



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**EMANUELA FERNANDA RODRIGUES DA SILVA**

**COMO A ATIVIDADE FÍSICA INFLUENCIA NA AUTOESTIMA E NO  
HUMOR?**

**CAMPINA GRANDE – PB  
2018**

EMANUELA FERNANDA RODRIGUES DA SILVA

**COMO A ATIVIDADE FÍSICA INFLUENCIA NA AUTOESTIMA E NO HUMOR?**

Trabalho de conclusão de curso, no formato de artigo, apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade da Paraíba, em cumprimento às exigências parciais para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

ORIENTADORA: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>Jozilma Medeiros Gonzaga

Campina Grande- PB

2018

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586c Silva, Emanuela Fernanda Rodrigues da.  
Como a atividade física influencia na autoestima e no humor? [manuscrito] : / Emanuela Fernanda Rodrigues da Silva. - 2018.  
20 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.

"Orientação : Profa. Dra. Jozilma Medeiros Gonzaga, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."

1. Atividade física. 2. Autoestima. 3. Humor.

21. ed. CDD 613.71

EMANUELA FERNANDA RODRIGUES DA SILVA

**COMO A ATIVIDADE FÍSICA INFLUENCIA NA AUTOESTIMA E NO HUMOR?**

Trabalho de conclusão de curso, no formato de artigo, apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade da Paraíba, em cumprimento às exigências parciais para obtenção do grau de Bacharel em Educação

Física.

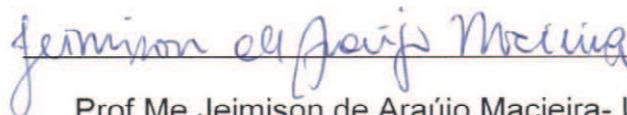
Aprovado em: 23 / 05 / 2018



Profª Drª Jozilma Medeiros Gonzaga- UEPB  
Orientadora



Profª Drª Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino - UEPB  
Examinadora



Prof Me Jeimison de Araújo Macieira- UEPB  
Examinador

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	4
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	6
2.1	ATIVIDADE FÍSICA, AUTOESTIMA E O HUMOR.....	8
3	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	12
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	12
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
	REFERÊNCIAS.....	20

## COMO A ATIVIDADE FÍSICA INFLUENCIA NA AUTOESTIMA E NO HUMOR?

SILVA, Emanuela Fernanda Rodrigues

ARTIGO DE REVISÃO

### RESUMO

Este trabalho tem por objetivo realizar uma revisão bibliográfica, considerando os efeitos positivos da atividade física na melhora da autoestima e do humor. O estilo de vida e a prática regular de atividade física apresentam-se como métodos eficazes na redução de muitas doenças. Somados a estes fatores, os benefícios psicológicos da atividade física também aparecem com devida importância. Entre estes, pode-se mencionar a melhoria do bem estar e da saúde mental, o controle dos níveis de ansiedade e do estresse, a redução dos estados depressivos, o aumento da autoestima e do autoconceito e a melhoria no estado de humor. O interesse pelo estudo da relação entre as atividades físicas, autoestima e humor não é recente. Desde então, os estudos tem ampliado o enfoque e procurado estabelecer uma relação de causalidade e respostas entre atividade física, autoestima e humor. Assim, a atividade física tem se mostrado uma alternativa não-farmacológica, com menor custo e maior adesão tanto na prevenção quanto ao tratamento de transtornos de humor.

*Palavras-chave:* Atividade Física. Autoestima. Humor.

### INTRODUÇÃO

Atualmente, a necessidade da melhoria da qualidade de vida da população tem sido muito enfatizada nas mídias. Apesar de diversos fatores de extrema importância como: alimentação, habitação, situação econômica e meio ambiente, a prática regular de atividade física também se encontra como meio de melhoria da qualidade de vida. O estilo de vida ativo e a prática regular de atividade física apresentam-se como meios eficazes na redução de diversas doenças, mas também é de grande importância os benefícios psicológicos da atividade. Um destes benefícios psicológicos é a autoestima, que com o passar da idade tende a declinar.

Segundo Spirduso (1995) a autoestima pode ser definida como o grau de positividade que o indivíduo tem em relação a si mesmo, é o respeito e a percepção

que os indivíduos têm deles mesmos ou extensão pela qual eles sentem positividade. A autoestima inclui o conceito de competência geral, poder (controle), autoaprovação (aceitação), e amor próprio (virtudes, moral). Ela constitui um dos determinantes mais importantes do bem estar psicológico e do funcionamento social (SALMIVALLI, KAUKIAINEN, KAISTANIEMI e LAGERSPETZ, 1999).

Segundo Roeder (2003), o humor é definido como um estado emocional ou afetivo de duração variável e impermanente, sendo um transtorno de humor uma enfermidade que acarreta em modificações no estado de humor, bem como, no nível de energia, interesse no jeito de se sentir, pensar e comportar-se.

A atividade em geral, seja física ou de outra ordem, é uma variável frequentemente citada na literatura como sendo de grande relevância para a qualidade de vida. A atividade física tem se mostrado uma alternativa não farmacológica, com menor custo e maior adesão tanto na prevenção quanto no tratamento de transtornos psicológicos (WERNECK e NAVARRO, 2011).

O que se tem observado é que com a prática regular de atividade física melhora a qualidade de vida com a autoestima mais elevada, por conta de uma boa aparência física ou por conseguir realizar as atividades de vida diária de forma satisfatória, ou mesmo na questão social com novas amizades, o que favorece sobre maneira o bem-estar psicológico (PELUSO e ANDRADE, 2005; WANG et al, 2010, WERNECK e NAVARRO, 2011).

Cossenza e Carvalho (1997) sugerem que a atividade física pode ser um meio alternativo excelente para descarregar ou liberar tensões emoções e frustrações, acumuladas pelas pressões e exigências da vida moderna. O benefício psicológico da atividade física está atrelado à individualidade do praticante, às características do exercício e ao ambiente em que se pratica para que a atividade seja executada de forma prazerosa, sendo que, o fator ambiental e o tipo de atividade realizada são fundamentais para que o indivíduo se sinta confortável para a prática do mesmo (WERNECK e NAVARRO, 2011; LEPPANAKI et al, 2004).

Deste modo, os efeitos da atividade no condicionamento e na mudança corporal, com melhora da imagem, aumentam o autoconceito e a autoestima (WEINBERG e GOULD, 2001). Assim, o objetivo deste trabalho será realizar uma breve revisão bibliográfica, considerando os efeitos positivos da atividade física na melhora da autoestima e do humor.

## REFERENCIAL TEÓRICO

Aos longos dos anos, a prática regular de atividade física tem sido reconhecida como uma alternativa não medicamentosa ao tratamento e prevenção de doenças relacionadas ao humor, promovendo saúde e sensação de bem estar, com benefícios evidentes tanto na esfera física quanto mental (WAMBURTON, NICOL & BREDIN, 2006).

Tais benefícios classicamente têm sido descritos como aspectos importantes para a manutenção da qualidade de vida e bem-estar, onde o estilo de vida está associado ao estado de humor da pessoa. Assim, a adoção de um estilo de vida saudável, aliado a uma boa alimentação, ausência tanto de tabagismo quanto de etilismo, e a prática regular de atividade física contribui de forma positiva na prevenção e tratamento de doenças relacionadas ao humor (LEPPANAKI et al., 2004; VAN GOOL et al., 2007).

Em relação à atividade física, a autoestima está baseada na autoaceitação, que é o grau de satisfação ou reprovação com várias partes do corpo pela competência física que se refere à avaliação geral do indivíduo enquanto possuidor de aptidão física, sendo uma avaliação subjetiva da habilidade corporal para cumprir os objetivos físicos que as pessoas criam para si mesmas.

Spirduso (1995) por meio do modelo de Epstein, (1973) explica os mecanismos pelos quais a atividade física desempenha um papel de extrema importância na autoestima. Como consequência da melhora da habilidade física por meio de atividade física aumenta-se a competência corporal.

### **Atividade física, autoestima e o humor**

Entendendo suas habilidades e observando-as melhorias por meio da atividade física, conseguiria agir diretamente na competência geral. Também com o aumento da apreciação das mudanças na composição corporal (autoaceitação) a pessoa desenvolve uma maior consciência corporal, agindo positivamente na autoaprovação.

Sonstroem (1989) em uma revisão de literatura sobre exercício e autoestima afirmou que uma das razões pelas quais a participação em atividades programadas poderia influenciar na autoestima seria o aumento visível de sua aptidão física. Outra

razão é que quando participantes de programas de atividade física veem uma obtenção de seus objetivos, eles se sentem melhor fisicamente, e desenvolvem um senso de competência, que por sua vez proporciona a eles sentimentos de poder e controle.

Com isto, praticantes de atividade física ganham novas experiências sociais com seus colegas e seus professores da atividade, onde são estimulados a continuar as atividades muitas vezes influenciadas pelos colegas. Todos esses fatores podem contribuir para o aumento da autoestima, não apenas na esfera física, mas também em todas as outras. A autoestima é a variável psicológica com o maior potencial para refletir os efeitos benéficos da atividade física regular nos indivíduos.

Os benefícios da atividade física no estado de humor estão documentados em estudos com idosos (ANTUNES et al, 2005), adultos (VIEIRA et al, 2009) e jovens (WERNECK e NAVARRO, 2011) de ambos os gêneros. Os benefícios psicológicos da atividade física melhoram o bem estar e saúde mental, o controle nos níveis de ansiedade e do estresse, a redução dos estados depressivos, o aumento da autoestima e dos estados de humor.

De acordo com Thayer et al., (1994), de todas as técnicas comportamentais utilizadas para a regulação do humor, a atividade física se mostrou como um dos mais efetivos na alteração de mau humor, a quarta mais bem-sucedida no aumento da energia e a terceira na redução de tensão. Sendo assim, a atividade física tem sido proposta como uma alternativa no tratamento e na prevenção de doenças relacionadas ao humor.

A maioria das pessoas experimentam a sensação de bem estar após o envolvimento com alguma atividade física (Zmijewski & Howard, 2003), esse sentimento é comprovado na relação positiva existente entre medidas afetivas e atividade física (Parfitt, Markland & Holmes, 1994; Szabo, Meskó, Caputo & Gill, 1998; Hansen, Stevens & Coast, 2001), onde o envolvimento do indivíduo com atividade física está associado a maiores níveis de satisfação com a vida e felicidade.

Os benefícios da prática da atividade física refletem o aumento dos níveis de qualidade de vida das populações que sofrem dos transtornos de humor. Mas para entendermos melhor como isto ocorre, alguns aspectos fisiológicos e psicológicos serão apresentados para explicar como isto ocorre.

A atividade física aumenta o nível de neurotransmissores (noradrenalina, serotonina e dopamina) o que explica o efeito antidepressivo, pois esses três promovem melhora do humor. Além disso, ocorre também aumento da endorfina que são substâncias produzidas no organismo e possuem qualidades capazes de reduzir a dor e produzir um estado de euforia. Assim, o efeito antidepressivo da atividade física poderia ser medido pelo nível de preparo cardiovascular (aeróbio), vendo que nas primeiras semanas de tratamento esses efeitos já são notados antes mesmo dos indivíduos apresentarem alguma mudança cardiovascular. O exercício teria o poder de quebrar essa espiral depressiva, através da substituição dos sentimentos e pensamentos negativos por sentimentos e pensamentos positivos. (NORTH, MCCULLAGER E TRAN, 1990).

Contudo, sabe-se que o aumento das endorfinas circulantes se dá pela ativação do eixo hipotalâmico-pituitário-adrenocortical podendo ultrapassar até cinco vezes os valores basais, sendo esta resposta variável em função da intensidade e duração da atividade. Por outro lado, esforços submáximos com duração superior a 60 minutos também produzem aumentos de endorfina. Assim, atividades de alta intensidade (acima de 70% VO<sub>2</sub>máx) e/ou aquelas de longa duração otimizam a liberação de endorfinas, apontando indicações para a prescrição de atividades físicas com o objetivo de promover melhorias psicológicas (SCHWARZ, 1992)

Uma das explicações mais utilizadas para explicar os benefícios psicológicos do exercício tem sido a hipótese das endorfinas, segundo a qual ocorre à elevação do nível de endorfina que estaria associada às mudanças psicológicas positivas induzidas pelo exercício, como a diminuição da ansiedade, da depressão do aumento do vigor e do bem estar. Apesar da elevação do nível de endorfinas após sessões agudas de exercício físico, sua relação com o estado de humor apresenta resultados conflitantes, como o porquê e como o exercício altera o estado psicológico, vendo que existem várias hipóteses para esta explicação.

Os benefícios psicológicos da atividade estão atrelados à individualidade do praticante, agindo no controle, no sentimento de competência ou autoeficácia, na interação social positiva, na autoestima, na fadiga e na raiva (DANTAS, 2002). Os principais benefícios psicológicos decorrentes da atividade física são:

*MELHORAM	*DIMINUEM
Rendimento intelectual	Absenteísmo no trabalho
Confiança/segurança	Agressividade e raiva
Personalidade	Depressão
Estabilidade emocional	Ansiedade
Memória/percepção	Confusões mentais
Autoestima/bem estar	Fobias
Humor/ satisfação sexual	Tensões emocionais
Independência emocional	

Fonte: Baptista; Dantas (2002).

A atividade física possui uma evidente ação antidepressiva, diferente para cada forma de exercício (moderado ou intenso). Todos os tipos de atividades são eficazes, e quanto maior a duração do programa e o número de sessões realizadas, melhores serão os resultados (DANTAS, 2001).

A atividade física é útil porque à medida que o indivíduo se adapta ao aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial e dos hormônios do stress que ocorrem durante o exercício, o corpo é fortalecido e treinado a reagir mais calmamente quando as mesmas respostas são desencadeadas por um stress mental/emocional.

Existem pelo menos seis teorias diferentes relacionadas ao benefício da atividade física, que incluem sentimento de autocontrole, autoconfiança, interação social, interrupção da rotina regular da vida, alterações químicas e estruturais do cérebro e elevação dos opiáceos corporais que induzem a uma sensação de bem estar. Todos esses fatores, dependendo da individualidade biológica e atividade física regular, podem contribuir para melhorar a saúde psicológica dos indivíduos (NIEMAN, 1999).

A compreensão da intensidade e da duração adequadas da atividade para que sejam observados os efeitos, é a chave para desvendar como a atividade física pode atuar na redução dos sintomas, pois embora haja um consenso de que esta prática reduz os transtornos de humor não há consenso de como isso ocorre. Fatores genéticos podem estar ligados na ocorrência, mas a gênese dos transtornos também implica na função biológica, comportamental e do meio.

Tem sido sugerido que a atividade física, para proporcionar benefícios psicológicos, devam estar adequada às capacidades do indivíduo em realizá-lo, de maneira que os estados positivos de humor tendem a ocorrer em pessoas acostumadas e/ou treinadas com a atividade ou quando o próprio indivíduo escolhe como vai se exercitar.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Essa pesquisa é do tipo bibliográfico através da qual foi feita a análise de artigos, assim como uma avaliação crítica relacionada ao tema à influência da atividade física na autoestima e no humor, onde para obter os dados foi utilizada a base Google Acadêmico, de modo que foram combinadas as palavras-chave *Atividade Física, Autoestima e Humor*.

Conforme esclarece Boccato (2006, p. 266), a pesquisa bibliográfica busca a resolução de um problema (hipótese) por meio de referenciais teóricos publicados, analisando e discutindo as várias contribuições científicas. Esse tipo de pesquisa trará subsídios para o conhecimento sobre o que foi pesquisado, como e sob que enfoque e/ou perspectivas foi tratado o assunto apresentado na literatura científica. Para tanto, é de suma importância que o pesquisador realize um planejamento sistemático do processo de pesquisa, compreendendo desde a definição temática, passando pela construção lógica do trabalho até a decisão da sua forma de comunicação e divulgação.

Como critério de inclusão selecionou-se (a) estudos experimentais ou semi-experimentais, (b) estudos de natureza qualitativa ou quantitativa, (c) estudos que tivessem a intervenção de atividade física no humor e autoestima, (d) os estudos poderiam incluir a população em geral (ambos os sexos e idade). Por sua vez, foram excluídos deste estudo os artigos que (a) não realizarem a intervenção de atividades físicas e (b) estudos que não detalham as atividades realizadas na intervenção.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Foram encontrados na pesquisa bibliográfica um total de 20 artigos. Desse total 10 foram excluídos depois de aplicado os critérios de exclusão e inclusão, ou por aparecem repetidos na base de dados. Chegando ao resultado final, no qual

foram selecionados 10 artigos. São eles: 1) Autoestima e satisfação com a vida de mulheres adultas praticantes de atividade física de acordo com a idade cronológica; 2) Efeito agudo do tipo e da intensidade do exercício sobre os estados de humor; 3) Exercício físico e humor: uma revisão acerca do tema; 4) Exercício Físico, Humor e Bem-Estar: Considerações sobre a Prescrição da Alta Intensidade de Exercício; 5) Efeitos do Exercício Físico Sobre os Estados de Humor: Uma Revisão; 6) Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional; 7) Mecanismos de Melhoria do Humor após o Exercício: Revisitando a Hipótese das Endorfinas; 8) O estresse físico e a dependência de exercício físico; 9) A influência da atividade física regular sobre o autoconceito; 10) A influencia do Exercício Físico na Ansiedade, Depressão e Stress.

Dentro de todas as possibilidades abordadas que procuram explicar as mudanças psicológicas induzidas pela atividade física, percebe-se que não existe um consenso para sustentar o real mecanismo deste fenômeno. Rudolph e McAuley (1996) demonstraram que o exercício aumenta a autoeficácia, estando inversamente relacionado à percepção de esforço, o que, teoricamente favoreceria um maior benefício psicológico, através de um maior senso de autocontrole da situação e, em longo prazo, pelo aumento do autoconceito. Enquanto que, Bartholomew e Miller (2002) testaram a hipótese de autocontrole através da análise das mudanças psicológicas após uma aula de dança. Verificaram que a hipótese de autocontrole parece não ser uma explicação viável para as reduções do humor negativo, mas pode ser útil na explicação da melhoria do humor positivo, como o aumento do vigor, uma vez que somente os sujeitos com maior percepção de performance aumentaram os escores de humor positivo, sugerindo que aspectos fisiológicos seriam necessários para alterar o humor negativo.

Apesar das várias explicações acreditamos que a prática de uma atividade física regular seja indicada para pessoas de todas as idades. Seja através de uma ação preventiva, em pessoas saudáveis ou terapêuticas, em pessoas doentes. Alternativamente, se todos dizem que o exercício melhora o humor, isto implica numa expectativa de mudança, em que a pessoa acredita que ela vai se sentir bem após a atividade. Szabo (2003) afirma que a hipótese da avaliação cognitiva é a que melhor explica as alterações psicológicas induzidas tanto pelo exercício quanto por atividades passivas. De acordo com esta hipótese, que também pode ser

relacionada ao prazer pela atividade, o benefício psicológico é o resultado da interpretação mental da atividade pelo indivíduo como uma experiência agradável.

A partir da análise dos artigos selecionados para a pesquisa, pode-se dizer que não há como considerar somente as endorfinas como responsáveis pelas alterações psicológicas positivas causadas pela prática de atividades físicas. Dependendo do indivíduo, do exercício e do ambiente, diferentes fatores em graus variáveis podem contribuir para melhorar o estado de humor das pessoas que se exercitam.

A respeito da explicação para a melhoria do humor induzida pela atividade, torna-se relevante salientar que a prática regular de atividade física está intimamente relacionada com uma melhor qualidade de vida, qualidade essa que deve ser entendida como um conjunto de fatores psicológicos, fisiológicos, sociais e ambientais. Por isso, aliado ao estudo teórico das alterações psicológicas do exercício, devem ser desenvolvidas estratégias para que todas as pessoas possam desfrutar dos seus benefícios (WERNECK, 2005).

Diversos estudos têm observado que a prática de exercício físico melhora a qualidade de vida com a autoestima mais elevada, por conta de uma boa aparência física ou por conseguir realizar as atividades da vida diária de forma satisfatória, em especial nos idosos, ou mesmo na questão social com novas amizades, o que favorece sobre maneira o bem-estar psicológico (PELUSO e ANDRADE, 2005; WANG et al, 2010, WERNECK e NAVARRO, 2011). No entanto, o benefício psicológico do exercício está atrelado à individualidade do praticante, às características do exercício e ao ambiente em que se pratica para que a atividade seja executada de forma prazerosa (WERNECK e NAVARRO, 2011; LEPPANAKI et al, 2004). Como confirma Veira et al (2009), citam que o fator ambiental e o tipo de exercício realizado são fundamentais para que o indivíduo se sinta confortável para a prática do exercício.

Segundo Peluso e Andrade (2005) o exercício age de forma favorável na sensação de controle, no sentimento de competência ou auto eficácia, na interação social positiva (KERSE et al, 2010), na autoestima (FECHIO et al., 1998), na fadiga e na raiva (WEINBERG e GOULD, 2001). Os efeitos do exercício no condicionamento e na mudança corporal, com melhora da imagem, aumentam o autoconceito e a autoestima (WEINBERG e GOULD, 2001). Enquanto que, Godoy (2000) conclui que o impacto do exercício físico poderá possibilitar: a redução da

ansiedade e depressão, melhorar o autoconceito, autoimagem e autoestima, aumentar o vigor, melhorar a sensação de bem estar, melhorar o humor, aumentar a capacidade de lidar com fatores psicossociais de stress e diminuir os estados de tensão.

Apenas um dos estudos concluiu que exercícios de longa duração foram mais eficientes que os de curta duração na melhoria dos estados de humor, verificando-se também que a relação entre o nível de atividade física habitual com a qualidade de vida e o humor dos indivíduos, mesmo na ausência regular de atividade física, uma pequena quantidade desta pode gerar benefícios nos níveis de humor dos indivíduos. Todavia, o exercício físico nem sempre está relacionado como a melhora do humor. Essa melhora está associada com intensidades moderadas, enquanto a diminuição ou piora do humor está associada com altas intensidades (PELUSO e ANDRADE, 2005).

Assim, a melhoria do estado de humor parece ocorrer após sessões de atividades aeróbias/ ou anaeróbias com intensidades variadas, ressaltando que pode ocorrer efeitos negativos sobre o humor após treinos de alta intensidade. Diante disso, diferentes tipos de atividades e intensidades têm o “poder” de melhorar o humor, desde que esteja adequada a individualidade do praticante, e que seja praticada em um ambiente agradável e de forma prazerosa. Possivelmente o benefício da atividade está na dependência de uma ótima interação entre o praticante, as características da atividade e do ambiente, não existindo ainda uma relação de dose-resposta estabelecida entre atividade física e humor.

Desta forma, a atividade física atua na prevenção e na promoção da saúde mental por meio da melhora do humor (WERNECK et al, 2005). Além de proporcionar melhoria no condicionamento cardiovascular e na composição corporal. Godoy (2000) conclui que o impacto da atividade física poderá possibilitar a redução da ansiedade, da depressão, melhorar o autoconceito, autoimagem, aumentar o vigor, melhorar a sensação de bem estar, melhorar o humor, aumentar a capacidade de lidar com os fatores psicossociais de estresse e diminuir os estados de tensão. Quanto à variável sexo, segundo Werneck, Filho & Ribeiro (2006) não se encontram diferenças significativas.

O quadro 1 apresenta os estudos utilizados nesta revisão bibliográfica autores, ano e conclusões dos trabalhos.

### Quadro comparativo – Conclusão dos autores

Autores	Conclusão
RUDOLPH e MCAULEY, 1996	Demonstraram que o exercício aumenta a autoeficácia, estando inversamente relacionado à percepção de esforço.
BARTHOLOMEW e MILLER, 2002	Verificaram que a hipótese de autocontrole parece não ser uma explicação viável para as reduções do humor negativo, mas pode ser útil na explicação da melhoria do humor positivo.
SZABO, 2003	O benefício psicológico é o resultado da interpretação mental da atividade pelo indivíduo como uma experiência agradável.
GODOY, 2002	Conclui que o impacto do exercício físico poderá possibilitar: a redução da ansiedade e depressão, melhorar o autoconceito, autoimagem e autoestima, etc.
WERNECK, 2003	A prática regular de atividade física está intimamente relacionada com uma melhor qualidade de vida, qualidade essa que deve ser entendida como um conjunto de fatores psicológicos, fisiológicos, sociais e ambientais.
PELUSO e ANDRADE, 2005	A prática de exercício físico melhora a qualidade de vida com a autoestima mais elevada, por conta de uma boa aparência física ou por conseguir realizar as atividades da vida diária de forma satisfatória ou mesmo na questão social com novas amizades, o que favorece sobre maneira o bem-estar psicológico.
WERNECK e NAVARRO, 2011	O benefício psicológico do exercício está atrelado à individualidade do praticante, às características do exercício e ao ambiente em que se pratica para que a atividade seja executada de forma prazerosa.
VIERA et al, 2009	O fator ambiental e o tipo de exercício realizado são fundamentais para que o indivíduo se sinta confortável para a prática do exercício.
WEINBERG e GOULD, 2001	Os efeitos do exercício no condicionamento e na mudança corporal, com melhora da imagem, aumentam o autoconceito e a autoestima
WERNECK, FILHO e RIBEIRO, 2006	Quanto à variável sexo, não se encontram diferenças significativas.

Em acordo com alguns desses autores, vejo que a prática regular de atividade física está totalmente relacionada com a qualidade de vida, onde esta, é

intimamente ligada a fatores psicológicos, fisiológicos, sociais e ambientais. Vendo que, o fator ambiental e as características da atividade são fundamentais para que o indivíduo se sinta confortável na prática da atividade, como consequência uma melhoria da aparência física, o que favorece sobre maneira o aumento da autoestima, assim como os estados de humor.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir da revisão bibliográfica realizada, verificou-se que os estudos na área de atividade física e seus efeitos psicológicos são ainda muito escassos.

É consenso que a prática regular de exercício físico está intimamente relacionada com uma melhor qualidade de vida, qualidade essa que deve ser entendida como um conjunto de fatores psicológicos, fisiológicos, sociais e ambientais.

Em geral, a melhoria no estado de humor parece ocorrer após sessões de atividades aeróbias e ou de contra resistência com intensidades varadas, tendo um efeito negativo sobre o humor após atividades de alta intensidade. Diante disso, diferentes tipos de intensidades e atividades físicas têm o potencial de melhorar o humor, desde que esteja adequada a individualidade do praticante, seja praticada em um ambiente agradável e de forma prazerosa.

A melhoria na autoestima está diretamente ligada ao ser observado resultados positivos na imagem corporal, conseqüentemente na autoconfiança, dando sentimento de “poder” e satisfação ao praticante de atividade física.

Uma vez que grande parte da população atual apresenta perturbações emocionais tais como a baixa autoestima e mudanças de humor, é importante frisarmos o bem estar pessoal e benefícios da atividade física associados.

Desta forma, independente das hipóteses para as explicações para a melhoria do humor induzida pelo exercício físico é relevante, vendo que este tem demonstrado cientificamente ser um método eficaz e importante na aquisição de benefícios psicológicos e fisiológicos, proporcionando melhores condições de saúde e qualidade de vida.

## HOW PHYSICAL ACTIVITY INFLUENCES SELF-ESTEEM AND HUMOR?

SILVA, Emanuela Fernanda Rodrigues

---

REVIEW ARTICLE

### ABSTRACT

This work aims to perform a brief bibliographic review, considering the positive effects of physical activity on the improvement of self - esteem and mood. Lifestyle and regular practice of physical activity are effective methods of reducing many diseases. Added to these factors, the psychological benefits of physical activity also appear with due importance. These include improving well-being and mental health, controlling anxiety and stress levels, reducing depressive states, increasing self-esteem and self-concept, and improving mood. Since then, studies have broadened the focus and sought to establish a causal relationship and responses between physical activity and self-esteem. Thus, physical activity has been shown to be a non-pharmacological alternative, with lower cost and greater adherence in both prevention and treatment of mood disorders

*Keywords:* Physical Activity. Self esteem. Humor.

## REFERÊNCIAS

ANTUNES, H. K. M.; ANDERSEN, M. L.; TUFIK, S.; MELLO, M. T. O estresse físico e a dependência de exercício físico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.12, n.5, 2006.

BARTHOLOMEW J.B.; MILLER B.M.; Affective responses to an aerobic dance class: the impact of perceived performance. **Res Q Exerc Sport**. v. 73, p. 301-309,2002.

BAPTISTA, M.R. & DANTAS, E.M. O Yoga no Controle do Stress. **Fitness & Performance Journal**. Rio de Janeiro. V. 01, n 1, p,12-19, 2002.

BOCCATO, V. R. C. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. **Revista Odontol**. Univ. Cidade São Paulo, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006.

COSENZA,C. E.; CARVALHO, N. Personal training para grupos especiais. Rio de Janeiro: **Sprint**, 1997.

DANTAS, E.H.M., Psicofisiologia, Rio de Janeiro: **Shape**. A Prática da Preparação Física. Rio de Janeiro, 2001.

EGITO, M.; Matsudo, S.; Matsudo, V. Auto-estima e satisfação com a vida de mulheres adultas praticantes de atividade física de acordo com a idade cronológica. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 13, n.2, p.7-15, 2005.

EPSTEIN, E.M., H, D. R., Black Americans and White Business, **Business Corporations and the Black Man**; n. 3, p. 140, 1973.

FECHIO, J. J. et al. A influência da atividade física para portadores do vírus HIV. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v 3, n 4, p. 43 – 57, fev. 1998.

FERNANDES, H.M.; Raposo, J. V.; Pereira, E., Ramalho,J, Oliveira, S. A influência da atividade física na saúde mental positiva de idosos. **Motricidade**. v. 5, n.1, p. 33-50, 2009.

GODOY, R. F; Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional. **Movimento**. v. 8, n. 2, p. 7-15, maio-agosto 2002.

GONÇALVES, C. O.; CAMPANA, A. N.; TAVARES, M. C.; Influência da atividade física na imagem corporal: Uma revisão bibliográfica. **Motricidade**. v. 8, n. 2, p. 70-82, 2012

KERSE, N. et al. Home-Based activity program for older people with depressive symptoms: DeLLITE-A randomized controlled Trial. **Annals of family medicine**, v8, n 3, may/jun. 2010.

LEPPAMAKI, S. et al. Drop out and mood improvement: a randomised controlled Trial with light exposure and physical exercise. **BMC Psychiatry**, v 4, p. 22, 2004.

MATSUDO, S. M.; Matsudo, V. K. R.; NETO, T. L. B.; Efeitos benéficos da atividade física e saúde mental durante processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 5, n. 2, 2000.

NIEMMAN, D. Exercício e Saúde. São Paulo: **Manole**, 1999.

NORTH, T. C, M, .P, T, Z. V. Effects of exercise on depression. **Exercise and Sport Science Reviews**, v.18, p.379-415,1990

PARFITT, G., Markland, D., & Holmes, C. Responses to physical exertion in active and inactive males and females. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, n.16, v.2 , 178-186, 1994.

PELUSO, M. A. M.; ANDRADE, L. H. S. G. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. **Clinics, São Paulo**, v 60, n 1, fev. 2005.  
ROEDER, M. A. Atividade física, saúde mental e qualidade de vida. Rio de Janeiro, **Dhspr**, p.365, 2003.

RUDOLPH D.L.; McAuley, E. Self-efficacy and perceptions of effort: a reciprocal relationship. **J Sport Exerc Psychol**; v.18, p. 216-223, 1996.

SALMIVALLI, C., K, A., K, L., & L, K. M. Self-evaluated self-esteem, peer-evaluated self-esteem, and defensive egotism as predictors of adolescents' participation in bullying situations. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v.25, p. 1268-1278, 1999.

SONSTROEM, R. & MORGAN, W. Exercise and self-esteem: Rationale and model. **Medicine and Science inSports and Exercise**, 21,p. 329-337,1989.

SPIRDUSO, WW. Physical Dimensions of Aging. **Physical Dimensions of Aging Champaign: Human Kinetics**, 1995.

SZABO A. The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. **J Leisure Res.** n.35, p. 152-162, 2003.

TAMAYO, A. A. P. M. C., et all; A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. **Estudos de Psicologia**, v. 6, n. 2, julio-diciembre, 2001, pp. 157-165

THAYER, R. E., N, R. & McClain, T. M. Self-regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy and reducing tension. **Journal of Personality and Social Psychology**, n.67, v. 5, p.910-925, 1994.

VAN GOOL, C. H. et al. Associations between lifestyle and depressed mood: longitudinal results from the Maastricht aging study. **American Journal of Public Health**, v 97, n 5, p. 887 – 894, 2007.

VEIGAS, J.; GONÇALVES, M.; A influencia do exercício físico na ansiedade, depressão e stress; **O portal dos psicólogos**. Universidade de Trás-os- Montes e Alto Douro; 2009.

VIEIRA, J. L. L. et al. A prática de hidroginástica como tratamento complementar para pacientes com transtorno de ansiedade. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v 58, n 1, p. 8 – 16, 2009.

WARBURTON, D. E. R., N, C. W., B, S. S. D. Health benefits of physical activity: The evidence. **Medical Association Journal**, n. 174, v,.6, p. 801-809, 2006.

WANG, C. et al. Tai Chi on psychological well-being: systematic review and meta-analysis. **BMC Complementary & Alternative Medicine**, v 10, maio 2010.

WERNECK FZ. Efeitos psicofisiológicos agudos do exercício aeróbio e contra-resistência em diferentes intensidades. Rio de Janeiro. 2003. [**Dissertação de Mestrado**, Universidade Gama Filho].

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre, 2. ed. **Artmed editora**, 2001.

WERNECK, F. Z.; FILHO, M. G. B.; et al; Efeito agudo do tipo e da intensidade do exercício sobre os estados de humor. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v.15, n.4,2010.

WERNECK, F. Z. et al. Mecanismos de melhora do humor após o exercício: revisitando a hipótese das endorfinas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v13, n 2, p. 135 – 144, 2005.

WERNECK, F. Z.; FILHO, M. G. B.; et al; Efeitos do exercício físico sobre os estados de humor: uma revisão; **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício**. v.0, p.22-54, 2006.

WERNECK, F. Z.; NAVARRO, C. A. Nível de atividade física e estado de humor em adolescentes. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v 27, n 2, p. 189 – 193, abr/jun. 2011.

ZMIJEWSKI, C. F., & H, M. O. Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. **Eating Behaviors**, n. 4, v.2 , p.181-95, 2003.