

# III Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação

10 a 13 de setembro de 2019 | Naviraí - MS



## A PRÁTICA DE ESPORTE E FELICIDADE – Algumas reflexões

**Alessandra Campo Sedano Peres,**

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS/CPNV,  
alessandraalle1@hotmail.com

**Edineia Moraes do Nascimento,**

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS/CPNV,  
edineia.moraesnascimento@gmail.com

**Heloisa Antonia da Silva Lopes,**

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS/CPNV,  
helo.lopes19@outlook.com

**Karina Almeida Rufino,**

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS/CPNV,  
karinaalmeidarufino123@gmail.com

**Marcelo da Silva Santana;**

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS/CPNV,  
marcelosant.ufms@gmail.com

**Michele dos Santos Silva,**

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS/CPNV,  
michele-santos\_1998@hotmail.com

**Marco Antonio Costa da Silva**

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS/CPNV,  
jtemda@yahoo.com.br

## RESUMO

A felicidade tem sido um conceito, ideia objetivo construído e perseguido historicamente pelos homens. Ainda que sejam muitos os caminhos e formas de prosseguir-la, é fato que a atividade física tem constituído como uma das formas que a literatura tem demonstrado ser eficaz para alcance de um bem-estar social. O objetivo desta pesquisa foi analisar a existência da relação entre a prática de esportes e um maior nível de felicidade na população. Estudos recentes tem mostrado que a prática de atividade física pode constituir um caminho importante para melhorar a qualidade de vida das pessoas e aumentar o nível de felicidade.

**Palavras-chave:** Esporte; Saúde; Felicidade.

# III Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação

10 a 13 de setembro de 2019 | Naviraí - MS



Um aspecto importante da relação entre atividade física e saúde está associado à questão da capacidade que as atividades físicas têm de levar as pessoas um estado maior de felicidade. Ainda que seja complexo definir felicidade, estudos têm estabelecido correlação positiva entre atividade física e felicidade e maior satisfação com a vida (MAHER, et al., 2012; VEJA, 2012; MONTEIRO et al., 2014; DIAS et al., 2008).

Ainda que não seja fácil medir níveis de felicidade, sua prática tem se tornado mais comum no mundo, permitindo ao poder público e organizações de toda natureza e finalidades utilizar esses dados para nortear políticas e práticas para várias áreas das relações sociais, como alimentação e esporte. Considerando a relevância desse tema, esse artigo pretende responder a seguinte questão de pesquisa: Qual a percepção da população de Naviraí-MS quanto a relação a prática de esporte e felicidade? O objetivo desta pesquisa foi analisar a existência da relação entre a prática de esportes e um maior nível de felicidade na população de Naviraí-MS. Trata-se de um ensaio teórico que se estruturou a partir de três campos teóricos: a discussão sobre a atividade física, saúde e sua relação com atividade física e sobre a realização de atividade física e felicidade.

No senso comum, a atividade física e exercício físico são considerados como sendo uma única coisa, contudo, ambos pertencem a contextos mais abrangentes. A atividade física é um termo amplo que pode ser definido como qualquer movimento corporal que tem como consequência um gasto energético maior do que quando estamos em repouso, como exemplo podemos citar as atividades diárias como, limpar a casa, ficar em pé longas horas, andar de bicicleta, dançar e movimentos físicos realizados durante a jornada de trabalho. Já o exercício físico é classificado como um tipo de atividade física planejada, estruturada, repetitiva e intensa que tem como objetivo a busca pela saúde, estética e bom desempenho físico, tais como caminhadas, natação, academia e esportes em geral (MATIJASEVICH; DOMINGUES, 2010).

O conceito de saúde sofreu várias alterações ao longo dos anos. Segundo Scliar (2017) a saúde é algo relativo, ou seja, não representa a mesma coisa para todos, uma vez que ela pode ser induzida pela época, lugar, classe social, valores individuais, religião entre outros aspectos sociais que influenciam no comportamento humano, sendo que no passado remoto uma pessoa era considerada como saudável se não possuísse nenhum tipo de doença.

# III Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação

10 a 13 de setembro de 2019 | Naviraí - MS



Atualmente, de acordo com Pitanga (2002), a saúde pode ser definida não só como a ausência de doenças, mas também como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, sendo cada um desses caracterizados por dois polos: positivo - ligado a capacidade de apreciar a vida e de resistir aos desafios do cotidiano - e negativa – associada com a morbidade e até mesmo com a mortalidade. Portanto, quando a pessoa está em um estado de completo equilíbrio e bem-estar físico, mental e social significa que ela está saudável.

Parece ser uma questão resolvida o fato de que existe necessidade de hábitos saudáveis de vida, como forma de combater os danos causados à saúde. A atividade física regular apresenta efeitos benéficos contra doenças degenerativas tanto para pessoas idosas, adultos e até mesmo para as crianças. Destaca-se ainda que a atividade física seja recomendada no tratamento de doença do estado emocional. O aumento do nível de atividade física regular traz resultados positivos na diminuição da morbidade e, eventualmente, da mortalidade da população em geral.

Conforme destacam Filho, de Jesus e de Araújo, (2014, p.6) “... para ter uma boa qualidade de vida, saúde e maior longevidade um dos fatores fundamentais é a prática de atividade física regular, que além de atuar na prevenção/manutenção em doenças da ordem metabólica também melhora o bem-estar e o alto estima”. Desta forma, é possível constatar a importância das atividades físicas para ter uma vida mais equilibrada, tanto física quanto psicologicamente, o que pode corroborar para a felicidade das pessoas. Os termos felicidade e bem-estar subjetivo são comumente definidos como sinônimos. Todavia, o termo felicidade é utilizado de forma mais corriqueira, enquanto que o bem-estar subjetivo apresenta maior precisão.

O bem-estar subjetivo é determinado pelas experiências de bem-estar do indivíduo, onde ele mesmo avalia sua vida classificando a como positiva ou negativa de acordo com critérios subjetivos. Conforme afirma Silva (2017), o bem-estar subjetivo (BES) é um dos componentes da Saúde Mental, foco da Psicologia Positiva, constituindo um conceito complexo caracterizado pela experiência individual e subjetiva de bem-estar do indivíduo, que autoavalia sua vida positiva ou negativamente, através dos critérios de satisfação com a vida e os afetos positivos e negativos.

A felicidade é um conceito do senso comum muito utilizado no dia a dia, dessa forma seu estudo científico é demasiado complexo. Contudo, é possível encontrar uma definição que

# III Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação

10 a 13 de setembro de 2019 | Naviraí - MS



dê sustentação a relação entre atividade física e felicidade. Trata-se de um termo com muitas definições e um tema estudado há muito tempo por filósofos e pesquisadores de diversas áreas, sobretudo da psicologia. Ao analisarmos juntos aos filósofos da antiguidade, um dos mais antigos pensadores neste tema, o filósofo pré-socrático Demócrito, que defendia que a felicidade consistia numa vida feliz, dando prazer, não por causa do que a pessoa possui, mas sim por causa do modo como ela reagia às circunstâncias da vida. Sócrates, Platão, e Aristóteles defendiam que a perspectiva de felicidade não está na posse de grande quantidade de bens e sim na soma de muitos prazeres momentâneos repetidos (RIBEIRO, 2012). Segundo o autor, é um estado de espírito que não se refere a possuir bens materiais ou não, mas, sim de levar a vida de uma forma tranquila, tendo em mente que os momentos vivenciados serão responsáveis pela entrega de sensações de felicidade.

Nessa perspectiva do conceito, constata-se que não há um caminho certo a se seguir para adquirir felicidade, pois essa emoção depende de um indivíduo para o outro. Para algumas pessoas o sentimento de felicidade pode estar relacionado à quantidade de bens materiais que ela possui. Para outras pode significar estar na presença de pessoas amadas. Portanto, os caminhos na busca pela felicidade podem ser considerados individuais, pois cada um busca aquilo que acha que trará felicidade para si.

Na perspectiva de Boécio, a felicidade é compreendida como um bem supremo, que engloba todos os bens, podendo ser chamado de um estado de perfeição, que todos os seres buscam pelos mais diversos motivos e caminhos (BOÉCIO, 1998).

Em uma perspectiva mais ampla do conceito, é possível inferir que a felicidade pode ser influenciada por vários outros fatores como dinheiro, status, saúde, família, trabalho, entre outros aspectos de vida. Considerando os aspectos discutidos, entende-se que o conceito de felicidade é subjetivo, e que sua definição é influenciada pelo observador ou por aqueles que estão o definindo, outros aspectos podem contribuir para a definição, como os culturais, sociais, religiosos, econômicos entre outros meios em que o indivíduo está inserido. Para este estudo o conceito adotado é o de que “a felicidade é uma emoção básica caracterizada por um estado emocional positiva, com sentimentos de bem-estar e de prazer, associados à percepção de sucesso e à compreensão coerente e lúcida do mundo” (FERRAZ, TAVARES, ZILBERMAN. p.1, 2007).

Adotando a perspectiva de que a felicidade é um estado de espírito e de que vários

# III Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação

10 a 13 de setembro de 2019 | Naviraí - MS



fatores podem contribuir para que ela ocorra, a discussão sobre o impacto que a saúde tem sobre ela é possível e importante. Parece ser ponto pacífico entre os pesquisadores de que existe uma relação direta entre a prática de atividade física e uma vida com mais saúde (RIBEIRO, 2012).

Maher, et al., (2012) em pesquisa com 253 pessoas entre 18 e 25, anos publicado pela revista VEJA (2012), mostrou que a quantidade de atividade física que uma pessoa pratica tem influência direta com o quão satisfeita ela se sente com a vida.

Além disso, outras pesquisas também foram feitas com diferentes grupos, como exemplo a pesquisa realizada por Monteiro *et al.*(2014) com “idosos” evidenciando que os idosos fisicamente ativos apresentam baixos níveis de incapacidade e maior bem estar. Já Dias et al., (2008) citado por Silva (2017), realizou estudo com universitários e concluiu que os fisicamente ativos eram mais satisfeitos, felizes e possuíam um afeto positivo mais elevado. Estudo realizado por Moraes, Corte-Real, Dias e Fonseca (2009) *apud* Silva (2017) constatou que quanto mais exercícios físicos os adolescentes praticavam, maior era sua satisfação de vida. É possível concluir que a prática da atividade física está relacionada ao estado de felicidade e bem estar das pessoas, sendo responsável pela diminuição do número de doenças, bem como gravidade.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Julianna Sampaio de; XAVIER, Monalisa Pontes. **O conceito de saúde e os modelos de assistência:** considerações e perspectivas em mudança. Revista Saúde em Foco, Teresina, v. 1, n. 1, art. 10, p. 137-149, jan. / jul. 2014. Disponível em: <[http://www4.fsnet.com.br/revista/index.php/saudeemfoco/article/viewFile/326/382&gws\\_rd=cr&ei=ycB-WJeGNMebwASnrrrwAg](http://www4.fsnet.com.br/revista/index.php/saudeemfoco/article/viewFile/326/382&gws_rd=cr&ei=ycB-WJeGNMebwASnrrrwAg)> Acesso em 10 abr 2019.

BOÉCIO. A consolação da filosofia. Tradução de Willian Li. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

SILVA, Julio Borges. **Esporte e Saúde.** 2016. Disponível em: <http://www.artigos.com/artigos/21327-saude-e-esporte>. Acessado em: 10 de Abril de 2019.

CARVALHO, Tales et al., **Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde.** Rev. Bras. Med. Esport, v. 2, n. 4, Out/Dez, 1996, p. 79-81. Disponível em: <http://www.sbrate.com.br/pdf/artigos/atifissauade.pdf>. Acessado em: 10 de Abril de 2019.

# III Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação

10 a 13 de setembro de 2019 | Naviraí - MS



CARVALHO, Thiara Nunes; LESSA, Melquíades Rebouças. **Sedentarismo no ambiente de trabalho**: os prejuízos da postura sentada por longos períodos. 12p. Disponível em: [https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol\\_28\\_1390227380.pdf](https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_28_1390227380.pdf). Acessado em: 22 de Maio de 2019.

FERRAZ, Renata Barboza; TAVARES, Hermano; ZILBERMAN, Monica L.. **Felicidade**: uma revisão. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rpc/v34n5/a05v34n5>>Acesso em: 10 abr 2019.

FILHO, Isaias Batista; DE JESUS, Leonardo Leite; DE ARAÚJO, Lucinei Gomes da Silva. **Atividade física e seus benefícios à saúde**. 11p,2014.

HOUAISS, A. - **Dicionário Houaiss da língua portuguesa**. 1a ed. rev. Objetiva, Rio de Janeiro, 2004.

MATIJASEVICH, Alicia; DOMINGUES, Marlos Rodrigues. **Exercício Físico e nascimentos pré-termo**. Rev. Bras. Ginecol Obstet. 2010, v. 32, n. 9, p 415-419. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Marlos\\_Domingues/publication/49789082\\_Physical\\_exercise\\_and\\_preterm\\_birth/links/53e364960cf2187dccb39022.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Marlos_Domingues/publication/49789082_Physical_exercise_and_preterm_birth/links/53e364960cf2187dccb39022.pdf). Acessado em: 10 de Abril de 2019.

MENDES, C. M. L.; CUNHA, R.C.L. **As novas tecnologias e suas influências na prática de atividade física e no sedentarismo**. Revista interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia. Ano 1, v. 1, n. 3, 12p. jun. 2013. ISSN: 2317-434X.

MONTEIRO, Cláudia; et al., **Atividade física, bem-estar subjetivo e felicidade**: Um estudo com idosos. P. 20. 2014.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia, atividade física e saúde**. Rev. Bras. Ciên. e Mov: Brasília, 2002, v.10 n. 3 p. 49-54. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/463/489>. Acessado em: 10 de Abril de 2019.

SILVA, Frederico Vilela. **Exercício físico e felicidade**: Análise da correlação em diversos grupos de praticantes. *Educación Física y Deportes*, Revista Digital. Buenos Aires, ano 21, n. 226, 2017. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd226/exercicio-fisico-e-felicidade-analise.htm>. Acessado em: 23 de maio de 2019.

VEJA. **Praticar mais atividade física aumenta a felicidade**, diz estudo. 2012. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/saude/praticar-mais-atividade-fisica-aumenta-a-felicidade-diz-estudo/>. Acessado em: 23 de maio de 2019