

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**RUAN GABRIEL GOMES RANGEL DOS SANTOS**

**ASPECTOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTADO DE HUMOR EM  
ADULTOS JOVENS FISICAMENTE ATIVOS: REVISÃO INTEGRATIVA**

**JOÃO PESSOA**

**2023**

**RUAN GABRIEL GOMES RANGEL DOS SANTOS**

**ASPECTOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTADO DE HUMOR EM  
ADULTOS JOVENS FISICAMENTE ATIVOS: REVISÃO INTEGRATIVA**

Artigo apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Área de pesquisa:** Construção do Conhecimento em Educação Física

**Orientador:** Prof. Esp. Silvio Azevedo De Lago

**JOÃO PESSOA**

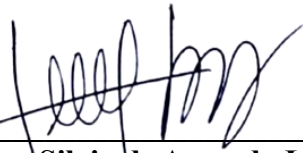
**2023**

**RUAN GABRIEL GOMES RANGEL DOS SANTOS**

**ASPECTOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E ESTADO DE HUMOR EM  
ADULTOS JOVENS FÍSICAMENTE ATIVOS: REVISÃO INTEGRATIVA**

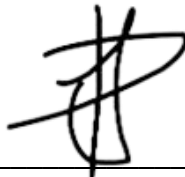
**João Pessoa, 2023**

Projeto apresentado pelo(a) aluno(a) **RUAN GABRIEL GOMES RANGEL DOS SANTOS**, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de \_\_\_\_\_, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:




---

**Prof. Esp. Silvio de Azevedo Lago**  
**Faculdades Novas Esperança**



---

**Prof. Ms. Jean Guedes Dantas**  
**Faculdades Novas Esperança**



---

**Prof. Esp. Darcilio Dantas Dias Novo Junior**  
**Faculdades Novas Esperança**

## **DEDICATÓRIA**

Queria dedicar primeiramente a Deus por tudo; sem Ele, eu não seria nada. Segundamente aos meus familiares, e amigos que sempre estiveram comigo ao longo desses períodos todos, não só na faculdade, mas no dia a dia. Sem eles, também não teria forças para acreditar, lutar e sonhar por esse sonho que está se concretizando!

## **AGRADECIMENTOS**

Sílvio: Ao meu orientador, só quero agradecer por todo o ensinamento que você passou, tanto teórico quanto, na prática. O que vou sempre lembrar será do evento que Sílvio proporcionou para nossa turma. No começo, achamos que ia dar tudo errado, com brigas, mas no fim, tudo deu certo. A turma ficou mais unida, e o evento foi show de bola. Para finalizar, o único defeito de Sílvio é ser flamenguista, brincadeiras à parte, obrigado por tudo!

Professor Júnior: Só tenho a agradecer também. Chegou recentemente, mas tenho um carinho e respeito enormes. Conseguimos até trabalhar juntos no evento da faculdade. Sei que você terá muito sucesso, e só te desejo coisas boas.

Coordenador Jean: O que falar desse coordenador? De coordenador, virou praticamente um pai para todo mundo. Desde o P1 até agora, fico feliz por ter um coordenador tão companheiro, que sempre esteve ali conosco, tanto nos momentos sérios quanto nas brincadeiras. Nunca deixou faltar nada para a gente e nem para o nosso curso. Sempre luta a cada dia para que a nossa área seja valorizada, tanto o coordenador como os professores!  
Obrigado por tudo, vocês fazem parte disso!

## **EPÍGRAFE**

**Elogios não me iludem e críticas não me abalam.**

**- Cristiano Ronaldo**

## RESUMO

O presente estudo analisou o efeito da prática de atividade física no estado de humor de adultos jovens fisicamente ativos. Os principais resultados foram: 1) A maioria dos participantes com sobrepeso ou obesidade não adotou dietas para controle de peso, indicando possíveis comportamentos relacionados à percepção do peso. Aqueles que superestimaram o peso apresentaram o pior estado psicoemocional, ressaltando a influência da percepção errada do peso na saúde mental. 2) Participantes com deficiência física experimentaram maior bem-estar ao se envolverem em atividades físicas, destacando a importância da inclusão dessas atividades em suas vidas. Conflito percebido entre os valores da academia e a deficiência, bem como influência da identidade anterior de academia, destacam a complexidade das experiências psicoemocionais nesse grupo. 3) A Caminhada Nórdica demonstrou eficácia significativa na perda de peso corporal, redução da massa gorda e melhoria da capacidade física e emocional em adultos jovens com sobrepeso e obesidade. Aumento substancial na autoconfiança dos participantes sugere que a prática de exercícios específicos, como a Caminhada Nórdica, pode ter benefícios além dos físicos. Futuras pesquisas podem se concentrar em estratégias personalizadas para promover hábitos alimentares saudáveis e explorar a relação entre diferentes modalidades de exercícios e o estado de humor em adultos jovens ativos. Investigar a fundo os fatores que influenciam a adesão a dietas e práticas de exercícios específicas pode fornecer uma compreensão mais completa das intervenções eficazes. Essas sugestões visam aprimorar as abordagens para promover o bem-estar mental em adultos jovens fisicamente ativos.

**Palavras-chave:** Atividade física; Doenças psicoemocionais; Estado de humor.

## ABSTRACT

The present study analyzed the effect of physical activity on the mood of physically active young adults. The main results were: 1) The majority of overweight or obese participants did not adopt weight control diets, indicating possible behaviors related to weight perception. Those who overestimated their weight had the worst psycho-emotional state, highlighting the influence of incorrect weight perception on mental health. 2) Participants with physical

disabilities experienced greater well-being when engaging in physical activities, highlighting the importance of including these activities in their lives. Perceived conflict between academia values and disability, as well as influence of previous academia identity, highlight the complexity of psycho-emotional experiences in this group. 3) Nordic Walking has demonstrated significant effectiveness in losing body weight, reducing fat mass and improving physical and emotional capacity in overweight and obese young adults. Substantial increases in participants' self-confidence suggest that engaging in specific exercises, such as Nordic Walking, may have benefits beyond the physical. Future research could focus on personalized strategies to promote healthy eating habits and explore the relationship between different exercise modalities and mood state in active young adults. Further investigating the factors that influence adherence to specific diets and exercise practices may provide a more complete understanding of effective interventions. These suggestions aim to improve approaches to promoting mental well-being in physically active young adults.

**Keywords:** Mood state; Physical activity; Psycho-emotional illnesses



## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>12</b>
2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	12
2.2 PROCEDIMENTOS DE RECOLHA DE DADOS.....	12
<b>3 RESULTADOS.....</b>	<b>14</b>
<b>4 DISCUSSÃO.....</b>	<b>18</b>
<b>5 CONCLUSÃO.....</b>	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>21</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A prática de atividade física está entre os hábitos mais recomendados para uma vida saudável, considerando isso a Organização Mundial da Saúde (OMS) passou a tratar a inatividade física como um problema de saúde pública e a propor recomendações para o seu enfrentamento, tendo como referência as recomendações para a prática de atividade física. A ausência ou a insuficiência da prática de atividade física regular é um fator de risco, crescente na sociedade, relacionada ao aumento dos índices de obesidade, doenças cardíacas e doenças psicoemocionais<sup>1</sup>.

De acordo com Souza (2021), em seu artigo sobre a Covid-19 e a população geriátrica, as doenças psicoemocionais afetam de forma significativa os pacientes com maiores vulnerabilidades patológicas, como hipertensos, diabéticos e oncológicos. Esses pacientes requerem monitoramento contínuo e foram os que tiveram mais impacto nos estilos de vida, especialmente no contexto pós-pandêmico.<sup>2</sup> As doenças psicoemocionais afetam os pacientes com maiores vulnerabilidades patológicas, ou seja, pacientes, que necessitam de monitoramento contínuo: Hipertensos, Diabéticos e Oncológicos, foram os que tiveram mais impacto nos estilos de vida, especialmente no contexto pós pandêmico.<sup>3</sup>

Evidentemente, o período de distanciamento social aumentou muitas sequelas de saúde mental, mesmo em pessoas que estavam bem apresentavam estado de saúde mental sem sintomas alterados. Podem ser incluídos como sintomas os distúrbios agudos, como irritabilidade, insônia, angústia emocional, transtornos do humor, sintomas depressivos, medo e pânico, ansiedade e estresse em consequência de preocupações financeiras, frustração e tédio, solidão, falta de suprimentos, medicamentos, restrição de atividades diárias de rotina e redução, e até falta de comunicação.<sup>3</sup>

Segundo estudo recente (WANG et al, 2010), há uma relação direta entre o estado psicológico do indivíduo percebido através da depressão, ansiedade e perturbação do humor com maior incidência de doenças cardíacas, câncer, diabetes, transtornos mentais e acidentes. O exercício físico tem se mostrado uma alternativa não-farmacológica, com menor custo e maior adesão tanto na prevenção quanto no tratamento de transtornos psicológicos. Ainda não existe um consenso na explicação do efeito entre exercício físico e humor sobre os mecanismos envolvidos neste fenômeno.<sup>4</sup>

Porém, acredita-se que os benefícios psicológicos do exercício físico atuam tanto em função de fatores fisiológicos, como o aumento de aptidão física, aumento do nível de

endorfinaserotonina e ondas cerebrais Alfa, como por fatores psicológicos e sociais, como o aumento da autoestima, autoeficácia, sensação de prazer, contato com as pessoas.<sup>5</sup>

## 2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

### 2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa realizada foi uma revisão integrativa. De acordo com Galvão (2014), este tipo de pesquisa se divide em oito etapas: elaboração da pergunta de pesquisa, busca na literatura, seleção dos artigos, extração dos dados, avaliação da qualidade metodológica, síntese dos dados, avaliação da qualidade das evidências e redação e publicação dos resultados.<sup>6</sup>

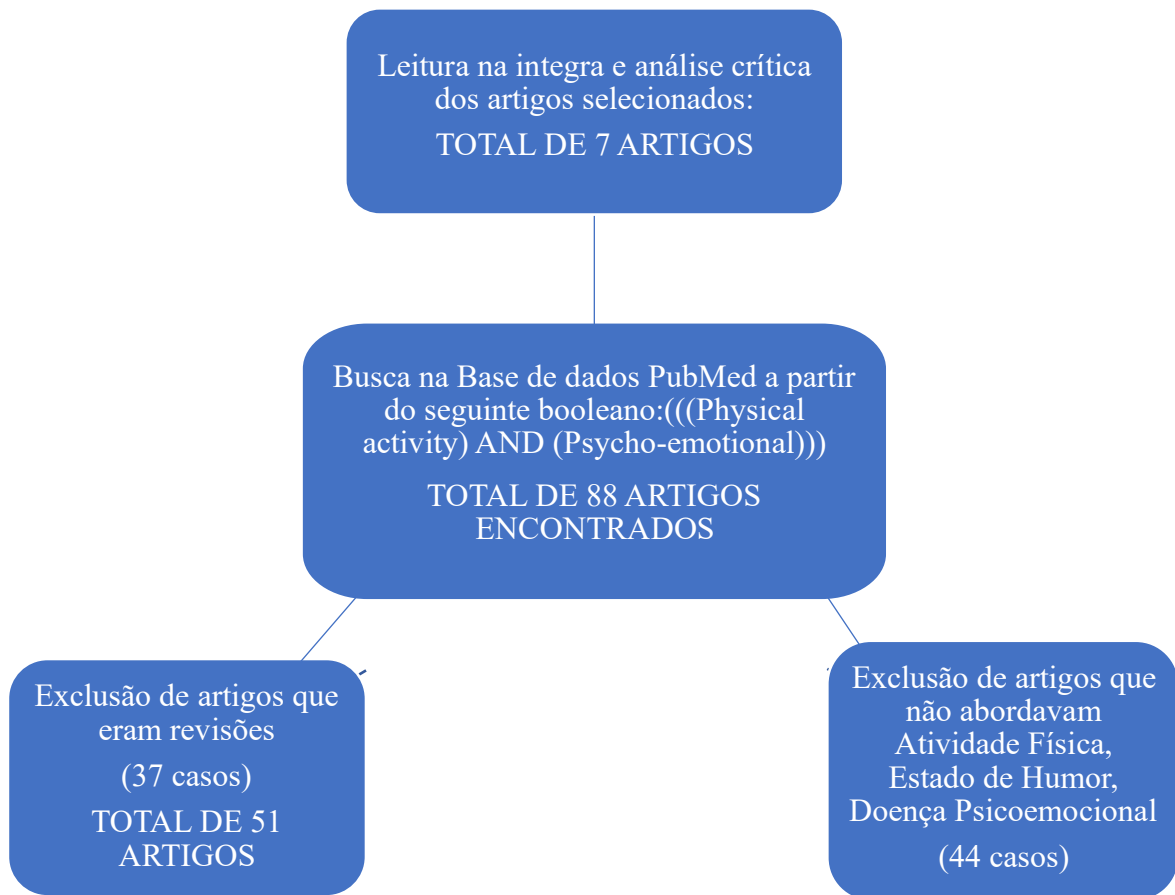
### 2.2 PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

As etapas utilizadas para realização da pesquisa foram:

1. elaboração da pergunta de pesquisa;
2. busca na literatura;
3. seleção dos artigos;
4. extração dos dados;
5. avaliação da qualidade metodológica;
6. síntese dos dados;
7. redação e publicação dos resultados.

A pesquisa aconteceu através da base de dados PubMed. As Palavra-Chaves utilizadas para pesquisar na base de dados, com os respectivos termos booleanos, foram: (*resistance training*) OR (*resistance exercise*) OR (*aerobic training*) OR (*aerobic exercise*) AND (*elder*) AND (*quality of life*). Os artigos encontrados passaram por um processo de seleção pautados nos seguintes critérios de inclusão: I) Estudos com treinamento de força; II) Estudos com treinamento aeróbio; III) Qualidade de vida; IV) Idosos. As etapas de seleção utilizadas para a triagem dos artigos foram: a) leitura do título; b) leitura do resumo; c) leitura do texto na íntegra. Todos os artigos selecionados passaram pelos critérios de inclusão das três etapas anteriormente descritas, conforme a figura 1.

**Figura 1:** Descrição geral do processo de triagem dos artigos.



Fonte: Pesquisa 2023

### 3 RESULTADOS

Ao todo esta revisão foi composta por 7 artigos científicos, procedentes da PubMed, uma base de dados internacional especializada em publicações científicas da área da saúde. No quadro 1 estão descritos detalhes de autoria, ano de publicação, objetivo, desenho e principais resultados dos estudos, observando que todos os artigos selecionados foram pesquisas experimentais, conforme quadro 1.

Quadro 1. Análise entre os protocolos dos estudos

Autor (ano)	Objetivos	Desenho de estudo	Principais resultados
Ruiz-Pietro, I. et al. (2014)	Analisar a percepção errada do peso e a percepção da aptidão física em adolescentes, avaliando a relação entre a percepção errada do peso e a percepção da aptidão física e os comportamentos de controle do peso corporal (dieta e exercício), bem como analisar a relação entre a percepção errada do peso e o bem-estar psicossocial. ser.	Amostras: 655 estudantes	A maioria dos participantes com sobrepeso ou obesidade não fez dieta para controlar o peso corporal. Aqueles que superestimaram o peso tiveram o pior estado psicoemocional.
Emma, V. R. et al. (2017)	Indivíduos com deficiência física estão entre a população mais inativa da sociedade, possivelmente devido à falta de ambientes adequados para a prática de exercícios.	Amostras: 21 Pessoas com deficiência física Duração: 18 meses	(1) Vivenciando maior bem-estar, (2) conflito percebido entre os valores da academia e a deficiência, (3) influência de uma identidade anterior de academia e (4) experiências de deficiência psicoemocional.

Runenko, S. D. et al. (2020)	Avaliar a eficiência da Caminhada Nórdica para perda de peso e melhora do estado funcional e fisiológico em adultos jovens com sobrepeso e obesidade.	Amostras: 77 Estudantes com sobrepeso e obesidade com idades entre 17 e 23 anos. Duração: 9 meses. Grupo Controle: 37 Grupo Intervenção: 40	Os testes finais mostraram perda excessiva de peso corporal significativa nos alunos do grupo principal devido à redução da massa gorda em 18%; aumento da capacidade física de trabalho em 22,5%; melhoria da estabilidade emocional em 22% e aumento do nível de autoconfiança em 24%.
Ruotolo, I. et al. (2021)	Avaliar a validade e confiabilidade do SF-12 Health Survey versão 2 (SF-12v2) na avaliação da autopercepção da qualidade de vida de estudantes italianos após mudanças no estilo de vida devido ao surto de COVID-19.	Amostras: 583 Estudantes de medicina e profissionais de saúde	O Alfa de Cronbach apresentou confiabilidade aceitável para PCS12 e MCS12. Em consonância com as expectativas, os escores do PCS12 diferiram entre os grupos de IMC, enquanto o MCS12 foi associado ao escore PSS e mostrou diferenças entre os sexos, grupos de IMC, tempo gasto sentado e tempo gasto em exercícios.

Tokarchuk, A. et al. (2022)	Estimar o efeito de programas de estilo de vida saudável de 90 dias, juntamente com a modulação da microbiota intestinal em estudantes universitários com deficiência de vitamina D <sup>3</sup> .	Amostras: 130 Estudantes (18-25 anos)  Duração: 3 meses  Grupo de tratamento padrão (N. = 65)  Grupo de intervenção (N. = 65)	A terapia de vitamina D <sup>3</sup> de 90 dias aumentou o nível de vitamina D <sup>3</sup> no soro no grupo de intervenção. Por fim, observamos diminuição do peso corporal, índice de massa corporal, circunferência da cintura e massa gorda, apenas nos alunos incluídos no grupo intervencionista.
Basanez-Guaracha, A. W. et al (2022)	Avaliar o impacto da interrupção dos cuidados de saúde (IHC) relacionados à COVID-19 nas dimensões físicas, psicológicas, das relações sociais e da QV ambiental, e exploramos os fatores associados à QV quando os pacientes foram reincorporados ao ambulatório e após seis meses seguir.	Amostras: Os pacientes incluídos (670 para a fase 1 e 276 para a fase 2)  Duração: 24 de junho a 31 de outubro de 2020	Os pacientes incluídos (670 para a fase 1 e 276 para a fase 2) apresentavam principalmente LES e AR (44,2% e 34,1%, respectivamente), e todas as dimensões do seu WHOQOL-BREF foram afetadas. Houve 145 pacientes (52,5%) que referiram ICH e tiveram escores significativamente mais baixos nas dimensões (exceto o escore da dimensão meio ambiente).



<p>Muniz Oliveira, D. V. et al (2022)</p>	<p>Este estudo visa compreender como os homens adultos se adaptam à pandemia de COVID-19.</p>	<p>Estudo qualitativo envolvendo 45 homens adultos residentes no Brasil em 2020</p>	<p>A pandemia da COVID-19 mobilizou nos homens os modos de adaptação que se configuram em: mobilização da dimensão fisiológico-física e regulatória: ajustes no padrão de sono, padrão alimentar e manutenção da atividade física; identidade de autoconceito de grupo: gestão de emoções; função do papel: autoconhecimento e autocuidado; interdependência: ajustes na relação conjugal, nos laços familiares e na paternidade, investimento em formação e estudos e controle do consumo excessivo de conteúdos no celular.</p>
---	---	---	---

## 4 DISCUSSÃO

O presente estudo analisou o efeito da prática de atividade física no estado de humor de adultos jovens fisicamente ativos. Os principais resultados foram: 1) A maioria dos participantes com sobrepeso ou obesidade não adotou dietas para controle de peso, indicando possíveis comportamentos relacionados à percepção do peso. Aqueles que superestimaram o peso apresentaram o pior estado psicoemocional, ressaltando a influência da percepção errada do peso na saúde mental. 2) Participantes com deficiência física experimentaram maior bem-estar ao se envolverem em atividades físicas, destacando a importância da inclusão dessas atividades em suas vidas. Conflito percebido entre os valores da academia e a deficiência, bem como influência da identidade anterior de academia, destacam a complexidade das experiências psicoemocionais nesse grupo. 3) A Caminhada Nórdica demonstrou eficácia significativa na perda de peso corporal, redução da massa gorda e melhoria da capacidade física e emocional em adultos jovens com sobrepeso e obesidade. Aumento substancial na autoconfiança dos participantes sugere que a prática de exercícios específicos, como a Caminhada Nórdica, pode ter benefícios além dos físicos.

A prática regular de atividade física tem revelado vantagens na diminuição de vários fatores de risco associados a condições relacionadas à inatividade.<sup>1</sup> O estudo de Ruiz-Pietro destaca que a superestimação do peso está associada a um pior estado psicoemocional em adolescentes.<sup>7</sup> Essa observação ganha relevância quando conectada ao estudo de Runenko, que revela uma melhoria significativa na estabilidade emocional em adultos jovens com sobrepeso após um programa de exercícios, indicando que abordagens focadas na atividade física podem ter impactos positivos na saúde mental.<sup>8</sup>

O trabalho de Emma evidencia que pessoas com deficiência física enfrentam inatividade, muitas vezes devido à falta de ambientes adaptados.<sup>9</sup> Essa observação conecta-se ao estudo de Tokarchuk, onde a intervenção de estilo de vida saudável teve impactos positivos, sugerindo que programas inclusivos podem mitigar desafios específicos enfrentados por grupos vulneráveis.<sup>10</sup>

Ruotolo avaliou a qualidade de vida após mudanças no estilo de vida relacionadas à pandemia.<sup>11</sup> Esses resultados podem ser relacionados ao estudo de Basanez-Guaracha, que analisou o impacto da interrupção dos cuidados de saúde durante a pandemia em pacientes com condições crônicas.<sup>12</sup> Ambos indicam que eventos disruptivos, como a pandemia, podem afetar significativamente a qualidade de vida, especialmente em grupos mais vulneráveis.

A proposta de Tokarchuk de um programa de estilo de vida saudável, incluindo a modulação da microbiota intestinal, destaca uma abordagem holística na promoção da saúde.<sup>10</sup> Essa perspectiva se alinha com os achados de Runenko onde a Caminhada Nórdica não apenas contribuiu para a perda de peso, mas também melhorou a estabilidade emocional e autoconfiança, ressaltando a interligação entre saúde física e mental.

O estudo qualitativo de Muniz Oliveira fornece uma compreensão profunda de como os homens adultos se adaptaram à pandemia, destacando a necessidade de ajustes em diversas áreas da vida. Essa resiliência individual é crucial para enfrentar desafios, e a conexão com outros estudos enfatiza a importância de abordagens adaptáveis na promoção da saúde em situações adversas.<sup>13</sup>

## 5 CONCLUSÃO

A análise dos estudos revelou insights valiosos sobre o impacto da atividade física no estado de humor de adultos jovens ativos. A falta de adoção de dietas por indivíduos com sobrepeso destaca a necessidade de abordagens holísticas para promover a saúde. A inclusão de atividades físicas na vida de pessoas com deficiência demonstrou benefícios significativos, ressaltando a importância da acessibilidade.

A eficácia da Caminhada Nórdica não apenas na perda de peso, mas também na melhoria emocional e autoconfiança, destaca o potencial terapêutico de práticas específicas. Estes resultados corroboram a influência positiva da atividade física no estado de humor.

Futuras pesquisas podem se concentrar em estratégias personalizadas para promover hábitos alimentares saudáveis e explorar a relação entre diferentes modalidades de exercícios e o estado de humor em adultos jovens ativos. Investigar a fundo os fatores que influenciam a adesão a dietas e práticas de exercícios específicas pode fornecer uma compreensão mais completa das intervenções eficazes. Essas sugestões visam aprimorar as abordagens para promover o bem-estar mental em adultos jovens fisicamente ativos.

## REFERÊNCIAS

- 1 PIERON, M. Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas: Qualidade de vida. **Fitness & performance journal**, n. 1, p. 10-17, 2004.
- 2 SOUZA, A. O. D. Covid-19 e a população geriátrica: Vulnerabilidade, impactos biopsicossociais e a importância da fisioterapia. 2021.
- 3 BROOKS, S. K. *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. **The lancet**, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 2020.
- 4 WANG, C. *et al.* Tai chi on psychological well-being: Systematic review and meta-analysis. **BMC complementary and alternative medicine**, v. 10, n. 1, p. 1-16, 2010.
- 5 WERNECK, F. Z.; NAVARRO, C. A. Nível de atividade física e estado de humor em adolescentes. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 27, p. 189-193, 2011.
- 6 GALVÃO, T. F.; PEREIRA, M. G. Revisões sistemáticas da literatura: Passos para sua elaboração. **Epidemiologia e serviços de saúde**, v. 23, p. 183-184, 2014.
- 7 RUIZ-PRIETO, I.; CARBONERO-CARREÑO, R.; JÁUREGUI-LOBERA, I. [weight misperception and physical fitness perception in relation to the physical activity level, dietary behaviour and psychosocial well-being]. **Nutr Hosp**, v. 31, n. 1, p. 203-216, 2014.
- 8 RUNENKO, S. D. *et al.* Nordic walking as an effective physical activity for weight loss among overweight young adults in high schools. **J Sports Med Phys Fitness**, v. 60, n. 2, p. 294-301, 2020.
- 9 RICHARDSON, E. V.; SMITH, B.; PAPATHOMAS, A. Disability and the gym: Experiences, barriers and facilitators of gym use for individuals with physical disabilities. **Disabil Rehabil**, v. 39, n. 19, p. 1950-1957, 2017.
- 10 TOKARCHUK, A. *et al.* Nutrition program, physical activity and gut microbiota modulation: A randomized controlled trial to promote a healthy lifestyle in students with vitamin d3 deficiency. **Minerva Med**, v. 113, n. 4, p. 683-694, 2022.
- 11 RUOTOLO, I. *et al.* Criterion validity and reliability of sf-12 health survey version 2 (sf-12v2) in a student population during covid-19 pandemic: A cross-sectional study. **Depress Res Treat**, v. 2021, p. 6624378, 2021.
- 12 GUARACHA-BASÁÑEZ, G. A. *et al.* Quality of life of patients with rheumatic diseases during the covid-19 pandemic: The biopsychosocial path. **PLoS One**, v. 17, n. 1, p. e0262756, 2022.
- 13 DE OLIVEIRA MUNIZ, V. *et al.* Adaptive modes of adult men during covid-19: Qualitative analysis under roy's model. **Invest Educ Enferm**, v. 40, n. 3, 2022.