REVISTA TRANSDISCIPLINAR
UNIVERSO da Saúde
ISSN 2965-2340

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A SAÚDE MENTAL

Matheus Henrique de Souza Pinto
Karollin Karoline Dias Silva
Claudio Augusto Vieira Rangel
Orlando Luiz Cavalcante do Lago Arantes dos Santos
Renata de Mattos Duarte
Thiago Teixeira Guimarães

RESUMO

O assunto benefícios do exercício físico sobre a saúde mental se destaca na literatura porque traz uma abordagem dos efeitos positivos que a atividade física gera no cérebro, logo, melhorando a saúde mental do indivíduo, sendo uma maneira de controlar algumas patologias, promovendo melhores condições de bem-estar no indivíduo. O objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre benefícios do exercício físico sobre a saúde mental. No que tange aos procedimentos metodológicos, para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases científicas de dados: Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), dado que foi realizado um estudo de revisão bibliográfica, com a utilização do método dedutivo para realização de considerações sobre o objeto de pesquisa. O estudo demonstra uma forte correlação entre as variáveis escolhidas, sendo que a variável 1, que trata do exercício físico como ferramenta para melhorar os sintomas de depressão e ansiedade, destaca os benefícios para o tratamento dessas patologias, a variável 2, "exercício físico e a liberação de neurotransmissores", é o ponto central da pesquisa, pois serve de base para explicar essas alterações cerebrais durante a atividade física, em que o cérebro libera hormônios e neurotransmissores que geram sensações de bem-estar, prazer e bom humor. Assim, a variável 2 ajuda a compreender de forma mais profunda os efeitos das variáveis 1 e 3, sendo a variável 3 "ginástica laboral e sua atuação física e mental", desse modo, o estudo demonstrou que a atividade física desempenha um papel crucial na saúde mental devido à liberação de neurotransmissores que promovem sensações de bem-estar e felicidade, visto que durante o exercício, o cérebro ativa uma série de processos químicos que resultam na liberação de substâncias que ajudam a regular o humor e combater sintomas de depressão. Conclui-se que a partir do conteúdo desenvolvido, foi possível observar como o exercício físico é uma ferramenta de promoção da saúde, em que atua diretamente nas condições cerebrais, quando realizado, mostrando quão importante é a prática manter o corpo ativo.

Palavras-chave: neurotransmissores; ansiedade; depressão; bem-estar; ginástica laboral.

ABSTRACT

The subject of the benefits of physical exercise on mental health stands out in the literature because it addresses the positive effects that physical activity has on the brain, thereby improving the individual's mental health, being a way to control some pathologies, promoting better conditions of well-being in the individual. The objective of this study was to conduct a literature review on the benefits of physical exercise on mental health. Regarding methodological procedures, the following scientific databases were used for data collection: Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Latin American and Caribbean Health Sciences Library (Lilacs), given that a literature review study was conducted, using the deductive method to make considerations about the research object. The study demonstrates a strong correlation between the chosen variables, with variable 1,

which deals with physical exercise as a tool to improve the symptoms of depression and anxiety, highlighting the benefits for the treatment of these pathologies, and variable 2, “physical exercise and the release of neurotransmitters,” which is the central point of the research, as it serves as a basis for explaining these brain changes during physical activity, in which the brain releases hormones and neurotransmitters that generate feelings of wellbeing, pleasure, and good mood. Thus, variable 2 helps to understand more deeply the effects of variables 1 and 3, variable 3 being “workplace exercise and its physical and mental effects.” Thus, the study demonstrated that physical activity plays a crucial role in mental health due to the release of neurotransmitters that promote feelings of well-being and happiness, since during exercise, the brain activates a series of chemical processes that result in the release of substances that help regulate mood and combat symptoms of depression. It can be concluded that, based on the content developed, it was possible to observe how physical exercise is a tool for promoting health, acting directly on brain conditions when performed, showing how important it is to keep the body active.

Keywords: neurotransmitters; anxiety; depression; well-being; workplace exercise.

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho abordou o tema: benefícios do exercício físico sobre a saúde mental. Destacam-se, como características gerais sobre o assunto, como a atividade física influência no aspecto mental dos praticantes, uma vez que, quando se realiza um exercício físico, principalmente aqueles de grande intensidade, como corrida, aula de crossfit, natação, dentre outros, é comum sentir uma sensação de bem-estar após a realização da atividade.

Logo, acredita-se que a atividade física está diretamente relacionada ao bem- estar mental do indivíduo, influenciando positivamente o humor, a autoestima e a capacidade de lidar com o estresse. Além disso, o exercício possibilita a promoção da saúde, sendo um importante meio para a prevenção de comorbidades ou uma via de tratamento para patologias.

De acordo com Nahas (2017), a atividade física é essencial para a saúde e o bem-estar do ser humano, desempenhando um papel fundamental na prevenção de diversas doenças e na promoção da longevidade. Segundo Correa et al. (2022), a atividade física contribui para a redução do estresse, melhora do humor e combate a transtornos como ansiedade e depressão. A interferência da atividade física no aspecto mental se dá através da liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfina, que promovem sensações de prazer, satisfação e relaxamento, conforme pondera Silva et al. (2022). Discussões que permitam um melhor entendimento nessa área, portanto, são necessárias. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi revisar a literatura sobre os benefícios do exercício físico sobre a saúde mental. Espera-se que o conhecimento compreendido possa ajudar a construir argumentos e nortear ações capazes de promover serviços profissionais conscientes para a sociedade.

2 VARIÁVEIS DA PESQUISA

O tema benefícios do exercício físico sobre a saúde mental, apresenta inúmeras vertentes, características específicas e possibilidades de imersão. É possível debater, por exemplo, sobre o impacto do exercício na redução do estresse e como ele promove o relaxamento, além de discutir seu papel na prevenção e tratamento da depressão, bem

como na melhora da ansiedade, outro ponto relevante é a relação entre a prática regular de atividade física e o aumento da autoestima, além dos efeitos positivos sobre a qualidade do sono, que é crucial para a saúde mental, o exercício também está relacionado com o humor e o estado mental através da liberação de endorfinas e neurotransmissores.

De acordo com as inúmeras possibilidades de abordagens dentro do tema mencionado, esta pesquisa optou por aprofundar-se em três variáveis específicas, que serão apresentadas a seguir: ● Variável 1: Exercício físico como ferramenta de prevenção e melhora de sintomas de depressão e ansiedade. ● Variável 2: Exercício físico e a liberação de neurotransmissores

● Variável 3: Ginástica laboral: atuação física e mental

Variável 1: Exercício físico como ferramenta de prevenção e melhora de sintomas de depressão e ansiedade

De acordo com Silva et al. (2022), o exercício físico é amplamente reconhecido como uma ferramenta eficaz tanto na prevenção quanto na melhora dos sintomas de depressão e ansiedade. Em conformidade com Oliveira e Alves (2023), diversos estudos apontam que a prática regular de atividades físicas pode ter efeitos positivos significativos na saúde mental. Para Pires et al. (2021), tem-se uma recomendação da atividade física como ferramenta que influencia, positivamente, o aspecto mental humano. Segundo Lima et al. (2023), a prática regular de exercícios vai além dos benefícios físicos, atuando de forma significativa na melhoria do bem-estar mental.

Atualmente, no ponto de vista de Lima et al. (2023), a preocupação com a saúde mental tem se tornado cada vez mais central na atualidade, à medida que situações do cotidiano têm contribuído para o aumento de transtornos como ansiedade, depressão e estresse. De acordo com Silva et al. (2022), com a crescente conscientização sobre a importância do cuidado mental, temas relacionados ao bem-estar mental estão ganhando destaque em discussões públicas.

O transtorno de ansiedade provoca medo, preocupação e angústia no indivíduo, acompanhado de uma sensação de perigo iminente, muitas vezes por coisas desconhecidas (LIMA et al., 2023). Segundo Corrêa (2022), a ansiedade, quando mais severa, torna-se uma condição patológica que afeta principalmente adultos. Em relação a depressão, Hernandez e Voser (2022) ponderam que esse é um transtorno mental que leva à perda de entusiasmo e energia, comprometendo o cotidiano do indivíduo diagnosticado com essa patologia. De acordo com OMS (2021, apud Lima et al., 2022), a depressão é uma das patologias mais comum no mundo, sendo chamada de a doença do século XXI, impactando social e emocionalmente famílias, afetando 280 milhões de pessoas em todo o mundo.

A atividade física é uma poderosa aliada no combate à depressão e ansiedade, oferecendo benefícios que vão além da simples melhoria da condição física (PIRES et al., 2021). Segundo Oliveira e Alves (2023), quando a pessoa se engaja em exercícios regulares, ela experimenta uma série de mudanças positivas que afetam diretamente seu bem-estar emocional. Sob a ótica de Correa (2022), para quem enfrenta a depressão, a prática de exercícios pode quebrar o ciclo de apatia e desmotivação, comuns nesse transtorno, em que no caso da ansiedade, o exercício físico atua como uma válvula de escape para o estresse acumulado.

Variável 2: Exercício físico e a liberação de neurotransmissores

Segundo Oliveira e Alves (2023), o exercício físico é amplamente reconhecido por seu impacto positivo na saúde mental. De acordo Ferreira et al. (2017), exercícios físicos, principalmente aqueles de alta intensidade, provocam mudanças no cérebro devido ao aumento do metabolismo, da oxigenação e do fluxo sanguíneo cerebral. Para Silva et al. (2022), uma das grandes correlações da prática esportiva e os seus efeitos positivos, em grande parte, é devido à sua capacidade de influenciar a liberação de neurotransmissores no cérebro. Sob o ponto de vista de Borges et al. (2020), neurotransmissores são substâncias químicas que transmitem sinais entre os neurônios, desempenhando um papel crucial na regulação do humor, da motivação e do bem-estar geral.

Em conformidade com Lima et al. (2023), durante a prática de atividade física, o corpo aumenta a produção de vários hormônios e neurotransmissores, como a endorfina, dopamina e serotonina, que são conhecidos por promover sensações de prazer e bem-estar. De acordo com Androczevecz, Reis e Zendron (2019), a endorfina é um hormônio cerebral liberado pela hipófise. Segundo Correa (2022), a endorfina, por exemplo, é frequentemente é correlacionado como hormônios da felicidade, pois ele possui efeitos analgésicos naturais e podem criar uma sensação de euforia após o exercício. Para Silva et al. (2022), esse aumento nos níveis de endorfina, a partir de exercícios físicos, ajuda a reduzir a percepção de dor e o estresse, criando uma sensação de bem-estar geral.

A dopamina, é um neurotransmissor liberado durante o exercício, está intimamente relacionada à motivação e ao sistema de recompensa do cérebro (FERREIRA et al., 2017). De acordo com Lima et al. (2023), a dopamina possibilita uma série de sensações, como uma redução na sensação de dores, além de promover um efeito calmante. Segundo Ferreira et al. (2017), a prática regular de exercícios pode aumentar os níveis de dopamina, o que não só melhora o humor, mas também a motivação e a energia, incentivando a continuidade da prática física.

A serotonina, por sua vez, é crucial para a regulação do humor e do ser humano Miziara et al. (2023). A atividade física regular pode aumentar a disponibilidade de serotonina no cérebro, o que ajuda a estabilizar o humor e melhorar a qualidade do sono. Segundo Miziara et al. (2023), níveis adequados de serotonina estão associados a uma sensação de calma e satisfação, o que é particularmente útil no bem-estar do indivíduo. Em conformidade com Lima et al. (2023), os efeitos combinados dos neurotransmissores promovem uma sensação geral de bem-estar, tornando o exercício físico uma ferramenta poderosa para a saúde mental. Para Corrêa (2022), a prática regular de atividades físicas pode ser uma intervenção eficaz para melhorar o humor, reduzir o estresse e aumentar a resiliência emocional.

Variável 3: Ginástica laboral: atuação física e mental

Segundo Nascimento (2017), a atividade física regular oferece uma série de benefícios para a saúde física e mental do praticante, uma vez que ela propicia uma série de benefícios aos praticantes. Para Nahas (2017), a atividade física regular oferece uma série de benefícios para a saúde física e mental do praticante, promovendo melhorias que vão desde o fortalecimento do corpo até o bem-estar emocional. Diante do exposto, para a ginástica laboral não é diferente, de acordo com Costa et al. (2024), uma vez que, a prática regular oferece uma série de benefícios para a saúde física e mental dos trabalhadores,

promovendo melhorias que vão desde a redução do estresse até o aumento da produtividade no ambiente de trabalho.

De acordo com Swerts e Robazzi (2014), a ginástica laboral é um conjunto de exercícios físicos realizados durante o expediente de trabalho com o objetivo de melhorar a saúde e o bem-estar dos funcionários. Segundo Costa et al. (2024), a ginástica laboral é uma importante intervenção dentro do âmbito corporativo, uma vez que ela visa prevenir e aliviar desconfortos relacionados ao trabalho, como dores musculares e tensões, além de propiciar relaxamento e bem-estar.

Sob o ponto de vista de Martinez (2021), o cansaço e o desgaste físico e mental no trabalho são problemas comuns que afetam muitos profissionais e podem ter um impacto na saúde e na produtividade. Para Swerts e Robazzi (2014), às longas horas de trabalho, posturas inadequadas e esforço repetitivo, levando a dores musculares, fadiga, a depender da constância e duração, pode levar o indivíduo a ter lesões.

Para Nascimento (2017), os desgastes oriundos da atividade empregatícia podem reduzir a eficiência no trabalho e afetar a qualidade de vida do trabalhador. De acordo com Swerts e Robazzi (2014), é essencial implementar estratégias de prevenção, como pausas regulares, ginástica laboral e práticas de gerenciamento do estresse, para mitigar esses efeitos e promover um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado. Em conformidade com Guimarães et al. (2021), o autor relata que a ginástica laboral é um instrumento que favorece o bem-estar mental, aliviando o estresse, melhorando o humor e promovendo momentos de relaxamento que contribuem para a redução de quadros de ansiedade e fadiga. Dentro disso é que

Costa et al. (2024) discorre sobre o tema, relatando que a ginástica laboral auxilia tanto no aspecto físico, como mental, uma vez que ela contribui para o aumento da produtividade e a integração entre os trabalhadores, criando um ambiente de trabalho mais saudável e colaborativo, sendo visíveis os seus benefícios.

3 MÉTODOS

O presente estudo é caracterizado como revisão de literatura, sendo esse um modelo metodológico usado para sintetizar e analisar de forma abrangente a literatura existente sobre um tema específico, através da seleção criteriosa de estudos que tratam do objeto de pesquisa desejado, auxiliando a identificar padrões, lacunas e áreas de consenso na pesquisa existente, ajudando a informar novas investigações e práticas (Gil, 2019).

Para a composição desse estudo, em relação às ferramentas metodológicas, realizou-se uma revisão de literatura com pesquisa nas bases de dados: Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs). Os descritores empregados foram: atividade física, saúde mental, bem-estar, depressão, ansiedade, neurotransmissores, e seus correlatos na literatura, combinados por meio do operador booleano “AND” entre os termos. No que tange às palavras chaves utilizadas na pesquisa para a composição da revisão de literatura, utilizou-se os seguintes vocábulos: neurotransmissores; ansiedade; depressão; bem-estar; ginástica laboral.

Para a seleção final dos artigos que integraram a revisão de literatura, foram incluídos aqueles que dialogaram com o objetivo desse estudo, publicados no período de 2014 a 2024, desse modo foram excluídos artigos de opinião, dissertação de mestrado e

tese de doutorado, também foram incluídos apenas trabalhos nacionais, com textos completos e disponíveis em português.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi possível verificar, levando-se em consideração os trabalhos selecionados compatíveis com a variável 1: exercício físico como ferramenta de prevenção e melhora de sintomas de depressão e ansiedade, que todas as abordagens apresentaram achados semelhantes, sendo que o exercício físico é um importante meio para a redução dos sintomas da depressão e ansiedade.

Conforme foi apresentado no decorrer do trabalho, atualmente, a incidência de transtornos de ansiedade e depressão tem aumentado de forma significativa, tornando-se um dos maiores desafios de saúde pública. Esse cenário se deve por uma série de motivos atrelados a contemporaneidade, como estresse crônico, pressões sociais, incertezas econômicas, uso excessivo de tecnologia, são fatores que contribuem para o agravamento.

Os transtornos citados, dependendo de cada caso, pode levar o indivíduo ao consumo de fármacos, como forma de tratamento, para evitar que haja uma intensificação dos sintomas. Embora eficazes para muitas pessoas, esses medicamentos podem apresentar efeitos colaterais e provocar a dependência no indivíduo que os consomem, assim intervenções sem a utilização de remédios, que possibilitam a atenuação dos sintomas, é um evento de suma importância para o tratamento, sendo que nesse cenário é que se tem a utilização dos exercícios físicos.

De acordo com os trabalhos apresentados no referencial teórico deste estudo, em unanimidade, eles mostram os efeitos positivos que a atividade física provoca nos pacientes com ansiedade e depressão, sendo uma alternativa de tratamento não fármaco para essas patologias. A prática regular de atividades físicas, como caminhadas, corridas ou musculação, tem sido associada a uma redução significativa no estresse, melhora do humor e aumento da sensação de bem-estar, uma vez que esses benefícios ocorrem devido a fatores como a melhoria da saúde cardiovascular, o aumento da autoestima e a sensação de controle sobre o próprio corpo.

Sobre a variável 2: exercício físico e a liberação de neurotransmissores, foi possível verificar, levando-se em consideração os trabalhos selecionados, que todas as abordagens apresentaram achados semelhantes. Essa variável está intimamente ligada a variável 1, sendo uma abordagem mais biológica, de como se tem essa alteração neurológica, a partir de hormônios e neurotransmissores, que provocam essa sensação de bem-estar, bom humor, prazer que é sentida após a realização de atividade física, principalmente aquelas de alta intensidade.

Dentro desse contexto, conforme ilustrado por autores apresentados no capítulo

2, durante e após a atividade física, o corpo libera uma série de hormônios e neurotransmissores, que desempenham papeis importantes na resposta ao exercício e na promoção do bem-estar. As sensações positivas após a atividade física estão fortemente ligadas à liberação de serotonina, dopamina e endorfina, que são hormônios e neurotransmissores comumente liberados durante a atividade física.

Um dos principais hormônios liberados é a endorfina, conhecida por suas propriedades analgésicas e por proporcionar uma sensação de prazer e euforia. Além disso,

o exercício estimula a liberação de serotonina promove uma sensação de bem-estar e relaxamento, ajudando a combater o estresse e a ansiedade, já a dopamina está associada ao sentimento de recompensa e prazer, o que gera uma sensação de motivação e satisfação após o exercício.

Conforme visto, os neurotransmissores e hormônios citados são estimulados a partir da execução da atividade física, sendo que eles provocam uma sensação de prazer, satisfação, bem-estar, esse fato demonstra um dos principais motivos para que o exercício físico seja um instrumento de tratamento contra a depressão e ansiedade.

Em relação à variável 3: ginástica laboral: atuação física e mental, foi verificado, levando-se em consideração os trabalhos selecionados, que todas as abordagens apresentaram achados semelhantes, que mostram os efeitos positivos que a ginástica gera para os trabalhadores, uma vez que, o ambiente laboral é um espaço que intensifica o stress e o cansaço físico e mental do funcionário.

Atualmente, tem-se a consciência da possibilidade do surgimento de patologias ocupacionais, podendo surgir no âmbito mental, como a síndrome de burnout, caracterizada por esgotamento físico e emocional, e quadros de ansiedade e depressão relacionados ao estresse ocupacional. O ambiente de trabalho pode conter características como pressão excessiva por resultados, longas jornadas de trabalho, falta de controle sobre as tarefas e ambientes organizacionais pouco saudáveis, sendo esses os principais fatores para surgimento de um acometimento mental.

Conforme demonstrado na variável 2, a atividade física tem a capacidade de alterar, de forma positiva, os aspectos neurológicos do cérebro, a partir de neurotransmissores e hormônios. Assim, a ginástica laboral é uma estratégia eficaz para prevenir doenças ocupacionais, especialmente as relacionadas ao esforço físico repetitivo e ao estresse mental no ambiente de trabalho. Com a prática de exercícios leves e alongamentos durante o expediente, a ginástica laboral ajuda a reduzir tensões musculares, melhorar a postura e prevenir lesões como tendinite e LER (Lesões por Esforços Repetitivos). A ginástica laboral também favorece o bem-estar mental, aliviando o estresse, melhorando o humor e promovendo momentos de relaxamento que contribuem para a redução de quadros de ansiedade e fadiga.

Conforme demonstrado, as variáveis estão intimamente ligadas ao tema escolhido pelo estudo: benefícios do exercício físico sobre a saúde mental, em que, devido a esse fato, elas estão correlacionadas, com cada uma tendo uma área diferente para ser aprofundada.

Referente a variável 1 - Exercício físico como ferramenta de prevenção e melhora de sintomas de depressão e ansiedade.

O Quadro 1 expõe os principais achados.

Autor(es)/ano Contexto e amostra

Conclusão

Silva et al. (2022) Discussão teórica sobre O exercício é eficaz saúde mental e exercício na prevenção e tratamento físico de ansiedade e depressão.

Oliveira e Alves (2023) Estudos diversos sobre A prática regular de saúde mental atividade física melhora significativamente a saúde mental.

Pires et al. (2021) Análise do impacto da A atividade física influência atividade física na saúde positivamente o aspecto mental mental humano.

Lima et al. (2023) Reflexão sobre o cenário O exercício físico contribui atual da saúde mental para o bem-estar mental e combate ao estresse.

Corrêa (2022) Estudo sobre os efeitos da A atividade física pode ansiedade e da depressão funcionar como válvula de escape do estresse e quebra da apatia.

Hernandez e Voser (2022) Estudo sobre impactos da A depressão reduz energia depressão na vida e entusiasmo, cotidiana comprometendo o cotidiano.

OMS (apud Lima et al.) Dados epidemiológicos A depressão é uma das 2021 globais doenças mais comuns do mundo, afetando 280 milhões de pessoas.

Os estudos analisados indicam de forma consistente que o exercício físico atua como um importante aliado na prevenção e no tratamento de transtornos como depressão e ansiedade, promovendo melhora significativa no bem-estar emocional e na qualidade de vida dos indivíduos.

Referente a variável 2: Exercício físico e a liberação de neurotransmissores

O Quadro 2 expõe os principais achados.

Autor(es) ano Contexto e amostra

Conclusão

Oliveira e Alves (2023) Revisão sobre os impactos O exercício do exercício na saúde influencia positivamente a mental saúde mental, incluindo liberação de neurotransmissores.

Ferreira et al. (2017) Estudo sobre exercícios de Atividade física aumenta alta intensidade e o metabolismo, oxigenação e cérebro fluxo sanguíneo cerebral.

Silva et al. (2022) Discussão teórica sobre O exercício influencia a efeitos da atividade física liberação de no cérebro neurotransmissores como dopamina, serotonina e endorfina. Borges et al. (2020) Explicação sobre o papel Neurotransmissores dos neurotransmissores regulam humor, motivação e bem-estar.

Lima et al. (2023) Análise fisiológica da Exercício estimula atividade física liberação de endorfina, dopamina e serotonina, promovendo bem-estar.

Androczevecz, Reis, Estudo neuroendócrino A endorfina é um Zendron (2019) sobre a endorfina analgésico natural, associada à sensação de euforia.

Corrêa (2022) Discussão sobre efeitos Exercício físico reduz emocionais da atividade estresse e promove física resiliência emocional.

Miziara et al. 2023 Estudo sobre serotonina e Serotonina regula o humor qualidade do sono e melhora o sono; exercício aumenta sua disponibilidade.

A prática regular de atividades físicas estimula a liberação de neurotransmissores como endorfina, dopamina e serotonina, os quais desempenham papel fundamental na regulação do humor, na redução do estresse e na promoção do bem-estar mental.

Referente a variável 3: Ginástica laboral: atuação física e mental O Quadro 3 expõe os principais achados.

Autor(es) ano Contexto e amostra

Conclusão

Nascimento (2017) Estudo sobre os benefícios A atividade física melhora gerais da atividade física a saúde física e mental do praticante.

Nahas (2017) Estudo sobre os efeitos Atividade física regular amplos da atividade física fortalece o corpo e o bem-estar emocional.

Costa et al. (2024) Pesquisa sobre ginástica A ginástica laboral reduz o laboral no ambiente estresse e aumenta a corporativo produtividade.

Swerts e Robazzi (2014) Definição e função da A prática melhora a saúde, ginástica laboral no alivia dores e tensões no trabalho ambiente de trabalho.

Martinez (2021) Discussão sobre desgaste O cansaço no trabalho físico e mental no trabalho compromete saúde e produtividade.

Guimarães et al. (2021) Estudo sobre os benefícios A prática melhora o humor, mentais da ginástica reduz estresse e laboral ansiedade.

Os achados demonstram que a ginástica laboral é uma estratégia eficaz no contexto corporativo, contribuindo não apenas para a prevenção de desconfortos físicos, mas também para a melhoria do bem-estar mental, aumento da produtividade e fortalecimento das relações interpessoais no ambiente de trabalho.

5 CONCLUSÃO

Conforme apresentado durante o estudo, as variáveis apresentadas possuem uma profunda correlação, uma vez que a variável 1: exercício físico como ferramenta de prevenção e melhora de sintomas de depressão e ansiedade, acaba sendo o efeito positivo que a atividade física possui para pessoas que têm o diagnóstico de depressão e ansiedade, visto que o exercício físico provoca alterações cerebrais, após a sua realização. A variável 2: exercício físico e a liberação de neurotransmissores é o ponto central do estudo, visto que esse tema é a base para explicar as modificações cerebrais, dado que ao praticar exercícios, o cérebro libera hormônios e neurotransmissores que provocam uma sensação de bem-estar, prazer, bom humor. o ponto Logo, é possível perceber como a variável 2 explica os efeitos aprofundados nas variáveis 1 e 3, sendo que a variável 3: ginástica laboral e a sua atuação física e mental apresenta os efeitos que os exercícios laborais provocam no funcionário, como aumento de produtividade e redução nos níveis de stress, uma vez que o ambiente profissional é reconhecido como um local de pressão por resultados e cobrança, fato que leva ao desgaste mental, tendo na ginástica laboral um meio para reduzir esses efeitos.

Assim, perante as variáveis propostas por esse trabalho, nota-se que elas possuem uma grande relevância social, principalmente no que diz respeito à promoção da saúde,

seja em âmbito físico ou mental, permitindo uma conscientização maior da população sobre os benefícios da atividade física, possibilitando uma redução nos níveis de sedentarismo

REFERÊNCIAS

ANDROCZEVECZ, G. V.; REIS, J. L. dos; ZENDRON, F. Endorfina - a amina do bem-estar. Anais da Mostra de Ensino, Pesquisa, Extensão e Cidadania (MEPEC), vol. 3, p. 23, 2019. Disponível em: https://publicacoes.ifc.edu.br/index.php/MEPEC/article/view/335. Acesso em: 4 set. 2024.

BORGES, L. de A. R. Exercício físico como intervenção terapêutica na depressão em idosos. Brazilian Journal of Development, vol. 6, n. 9, p. 64288-64297, 2020. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/download/16003/131 0 7/41349. Acesso em: 12 ago. 2024.

CORREA, A. R. et al. Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. Revista faculdade do saber, vol. 07, n. 14, p. 1072-1078, 2022. Disponível em: https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/download/150/113. Acesso em: 30 ago. 2024.

COSTA, L. M. C. L. et al. Ginástica laboral em profissionais de saúde: uma revisão sistemática. Pesquisa, vol. 31, 2024. Disponível em: https://www.scielo.br/j/fp/a/sGN4Bxd43Z6X7WrcBrnLhyb/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 4 set. 2024.

FERREIRA, C. V. et al. Nascidos para correr: a importância do exercício para a saúde do cérebro. Revista Brasileira Med. Esporte, vol. 23, n. 6, 2017. Disponível em:https://www.scielo.br/j/rbme/a/5nzW5gTTWcCTk9r4SD8Hkgf/?format=pdf. Acesso em: 4 set. 2024.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7.ed. São Paulo: Atlas, 2019

GUIMARÃES, M. S. et al. Ginástica laboral como intervenção e melhoria na qualidade de vida docente. Revista Educar Mais, vol. 5, n. 2, p. 388–396, 2021. Disponível em: https://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/educarmais/article/view/1926. Acesso em: 6 set. 2024.

HERNANDEZ, J. A. E.; VOSER, R. da C. Exercício físico regular e depressão em idosos. Estudos e Pesquisas em Psicologia, vol. 19 n. 3 p. 718-734. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v19n3/v19n3a10.pdf. Acesso em: 15 ago. 2024.

LIMA, I. A. S. et al. Efeitos do exercício físico nos sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em mulheres adultas do Distrito Federal. Brazilian Journal of Health Review,vol. 6, n. 1,p. 1479-1494, 2023. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/download/56497/4147 8/137452. Acesso em: 20 ago. 2024.

MARTINEZ, V. M. L. A importância da ginástica laboral. Revista Brasileira Medicina doTrabalho, vol.19, n. 4, 2021. Disponível em: https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v19n4a16.pdf. Acesso em: 4 set. 2024.

MIZIARA, I. F.; LEMOS, A.; ALVES, T. C. Efeito do aumento no nível de atividade física sobre a ansiedade e depressão em idosas. Revista Brasileira Educação Física Esporte, vol. 37, 2023. Disponível em: https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/download/176929/196919/640192. Acesso em: 28 ago. 2024.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. ed. 7, Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.

NASCIMENTO, L. J. do. A influência da ginástica laboral no desempenho dos funcionários nos setores administrativos da Universidade Federal de Pernambuco no Campus de Vitória de Santo Antão. Monografia (Bacharel em Educação Física), Universidade Federal de Pernambuco, Vitória

de Santo Antão, Pernambuco, 2017.Disponível em: https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/23405/1/NASCIMENTO%2C%20Leandro%20Jos%C3%A9%20do.pdf. Acesso em: 25 ago. 2024.

OLIVEIRA, J. S.; ALVES, S. F. de S. Impacto da prática de exercício físico na saúde mental dos indivíduos acometidos pela depressão: revisão integrativa. Revista Foco, vol.16.n. 8, p. 01-12, 2023. Disponível em: https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/download/1616/1861/5643. Acesso em: 1 set. 2024.

PIRES, R. N. et al. Atividade física nos transtornos de ansiedade e depressão: uma revisão sistemática. Revista Thêma et Scientia, vol. 11, n. 1, 2021. Disponível em: https://ojsrevistas.fag.edu.br/index.php/RTES/article/download/1039/1076. Acesso em: 4 set. 2024.

SILVA, R. Y. C. da. et al. Efeitos benéficos do exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão integrativa. Research, Society and Development, vol. 11, n. 1, 2022. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/25379/22214/296841. Acesso em: 2 set. 2024.

SWERTS, F. C. T. de F.; ROBAZZI, M. L. do C. C. Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular. Revista Latino-Americana Enfermagem, vol. 22, n. 4, 2014. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rlae/a/gDzH4T3LCXM3CrZNCQ9RwXy/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 17 ago. 2024.