

A IMPORTÂNCIA DO ESPORTE PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL: IMPACTOS NO BEM-ESTAR INDIVIDUAL E FAMILIAR

Gilma de Oliveira Silva¹
José Cristiano de Farias²
Andréa Lima Felix da Silva³
Ana Jerônimo de Lima⁴
Mariano Vito da Silva⁵
Maria do Carmo Silva⁶

INTRODUÇÃO

O ritmo acelerado da vida moderna tem levado muitas pessoas a enfrentarem grandes cargas de trabalho, frequentemente em detrimento da saúde física e mental, o que tem gerado crescente preocupação com os impactos do estresse, ansiedade e doenças relacionadas ao sedentarismo. Nesse cenário, a prática esportiva surge como uma alternativa eficaz para a melhoria da qualidade de vida, promovendo benefícios tanto para a saúde física quanto mental. Este estudo tem como objetivo analisar a importância do esporte na promoção do bem-estar, destacando seu papel no alívio do estresse e da ansiedade, além de evidenciar sua acessibilidade para diferentes faixas etárias, beneficiando o indivíduo e o contexto familiar.

A pesquisa também destaca o papel das competições esportivas no fortalecimento da resistência física e psicológica dos participantes, além de ressaltar a necessidade de políticas públicas que incentivem o acesso e a prática do esporte em níveis municipal, estadual e federal. A fundamentação teórica apoia-se nas contribuições de Wilhelm Reich, que associa a saúde física e mental à liberação de tensões emocionais por meio da “análise do caráter”, e de Aaron Antonovsky, cuja teoria da “salutogênese” enfatiza a capacidade de enfrentar o estresse como fator determinante para a saúde.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

A metodologia adotada é descritiva, utilizando abordagens qualitativas e bibliográfica, análise de artigos acadêmicos e uso de plataformas digitais como *Google*

¹ Mestra em Ciências da Educação pela CECAP email: gilmaoliveira123@hotmail.com

² Especialista em Neuropsicopedagogia Clínica – FAVENI - Josecristiano.26@hotmail.com;

³ Doutoranda em Ciências da Educação - UNISCA andrea@andrealima.felix@gmail.com

⁴ Doutoranda em Ciências da Educação - UNISCA, anajeronimodelima2022@gmail.com.

⁵ Mestrando em Ciências da Educação - UNISSA, mariano_13000@gmail.com

⁶ Professora orientadora: Doutora em Ciências da Educação - WUE, karmemprofessora@gmail.com



Scholar e *SciELO*. O estudo discute a relevância das práticas de competições esportivas na promoção da saúde física e mental. Defende, ainda, a importância de políticas públicas para os incentivos ao esporte como forma de prevenção de doenças, na promoção da autoestima e melhoria e a qualidade de vida, em todas as faixas etárias.

A pesquisa adotou uma abordagem de caráter descritivo, com métodos qualitativos. Foram utilizados instrumentos e bases de dados acadêmicos, como *Google Scholar* e *SciELO*. A análise concentrou-se em compreender a contribuição da prática esportiva para a saúde física e mental dos participantes, com ênfase na redução do estresse, na melhoria do bem-estar emocional e no fortalecimento da resistência física e psicológica.

REFERENCIAL TEÓRICO

As políticas públicas devem promover o acesso ao esporte nos níveis municipal, estadual e federal, reconhecendo sua importância para o bem-estar social e individual. Wilhelm Reich, por meio da teoria da *análise do caráter*, relaciona a saúde física e mental à liberação de tensões emocionais manifestadas como “armaduras musculares”, destacando que a prática de atividades físicas favorece o equilíbrio corpo-mente — aspecto especialmente relevante para professores expostos ao estresse e à desvalorização profissional.

Em conformidade, o Estatuto da Pessoa com Deficiência (BRASIL, 2015) assegura o direito ao esporte, lazer e saúde, reforçando a necessidade de inclusão e qualidade de vida. Nessa perspectiva, Gomes, Reis e Parreira (2010) destacam que a atividade física regular atua como fator de proteção contra transtornos emocionais, reduz o estresse e fortalece a resiliência, contribuindo para um ambiente educacional mais saudável e colaborativo.

2.1. A relação entre saúde física e mental na prática esportiva: a Teoria de Wilhelm Reich: corpo, mente e equilíbrio

A relação entre saúde física e mental e a prática esportiva tem sido amplamente reconhecida, demonstrando que a atividade física contribui para o equilíbrio psicológico e o bem-estar integral. Diante das pressões cotidianas do trabalho e da vida pessoal, o exercício regular atua na redução do estresse, ansiedade e depressão, promovendo maior qualidade de vida. As teorias de **Wilhelm Reich** e **Aaron Antonovsky** reforçam essa compreensão ao destacarem o esporte como meio de liberação de tensões e fortalecimento



da resiliência. Assim, a prática esportiva favorece o equilíbrio entre corpo e mente, melhora a autoestima e auxilia na manutenção da saúde física e emocional.

2.2. A Teoria de Aaron Antonovsky: saúde e capacidade de lidar com o estresse

A teoria da **salutogênese**, de **Aaron Antonovsky**, compreende a saúde como um processo contínuo de adaptação ao estresse, em que estar saudável significa desenvolver um *sentido de coerência* (SOC) — a capacidade de perceber a vida como compreensível, gerenciável e significativa. A prática regular de atividade física fortalece esse sentido, promovendo bem-estar físico, mental e social. Para **Nahas (2017)**, a qualidade de vida resulta da integração entre saúde, lazer, satisfação e equilíbrio emocional. Nesse contexto, o esporte atua como fator de proteção, reduzindo o estresse e fortalecendo a resiliência, especialmente entre educadores. De forma complementar, **Wilhelm Reich** relaciona a saúde à liberação de tensões emocionais corporais, destacando que o movimento físico contribui para o equilíbrio corpo-mente. Assim, tanto Reich quanto Antonovsky reconhecem na atividade física uma estratégia essencial de fortalecimento psicológico e promoção da saúde integral.

2.3. O esporte como alternativa para a melhoria da qualidade de vida

A exposição excessiva ao ambiente digital tem provocado impactos negativos no desenvolvimento físico e mental de crianças e adultos, favorecendo o sedentarismo, a ansiedade e o isolamento social. Segundo Fonseca (2021) e Oliveira (2020), a prática esportiva constitui estratégia essencial de promoção da saúde, atuando como complemento terapêutico ao reduzir o estresse e melhorar o bem-estar físico e emocional. O equilíbrio entre tecnologia e atividades ao ar livre estimula habilidades motoras e cognitivas, além de fortalecer vínculos sociais, conforme alerta Louv (2008) ao tratar do “déficit de natureza”. Para Betti e Zuliani (2002), a Educação Física deve ultrapassar a dimensão esportiva e contribuir para a formação crítica e participativa. Estudos de Penedo e Dahn (2005) e orientações da OMS reforçam que a atividade física regular previne doenças crônicas, reduz sintomas de ansiedade e depressão e promove equilíbrio entre corpo e mente. Assim, políticas públicas que ampliem o acesso ao esporte são fundamentais para o bem-estar coletivo e a construção de uma sociedade mais saudável e inclusiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da pesquisa evidenciam que a prática esportiva exerce impacto positivo significativo na saúde física e mental de indivíduos submetidos a rotinas intensas



de trabalho. Observou-se que atividades esportivas acessíveis contribuem para a redução do estresse e da ansiedade, além de melhorar o humor, a autoestima e a disposição diária. A prática regular de esportes também se mostrou eficaz no fortalecimento das relações familiares, sociais e profissionais.

A análise dos dados permitiu identificar três **categorias analíticas centrais** sobre o impacto da prática esportiva na vida de indivíduos com rotinas intensas de trabalho: 1. Saúde física e mental; 2. Relações interpessoais e sociais; e 3. Acesso e políticas públicas de incentivo ao esporte. Vejamos em mais detalhes:

1. Saúde física e mental: o esporte como via de equilíbrio psicossomático

Os dados indicam que a prática esportiva regular contribui de forma expressiva para a redução de sintomas de estresse e ansiedade, favorecendo o equilíbrio emocional e o bem-estar geral. Esses achados dialogam com **Reich (1983)**, que entende o corpo como unidade de expressão emocional, na qual a liberação de tensões físicas reflete benefícios mentais. Assim, o esporte atua como forma de descarga energética e reorganização emocional, prevenindo doenças psicossomáticas.

De modo convergente, **Antonovsky (1997)**, por meio da teoria do *senso de coerência*, destaca que a capacidade de lidar com o estresse depende da percepção de controle e significado na vida. A prática esportiva, nesse sentido, configura-se como estratégia de enfrentamento saudável, fortalecendo o senso de propósito e a resiliência diante das pressões laborais.

2. Relações interpessoais e sociais: o esporte como fator de integração

Outro aspecto relevante é a influência positiva do esporte nas relações interpessoais. Participar de atividades esportivas coletivas favorece o convívio social, melhora a comunicação e amplia o sentimento de pertencimento. A pesquisa mostrou que modalidades acessíveis — como caminhadas, futebol amador, ciclismo e ginástica comunitária — estimulam a cooperação e a empatia entre colegas, familiares e amigos. Esses resultados confirmam que o esporte é também um instrumento de fortalecimento de vínculos sociais, contribuindo para o equilíbrio entre vida pessoal e profissional e para a construção de ambientes mais colaborativos.

3. Acesso e políticas públicas: o esporte como direito social

A terceira categoria refere-se à necessidade de ampliar o acesso às práticas esportivas por meio de políticas públicas efetivas. Embora os benefícios sejam



amplamente reconhecidos, muitos trabalhadores ainda enfrentam dificuldades de acesso a espaços e programas esportivos gratuitos ou de baixo custo.

Reforça-se, portanto, a importância de políticas públicas nos âmbitos municipal, estadual e federal voltadas à democratização do esporte, conforme as diretrizes nacionais de promoção da saúde e qualidade de vida. A expansão de programas esportivos inclusivos contribui para a prevenção de doenças associadas ao sedentarismo e fortalece a autoestima e a integração comunitária.

Os resultados, analisados à luz das teorias de Reich (1983) e Antonovsky (1997), demonstram que a prática esportiva transcende o aspecto físico, assumindo papel essencial na manutenção da saúde integral. O esporte revela-se, portanto, um recurso terapêutico e social capaz de promover equilíbrio emocional, interação coletiva e sentido existencial. Conclui-se que investir em programas de incentivo ao esporte é investir na saúde física, mental e social da população trabalhadora, contribuindo para uma sociedade mais saudável, participativa e resiliente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa conclui que a prática esportiva contribui significativamente para a saúde física e mental, especialmente diante de rotinas estressantes, conforme os referenciais teóricos de Wilhelm Reich, Aaron Antonovsky e outras abordagens psicológicas. Evidenciou-se a redução do estresse, o fortalecimento da autoestima e das relações sociais. Essas modalidades acessíveis a todas as idades favorecem a inclusão e ao bem-estar. Reforça-se, por fim, a importância de políticas públicas para a promoção do esporte como ferramenta eficaz no alívio de tensões, na promoção do bem-estar e no aumento da resiliência ao estresse, especialmente para profissionais como professores, que enfrentam grandes demandas diárias.

Cuidar da saúde por meio da atividade física é essencial para promover ambientes mais saudáveis, especialmente no contexto escolar. Além dos benefícios individuais, o esporte estimula a inclusão, o convívio social e o fortalecimento dos vínculos familiares. Nesse sentido, Lima (2019, p. 45) afirma que “as políticas públicas voltadas ao esporte no Brasil ainda enfrentam desafios estruturais, como a falta de investimento contínuo e a ausência de integração entre as esferas de governo”. Por isso, é fundamental ampliar o acesso ao esporte por meio de políticas públicas que o reconheçam como um recurso para todas as idades e classes sociais, promovendo qualidade de vida e equilíbrio psicofísico.

Palavras-chave: Saúde Física; Saúde Mental; Atividades Esportivas; Trabalho; Esporte.



REFERÊNCIAS

ANTONOVSKY, Aaron. **A Salute: Implicações para a teoria e prática de saúde**. São Paulo: Editora Hucitec, 1997.

ANTONOVSKY, Aaron. *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well*. San Francisco; Jossey – Bass, 1996.

BETTI, M.; ZULIANI, LR. **Educação física escolar: questões e reflexões**. São Paulo: Editora Cortez, 2002.

BRASIL. Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015. **Estatuto da Pessoa com Deficiência**. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/113146.htm>. Acesso em 7. abr. 2025.

FONSECA, Mariana. **Esporte e Saúde Mental: A Prática como Ferramenta de Superação**. Revista de Psicologia e Esporte, v. 12, n. 3, p. 134-142, 2021.

GOMES, C.; REIS, R. S.; PARREIA, M. L. DE L. **Atividade física, saúde mental e qualidade de vida: uma revisão sistemática**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 15, n. 4, p. 246-252, 2010.

LIMA, Ana Beatriz. **Políticas públicas e esporte no Brasil: desafios e perspectivas**. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2019.

LOUV, Richard. *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Chapel Hill: Algonquin Books, 2008.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis: Editora do Autor, 2017.

PENEDO, F. J.; DAHN, J. R. *Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity*. *Current opinion in psychiatry*, v. 18, n. 2, p. 189–193, 2005.

REICH, Wilhelm. **Análise do Caráter: Técnica de Análise Psicológica**. São Paulo: Editora Brasiliense, 1933.

REICH, W. **A função do orgasmo**. São Paulo: Summus, 1983

OLIVEIRA, José Carlos. **O Esporte e a Promoção da Saúde: Impactos no Bem-Estar Individual e Familiar**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 45, n. 2, p. 165-180, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **A atividade física e a saúde: uma declaração da OMS**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>>. Acesso em: 7. abr. 2025.

