a história de vida da pessoa e da família, rever questões não resolvidas, relacionamentos amorosos, analisar a autocrítica e a cobrança que a pessoa faz consigo mesma, a possibilidade de ter ansiedade ou depressão e observar comportamentos que demonstram agressividade. Indivíduos deprimidos são incomodados pela dor psíquica e pelo desconforto somático, apresentam uma diminuição da capacidade de executar tarefas rotineiras e atividade da vida diária (MELLO, 2004).

Dessa forma os estados instintivos da mente podem reagir liberando informações que afetam diretamente alguns órgãos e sistemas, e é mais provável de acontecer com pessoas que apresentam muitos pensamentos negativos e são pessimistas, em relação a si ou a alguma situação externa e ela acaba absorvendo e desenvolvendo involuntariamente uma doença psicossomática.

Então, é possível elencar algumas somatizações que podem afetar os sistemas do organismo, como o aparelho digestivo, quando apresenta problemas de intestino, gastrite, problemas renais e úlcera, no sistema cardiovascular e respiratório, pode aparecer pressão alta ou baixa, problemas cardíacos, varizes e pode desenvolver também sintomas como tosse, alergia, bronquite e entre outros. Já o sistema endócrino, apresenta algumas disfunções hormonais, hipotireoidismo e hipertireoidismo, problemas de pele, enquanto, no nosso aparelho reprodutor, a impotência, infertilidade e disfunções. E, por último, no

aparelho locomotor, por exemplo, pode ocasionar algumas dores musculares, problemas nos ossos e nos tendões.

Visto que o indivíduo convive diariamente com desconforto, incômodos e algumas dores pelo corpo, pode-se dizer que o mesmo não leva uma vida com qualidade e tranquilidade, pois está em grande parte do seu dia em estado de alerta, isto é, tensionado o tempo todo e se for uma pessoa sedentária, que não se motiva em praticar regularmente algum tipo de exercício físico, esta situação se tornará cada vez mais agravante ao longo da vida, mediante o próprio envelhecimento do corpo. Segundo Barbanti, Valdir José afirmam que: Bem estar é um estado de perfeita satisfação física ou moral. Conforto. Na atividade física é um conceito que enfatiza uma capacidade do indivíduo de tomar decisões responsáveis na prevenção de doenças e na promoção de altos níveis de saúde.

Reconhecidamente, existe um conjunto de evidências que começa a demonstrar, sem sombra de dúvidas, que a inatividade física e a condição de sedentarismo representam uma séria ameaça ao organismo, provocando deterioração das funções corporais (POLLOCK; WILMORE, 1993).

Entretanto, para se ter qualidade de vida precisa haver movimento, para que os músculos e ossos sejam fortalecidos e assim prevenir lesões e redução de dores em articulação ou por tensão do dia a dia, que são muito comuns na fase da vida adulta. Conforme Barbanti, Valdir José relataram que: Qualidade de vida é o sentimento positivo geral e entusiasmo pela vida, sem fadiga das atividades rotineiras. Ela está intimamente ligada ao padrão de vida.

Quando se fala de prática de exercícios físicos este tema remete a questão sócio-econômica e o nível educacional da pessoa, pois para manter todas estas demandas se relacionam a um padrão de vida e este assunto se reflete em diversas classes sociais, mas a existência de doenças psicossomáticas é um problema de saúde pública, que afeta tanto a classe baixa quanto a classe alta da sociedade.

Padrão de vida é a quantidade e qualidade dos bens e serviços que uma pessoa com uma determinada renda consome normalmente. Ele sofre, portanto, elevação ou decréscimo de acordo com as oscilações que ocorrem ao nível da renda. Na avaliação do padrão de vida, há fatores sociais como a qualidade dos serviços de saúde e educação, as condições de trabalho, as possibilidades de lazer. (Barbanti; Valdir José, 1994).

Portanto quando se trata de um país subdesenvolvido, com uma diversidade social como o Brasil, de fato apresenta diferentes realidades financeiras e de acesso a informações, porém foram criadas as clínicas da família que podem atender cada pessoa de forma humanizada, encontrando as demandas de acesso gratuito e com atendimento para prevenção de doenças. Este é um programa que oferece a população, além de atividades físicas para

estimular hábitos saudáveis, também envolve o atendimento multidisciplinar, com enfermeiros, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos e médicos, então este seria um bom local para que o professor de educação física pudesse indicar quando lida com pessoas de baixa renda, porém ainda não são todas as unidades que tem um profissional para prescrever os exercícios físicos adequados para cada pessoa.

Na sociedade contemporânea, observa-se que o mundo globalizado tornou muitas pessoas sedentárias, por conta do trabalho ou na realidade dos adolescentes com o advento da tecnologia e repercussão dos aparelhos como celulares e videogames, os indivíduos apresentam-se mais acomodados e indisciplinados em sua rotina, e com isto vieram diversos problemas de saúde devido à desmotivação para realizar atividades físicas, falta de tempo, ou até mesmo a preguiça.

A atuação do profissional de educação física tem o objetivo de tornar este homem não acomodado e com a mente e o corpo em sintonia harmônica, pois os exercícios físicos possibilitam esta resolução de trazer disciplina, prazer, distração e satisfação com o próprio corpo, ao mesmo tempo traz o objetivo de fazer com que a pessoa se sinta bem e tenha uma vida mais saudável.

Com o advento da crescente industrialização e incremento tecnológico, o lazer passou a ser colocado em segundo ou terceiro planos, condição esta que propiciou, não como causa única, o surgimento ou ressurgimento de problemas ligados à ansiedade. Estes, por sua vez, levaram os profissionais da área médica a usarem expressões para simbolizarem determinados estados patológicos, como o caso do estresse. Este designa uma condição alterada que passa o organismo em seu processo de adaptação frente a uma situação nova (SILVA, 2005).

Recentemente, ocorreu a pandemia do coronavírus, nomeado covid-19, que foi decretado o confinamento, em que as pessoas não podiam sair de casa, com isto, todos tiveram que se adaptar a novos cuidados com a saúde, como uso de máscara e álcool em gel para as mãos, e com isso o isolamento social fez com que a maioria das pessoas ficasse mais tempo conectada a tecnologia, seja para trabalhar, aqueles que conseguiram que a empresa formatasse um trabalho remoto e online por videochamadas, e os que estudam por meio de videoaulas, deixando grande parcela da sociedade gradativamente adoecida, inativa e indisposta.

Além da doença pandêmica, segundo reportagens o nível de sedentarismo, ansiedade e depressão aumentou numa escala alarmante, porém uma significativa parcela da população se motivou e se adaptou com a proposta de orientação dos profissionais de educação física, no modelo de prescrição online ou até mesmo videoaulas acompanhadas por professores da área, para que os interessados pudessem continuar mais dispostos e

ativos, dando prioridade ao fortalecimento imunológico, como resposta combate a essa nova realidade durante e pós- momento pandêmico.

Sabe-se que este período de pandemia ocasionou inúmeras mortes, fez com que as pessoas que já apresentavam doenças se debilitassem mais, com isto, cabia escolher se adaptar e lutar contra a doença ou se entregar numa indisciplina, falta de cuidado e empatia em relação à própria saúde e a do próximo, ou seja, mesmo sendo um momento difícil e delicado para todos, cada pessoa no mundo teve que decidir qual o rumo iria tomar, o caminho da vida ou o da morte.

No contexto daqueles que escolheram se prevenir e se cuidar ainda mais, decidiram buscar auxílio a todos os profissionais de saúde, inclusive a aula online de personal trainer, ajudou bastante as pessoas a se recuperar dos vestígios da doença do coronavírus, como o combate contra os problemas respiratórios, inatividade, excesso de estresse, ansiedade e depressão, pois praticar atividade continuamente estabelece um equilíbrio entre o bem estar físico e a questão emocional.

3-Benefícios da atividade física para pessoas com doenças psicossomáticas

Existem evidências apontadas na literatura, demonstrando que ao alcançar um comportamento favorável à saúde, as pessoas acabam adquirindo outros hábitos em seu estilo de vida. Exemplo disso, são os trabalhos demonstrando que entre os sujeitos fisicamente ativos, está também a maior proporção de pessoas que se alimenta adequadamente, que não fumam e adotam outros comportamentos preventivos. Além do profissional de educação física interferir com os seus conhecimentos, é de extrema importância que o indivíduo modifique sua rotina, que o mesmo tenha dedicação, motivação e responsabilidade com seu novo modo de viver mais saudável. CARVALHO (2003) ainda que os principais benefícios a saúde advindos da prática regular de exercícios físicos referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos.

Além disso, como forma de tratamento, o enfermo poderia adicionar em sua rotina consultas com um psicólogo, ser mais otimista, ter uma qualidade de sono adequada, obter autoconhecimento, ter contato com a natureza, estabelecer uma interação social e familiar, buscar lugares de conforto para ter uma distração, lazer, a fim de obter prazer mediante uma atividade física que goste. Também é preciso estabelecer um equilíbrio e inteligência emocional para lidar com os problemas de estresse na rotina e com isto ter qualidade de vida, saúde mental e estar bem consigo mesmo. Segundo Hoffman (1997), confirma que:

“Existe muitos benefícios psicofisiológicos proporcionados pelos exercícios físicos: a ansiedade e estresse podem melhorar com a prática de exercícios aeróbios.

Portanto, as atividades que podem ser inseridas na rotina da pessoa tem que estar compatível com suas características e preferências, como por exemplo, se optar por práticas realizadas em grupo, pode iniciar algumas das aulas coletivas, disponíveis em academias tradicionais, como o jump, hidroginástica, spinning, step, ginástica localizada e aula de ritmos. Por outro lado, se preferir um atendimento mais individualizado, a recomendação é procurar um personal trainer que irá orientar a todo o momento seja qual pratica escolher, pois a atuação do profissional não se resume aos exercícios de musculação, pode ser promovido um circuito, corrida ou até mesmo o treinamento funcional.

Ainda assim, pode ser procurada as aulas de pilates e também uma outra vertente mais holística como alternativa, podemos citar as técnicas de respiração, usadas na meditação, no yoga e no tai chi chuan, que são atividades com estilo mais tranquilo, que envolve melhora do equilíbrio, da flexibilidade, alongamento, calma, paz e relaxamento durante as posições. Além dessas opções, como forma de distração e obtenção de prazer ao realizar a prática, tem também bastante procura por esportes convencionais como, natação, basquete, voleibol, handebol, futsal, futebol, futevolei, e pelas lutas orientais tanto as ocidentais, como o muay thai, judô, karatê, taekwon do, incluindo jiu-jitsu brasileiro, savate e boxe.

E para tratar essas doenças psicossomáticas, o indivíduo não pode tratar apenas o aspecto físico e sim tratar também o aspecto emocional que desenvolveu a causa, pois se tratar somente um dos dois aspectos há uma grande probabilidade de o problema voltar e dessa forma, observa-se que é muito importante encontrar a origem e identificar o problema real e é essencial ter o auxílio e a competência do profissional no tratamento da doença em questão.

Neste tratamento é provável que envolva o auxílio de um médico especialista, dependendo do quadro clínico, para receitar o uso de medicação para amenizar os sintomas físicos e também é recomendado controlar os sentimentos para desatar os nós dessas questões emocionais por intermédio de terapia com o psicólogo, a fim de ajudar a pessoa a compreender a origem da enfermidade. Segundo Coyle e Santiago (1995, apud MELLO, 2004), que também confirmam: os resultados dos exercícios aeróbios em pessoas depressivas, deve-se aos efeitos fisiológicos e/ou comportamentais, entendendo que após os exercícios há uma sensação de prazer e bem-estar que afetam positivamente os sintomas da depressão.

Ademais, sabe-se que o corpo e a mente precisam trabalhar juntos, para dormir bem, isto é, quando ambos estão em equilíbrio, a pessoa se sente bem descansado e disposto para iniciar um novo dia, porém quando não estão equilibrados é quando o estresse sobrecarrega sua mente, isto é, também afeta o corpo. Os mecanismos do cérebro que regulam o sono são como uma gangorra, por exemplo: de um lado tem o estado de alerta e do outro a sonolência e quando há um desequilíbrio, isto altera o relógio biológico do indivíduo. Logo, percebe-se que essas pessoas que sofrem de insônia, normalmente, estão passando por dificuldades financeiras, problemas no trabalho, conflitos no relacionamento, e essas preocupações vão se acumulando e dessa forma, aumenta o estado de alerta, atrapalhando a chegada do sono.

Portanto o que acontece é que o estresse aciona uma resposta chamada de “luta ou fuga” no cérebro e nesse momento o corpo libera cortisol, adrenalina e outros hormônios do estresse preparando o corpo para combater essa possível ameaça criada pela própria mente com suas preocupações e pensamentos negativos, isto é, o momento quando os tormentos do dia a dia rodeiam a mente e ela não desacelera, e assim os pensamentos continuam sendo processados numa extrema atenção e tensão que contribui para o aumento da frequência cardíaca e da circulação.

Segundo Hetem e Graeff (2004)

é normal a ansiedade se manifestar em circunstâncias que propiciam perigo oriundo de uma situação ameaçadora em específico, parte da reação de “luta e fuga” para sobrevivência, ou por alterações no meio ambiente, atreladas ao processo de desenvolvimento econômico, social e cultural.

Então para combater esta situação, a noite poderia evitar se remexer deitado na cama, e uma boa alternativa para relaxar poderia ser realizada algumas técnicas de respiração, buscando atenção plena por meio da meditação, estimulando os pensamentos positivos, poderia também passar um tempo ao ar livre, como por exemplo, caminhar no parque, escutar uma música relaxante, pois todas estas alternativas melhoram o bem-estar emocional. Segundo os trabalhos de Fecchio e Brandão (1997), a prática regular de exercícios físicos se associa a mudanças significativas no estado de humor, tanto nos afetos negativos quanto nos positivos, gerando bem-estar psicológico e aumentando a resistência do indivíduo frente ao estresse psicossocial.

Ademais uma boa rotina de exercício físico também tem efeitos positivos na redução do estresse, pois pode ser mais fácil adormecer após extravasar e reduzir a tensão da rotina e com o tempo cada pessoa vai aprendendo a controlar e lidar com esse estímulo resposta de “luta e fuga”, para recuperar o equilíbrio da gangorra individual, para ter uma

boa noite de sono, a fim de obter qualidade de vida. Os estudos que associam a prática de exercício e estresse mostram que o exercício possui efeito benéfico sobre os sintomas e manifestações do estresse. Além de aliviar o estresse, promove um aumento na autoestima, diminui depressão e isolamento social, promovendo também o aumento do bem-estar geral. (MASSOLA, 2007, p.48)

Então, os principais benefícios adquiridos por meio da prática de exercícios físicos são a melhora do sono, humor, bem-estar, autoestima, redução do estresse, aumenta a longevidade, previne lesões, fortalecimento de músculos e ossos, melhora a circulação sanguínea, ameniza a manifestação de determinadas dores e contribui para uma boa interação social.

2. OBJETIVOS

Os principais objetivos desta pesquisa são avaliar a importância da atividade física, sua interferência em relação aos efeitos dos sintomas causados pelas doenças psicossomáticas, demonstrar que para a pessoa estar saudável é preciso manter um equilíbrio entre corpo, mente e alma, isto é, controlar as emoções e reduzir as tensões da rotina. Conforme apontam estudos, exercícios físicos trazem benefícios como melhora de capacidades físicas, sono, redução do estresse, humor, traz sensações de bem-estar e está associado à regulação de hormônios. Este estudo tem o objetivo de aproximar e trazer atenção para o tema, destacando causas, consequências e como podemos mudar esse fato por meio da realização das práticas corporais.

3. JUSTIFICATIVA

A reflexão acerca das doenças psicossomáticas e a importância da atividade física são de pronta e extrema relevância. Atualmente, centenas de pessoas convivem com essas doenças no Brasil. Essa realidade decorre de diversos fatores: questões emocionais ou físicas como traumas, tanto físico quanto psicológico, fobias, distúrbios, entre outros. Essas adversidades resultam em análises enormes quanto ao número de pessoas atingidas.

4. METODOLOGIA

O seguinte estudo baseia-se em uma pesquisa bibliográfica de caráter descritivo, demonstrando que a atividade física é o principal fator que promove qualidade de vida e saúde

para aquelas pessoas que apresentam doenças psicossomáticas. Além de identificar os aspectos positivos, teve como uma das finalidades registrar e analisar a realidade interpessoal que ocorre entre professor e aluno, observando a correlação dos fatos no Estado do Rio de Janeiro, isto é, para que o trabalho do profissional de educação física seja eficaz depende da dedicação e colaboração do aluno. Sendo assim, esta pesquisa aborda o tema de modo amplo, apresentando como se pode melhorar a saúde dos indivíduos e como a atuação do profissional é de extrema importância na rotina de treinos, procurando elaborar um estudo minucioso das informações coletadas em releituras de artigos científicos, relacionados ao tema.

5. CONCLUSÃO

Este trabalho possibilitou entender como as atividades físicas são importantes no contexto das doenças psicossomáticas. Com isso, pôde-se perceber a necessidade de analisar os benefícios das mesmas com relação aos sinais e manifestações causados por essas doenças. Para se atingir uma compreensão dessa realidade, definiram-se objetivos como a reflexão acerca da importância das atividades físicas, as vantagens de se estar saudável, além de causas e consequências entre alma, corpo e mente.

Observou-se que as questões emocionais e/ou físicas possuem demasiada relevância, pois uma vez um indivíduo acometido por quaisquer atos que de alguma forma o façam mal, o mesmo pode desenvolver doenças psicossomáticas, devido ao fato delas possuírem sua origem na mente e na alma. Em pesquisas futuras, queremos observar e propor atividades voltadas a todos que necessitarem, visto que as ações e os movimentos corporais tendem a ser eficazes ao combate de doenças tão prejudiciais a nossa saúde.

7. REFERÊNCIAS

BARROS, Mauro V. G. de; SANTOS, Saray G. dos. A ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR DE QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DO TRABALHADOR. **Núcleo de Pesquisa em Atividade Física & Saúde**, [s. l.], [21--?].

FERREIRA, Arita Montanini. INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO ESTRESSE. **Revista Científica FacMais**, [s. l.], v. XI, ed. 4, 2017.

SANTOS, João Francisco Severo. ATIVIDADE FÍSICA E DOR PSICOSSOMÁTICA. **Centro de Ciências Tecnológicas-CCT Universidade do Estado de Santa Catarina**, [s. l.], [21--?].

KIENLE, Gunver S. *et al.* MEDICINA ANTROPOSÓFICA: UM SISTEMA DE MEDICINA INTEGRATIVA ORIGINADO NA EUROPA **Arte Médica Ampliada**, [s. l.], v. 38, n. 1, jan/fev/mar 2018.

FOLLADOR, Eliane Carapeba Rodrigues. MEDICINA ANTROPOSÓFICA: UM NOVO PARADIGMA PARA AS QUESTÕES DA MEDICINA MODERNA. **Rev Med**, [s. l.], p. 166-172, jul-set 2013.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Londrina-PR: **Midiograf**, 2001.

CARVALHO, R. B. C. Perfil de aptidão física relacionada à saúde de pessoas a partir de 50 anos praticantes de atividades físicas, 2003. 197. Dissertação (Mestrado) - **Faculdade de Educação Física, Universidade de Campinas, Campinas - SP: 2003**

MOUTRI, R. W.; NUNES, R. P.; BERNIK, M. A. Exercício aeróbio como terapia de exposição a estímulos interoceptivos no tratamento do transtorno de pânico. **Revista Brasileira 45 de Medicina do Esporte**. v. 13, n. 5, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>>

MASSOLA, R. M. Estresse “versus” Qualidade de Vida: Uma Abordagem para Educadores. In: **VILARTA, R (ORg.)**. Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida. Campinas, Ipês Editorial, 2007C. 229 p.

FECHIO, J. J. & BRANDÃO, M. RF. A influência da atividade física nos estados de humor. In: **Revista da associação dos professores de educação física de londrina**. V. 12, n.2, 1997

HOFFMAN, P. The endorphin hypothesis. (traduzido) In: **MORGAN, W.P. (ed.)**, **Physical Activity and Mental Health**, p.163-177. Bristol P.A: Taylor & Francis, 1997.

ATIVIDADE física e dor psicossomática. **Revista Digital - Buenos Aires**, [s. l.], ano 10, ed. 73, Jun 2004. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd73/dor.htm>. Acesso em: 3 jun. 2022.

POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. Exercícios na saúde e na doença. Rio de Janeiro: **Medsa**, 1993.

SILVA, L. F. Transtorno de pânico e exercício físico. 2005. 29 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Educação Física, **Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Campinas, 2005.**

HETEM, L.; GRAEFF, F. Transtornos de Ansiedade. São Paulo: **Atheneu**, 2004.

BARBANTI, V.J.; Dicionário de Educação Física e do Esporte. **Editores Manole**, 1994.

