

## **O CORPO HUMANO E SUA RELAÇÃO COM O EXERCÍCIO FÍSICO: Vida ativa e qualidade de vida**

Alinny Terezinha Cruz Cardoso<sup>1</sup>  
Carla Letícia Arcanjos Aquino<sup>1</sup>  
Ester Siqueira Santos Mangueira<sup>1</sup>  
Isabelly Alves de Oliveira<sup>1</sup>  
Raiane Mirelly Andrade Oliveira<sup>1</sup>  
Roberta Almeida Lima<sup>1</sup>  
Geisa Carla de Brito Bezerra Lima<sup>2</sup>

Orientadora: Prof. Luana Ferreira Campos<sup>3</sup>

### **INTRODUÇÃO**

O corpo humano é uma complexa estrutura biológica composta por diversos sistemas interconectados que desempenham funções vitais. Sua relação com o exercício físico tem sido amplamente estudada e compreendida através de diversos referenciais teóricos na área da fisiologia e da medicina esportiva. Sem aptidão física não se têm condições de realizar atividades físicas de modo “adequado”, o que, por sua vez, ocasionará um mal estado de saúde, com grandes possibilidades de desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas e doenças crônicas não transmissíveis (Franco *et al.*,2023).

A prática regular de exercícios físicos tem sido reconhecida como um componente fundamental para a saúde e o bem-estar do corpo humano, demonstrando os amplos benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais associados à atividade física. Ademais, promove a melhoria da qualidade do sono, fundamental para o equilíbrio emocional e a regulação do humor. A qualidade do sono adequada está diretamente ligada à saúde mental, e o exercício físico pode desempenhar um papel significativo na regulação do ritmo circadiano e na promoção de um sono mais reparador e revigorante (Martins; Melo; Tufik, 2001).

É fundamental considerar os impactos psicológicos e sociais do exercício físico, incluindo seu papel na promoção da saúde mental, no gerenciamento do estresse, na melhoria da autoestima e na promoção da interação social. A compreensão desses efeitos multidimensionais do exercício físico no corpo humano pode auxiliar a formulação de programas de exercícios personalizados, diretrizes de atividade física e políticas de saúde pública, visando promover estilos de vida ativos e saudáveis (Araújo; Araújo, 2000)

Diante do exposto, o objetivo geral desse projeto foi orientar jogadores adolescentes sobre a relação entre o exercício físico e o corpo humano, bem como a sua importância para a saúde física e mental.

### **REFERENCIAL TEÓRICO**

A aquisição e melhora da aptidão muscular no início da vida é fundamental para o desenvolvimento a longo prazo pois, o jovem que aumenta a força e conseqüentemente a habilidade motora, estará mais adaptado para realizar as atividades físicas durante a vida,

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Enfermagem da Universidade Tiradentes.

<sup>2</sup> Mestre em Saúde e Ambiente. Professora da Universidade Tiradentes.

<sup>3</sup> Mestre em Medicina e Saúde. Professora da Universidade Tiradentes.

aperfeiçoando os componentes relacionados à saúde e rendimento físico. Além disso, essa condição pode fornecer proteção contra distúrbios metabólicos, melhora na composição corporal e prevenção de doenças cardiovasculares (Gadelha Neto *et al.*, 2020).

As atividades físicas desempenham um papel crucial na melhoria da saúde e na qualidade de vida, com potencial para prevenir doenças graves. Segundo a Organização Mundial da Saúde, até 5 milhões de mortes anuais poderiam ser evitadas se a população fosse mais ativa. No entanto, muitos adultos e adolescentes não atendem às recomendações de atividade física. No Brasil, por exemplo, menos de 50% da população se exercita, com menos adesão entre mulheres e pessoas mais velhas. Tais dados podem estar relacionados à atual condição de saúde da população, tendo em vista que a prática regular de atividade física é essencial para a prevenção de doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, além de beneficiar a saúde mental, a função cognitiva e o bem-estar geral (Melo *et al.*, 2021).

Sabe-se ainda que o exercício físico pode influenciar diversas células e moléculas solúveis no sistema imunológico, afetando tanto a imunidade inata quanto a adaptativa. Essa interação entre exercício e sistema imunológico é complexa e pode ter efeitos tanto positivos quanto negativos, dependendo da intensidade e duração do exercício, bem como da individualidade biológica de cada pessoa. Portanto, compreender essas interações é fundamental para otimizar os benefícios do exercício para a saúde e a imunidade (Bonifácio *et al.*, 2021)

## **PROCEDIMENTOS DE OPERACIONALIZAÇÃO DO PROJETO DE EXTENSÃO**

Este projeto foi desenvolvido por acadêmicas de enfermagem-INOVA, no segundo semestre de 2023, no componente Práticas Inovadoras em Projetos de Extensão. O projeto iniciou-se com um sorteio para divisão das demandas e parceiros de cada grupo, na qual foi definido a temática “Exercício físico e sua relação com o corpo humano” trabalhada com um parceiro, representado por uma Associação Desportiva de Aracaju.

Após contato com o parceiro realizado por intermédio do mentor, funcionário da Associação responsável por direcionar a demanda, foi realizada uma visita com intuito de realizar um diagnóstico situacional, conhecer o perfil do público-alvo e direcionar o planejamento da ação.

Para direcionar a coleta dos dados com o público-alvo, detectar os conhecimentos prévios e selecionar um tema específico para a intervenção foi elaborado um formulário, enviado por e-mail. No formulário, a pergunta que apresentou mais respostas "sim" foi: "Você acredita que sua saúde mental afeta seu desempenho nos exercícios físicos e treinos no campo?" Com base nessa resposta, foi desenvolvida uma ação dinâmica voltada para esse assunto, com várias interações e oportunidades de desenvolvimento pessoal.

A execução da ação ocorreu nas instalações da Universidade, com a participação de aproximadamente 15 adolescentes jogadores de futebol. Durante a intervenção, por meio da dinâmica "passa ou repassa", que estimula o conhecimento e a aprendizagem, buscou-se criar um ambiente no qual os participantes pudessem desafiar-se e compartilhar conhecimento uns com os outros. Tal abordagem não promove apenas a aprendizagem, mas também auxilia os laços entre os jogadores, contribuindo para o bem-estar emocional e mental de todos.

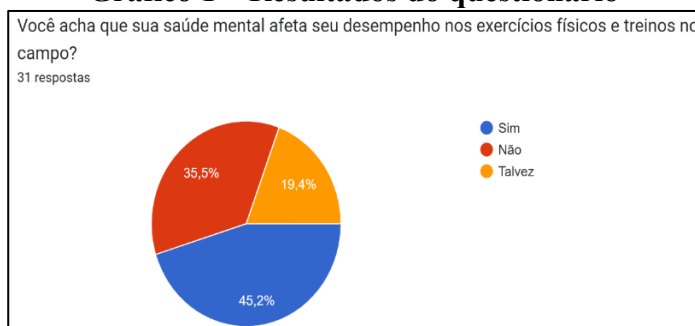
## **ANÁLISE DOS RESULTADOS**

Com base nos dados coletados nesse projeto constatou-se que 45,2% dos participantes afirmaram que a saúde mental afeta seu desempenho nos exercícios físicos e treinos no campo, indicando a relevância significativa desse fator no contexto esportivo. Enquanto isso, 35,5%

dos entrevistados declararam que a saúde mental não tem influência direta em seu desempenho físico, embora reconheçam que outros fatores podem estar em jogo. Além disso, 19,4% dos respondentes consideraram que a influência da saúde mental pode ser variável, dependendo do contexto e de outros fatores individuais (Gráfico 1).

Os dados coletados durante a execução do projeto demonstram que os adolescentes muitas vezes experimentam emoções intensas e imprevisíveis, o que pode afetar seu desempenho esportivo de maneiras inesperadas. Alguns dias podem ser excelentes, com um desempenho notável e positivo, enquanto outros podem ser difíceis de lidar, refletindo-se em uma redução do desempenho e da motivação.

**Gráfico 1 – Resultados do questionário**



Fonte: Dados resultantes do projeto (2023)

Durante a intervenção, utilizou-se um ambiente que propiciasse a aprendizagem e a troca de conhecimentos entre os participantes. O objetivo foi estimular os jogadores a participarem de forma colaborativa, promovendo uma atmosfera de interação (Figura 1).

O público-alvo participou de forma ativa, demonstrando engajamento e disposição durante toda realização da intervenção. Observou-se ao final da ação, que os adolescentes compreenderam o objetivo proposto no projeto, evidenciando o aprendizado sobre a saúde em relação ao corpo humano durante o desenvolvimento da dinâmica, com elevado percentual de acertos.

Os resultados ressaltam a importância de abordagens integrativas que levem em consideração tanto a saúde mental quanto a física no planejamento e na execução de programas de exercícios e treinamento esportivo. Reconhecer a interconexão entre a saúde mental e o desempenho esportivo pode ajudar a promover um ambiente de treinamento mais saudável e a melhorar a qualidade de vida dos praticantes de atividades físicas.

**Figura 1 – Execução do plano de ação**



Fonte: Acervo do projeto (2023)

## CONCLUSÕES

Os exercícios físicos desempenham um papel fundamental na melhoria da saúde mental, pois estão associados à redução do estresse, ansiedade e depressão. No entanto, para adolescentes que enfrentam desafios psicológicos, iniciar ou manter uma rotina de exercícios pode ser especialmente desafiador. É importante reconhecer que a resiliência varia de pessoa para pessoa, e algumas podem ser mais capazes de enfrentar as pressões mentais do que outras.

Para os jogadores do sub-17, que participaram da ação, a mudança de foco nos exercícios físicos será transformadora, pois a comunicação desempenha um papel vital na promoção da saúde mental, permitindo que as pessoas expressem seus pensamentos, sentimentos e necessidades de maneira eficaz. Agora, eles abordam a atividade física com o objetivo de liberar suas mentes de estresses e problemas pessoais, buscando um equilíbrio saudável. O projeto contribui para o desenvolvimento sustentável de uma forma muito simples, eles podem criar o hábito de trocar os transportes poluentes para os não poluentes, como a bicicleta, e plantar árvores principalmente as que estão em extinção, desta forma além de estar fazendo uma boa ação para o meio ambiente estão cuidando da saúde mental de uma forma saudável.

## REFERÊNCIAS

Araújo DSMS de, Araújo CGS de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Rev Bras Med Esporte**. 2000Oct;6(5):194–203. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-8692200000500005>

Bonifácio B, Vassovinio MRT, Monteleone VC, Faria VG, Assis JP. Relação entre exercício físico e sistema imunológico. **Arq Asma Alerg Imunol**. 2021;5(4):361-370. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsmms/resource/pt/biblio-1399785>

Forjaz, C. L. de M., & Tricoli, V. A fisiologia em educação física e esporte. **Revista Brasileira De Educação Física E Esporte**, 25(spe),p.7–13, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000500002>

Franco, Marcel Alves et al. Práticas corporais na promoção de saúde e qualidade de vida: atuação entre Educação Física e Medicina na Escola Multicampi de Ciências Médicas do Rio Grande do Norte. **Physis: Revista de Saúde Coletiva** v. 31, n. 03. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312021310320>

Martins PJF, Mello MT de, Tufik S. Exercício e sono. **Rev Bras Med Esporte**. 2001;7(1):28–36. Disponível: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000100006>

Melo, Roberta Crevelário et al. Efeitos da atividade física na saúde mental. Brasília; **Fiocruz Brasília**; Instituto de Saúde de São Paulo; 16 nov. 2021. 103 p. tab. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsmms/resource/pt/biblio-1361694>.

Gadelha Neto, José Guedes et al. 10 semanas de treinamento de força melhoram quais capacidades físicas em adolescentes fisicamente ativos? **Rev. bras. ciênc. mov** ; 28(4): 202-213, out.-dez. 2020. tab. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/bvsmms/?lang=pt&q=au:%22Gadelha%20Neto,%20Jos%C3%A9%20Guedes%22>