

A CONTRIBUIÇÃO DO ESPORTE, ENQUANTO ATIVIDADE FÍSICA, NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DA POPULAÇÃO FEMININA

Ana Beatriz de Oliveira¹

Anne Luise de Souza Falcão²

Rita de Cássia Oliveira Lima Alves³

Vinicius Café dos Santos de Souza⁴

Profª Mª Brenda Luara dos Santos de Souza⁵

RESUMO: A prática de atividade física é um importante recurso para a promoção da saúde, tanto física quanto mental, a qual visa promover a qualidade de vida e reduzir a vulnerabilidade em desenvolver doenças. Este estudo tem como objetivo verificar a relação entre a prática de exercícios físicos e a qualidade de vida em mulheres nos últimos dez anos. Realizou-se uma revisão bibliográfica de literatura de estudos experimentais, em português e inglês, nas bases eletrônicas de pesquisa na área de saúde, utilizando os descritores mulher, saúde mental, esportes e atividade física. Pode-se verificar que mulheres tendem a associar a atividade física às condições mentais e emocionais; as mulheres buscam a atividade física em prol de maior bem-estar e saúde em geral. Comprovou-se, então, o significado e importância da prática de exercícios físicos para sua vida.

Palavras-chave: Esportes. Mulher. Saúde Mental. Atividade Física.

¹ Discente da disciplina *Projeto Interprofissional de Pesquisa em Saúde*, sétimo semestre do curso de bacharelado em Fisioterapia da UniFTC.

² Discente da disciplina *Projeto Interprofissional de Pesquisa em Saúde*, sétimo semestre do curso de bacharelado em Fisioterapia da UniFTC.

³ Discente da disciplina *Projeto Interprofissional de Pesquisa em Saúde*, quinto semestre do curso de bacharelado em Psicologia da UniFTC.

⁴ Discente da disciplina *Projeto Interprofissional de Pesquisa em Saúde*, sexto semestre do curso de bacharelado em Educação Física da UniFTC

⁵ Psicóloga (CRP03-12716), Mestra em Educação e professora da disciplina *Projeto Interprofissional de Pesquisa em Saúde* (UniFTC)

THE CONTRIBUTION OF SPORT, AS PHYSICAL ACTIVITY, IN THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF THE FEMALE POPULATION

ABSTRACT

The practice of physical activity is an important resource for promoting health, both physical and mental, which aims to promote quality of life and reduce vulnerability to developing diseases. This study aims to verify the relationship between the practice of physical exercises and quality of life in women in the last ten years. A systematic review of experimental studies was carried out, in Portuguese and English, in electronic research databases in the area of health, using the descriptors woman, mental health, sports and physical activity. It can be seen that women tend to associate physical activity with mental and emotional conditions; women seek physical activity in favor of greater well-being and health in general. Thus, the meaning and importance of the practice of physical exercises for his life was confirmed.

KEYWORDS: Sports. Woman. Mental health. Physical activity

I. CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Este estudo busca investigar as contribuições do esporte, enquanto atividade física, na saúde física e mental da população feminina, a fim de compreender a relação esporte-saúde, pois, sabe-se que a prática de atividade física é um importante recurso de programas de promoção da saúde, que visa promover a qualidade de vida e reduzir a vulnerabilidade de desenvolver doenças (FERREIRA et al., 2011). Para tanto, parte-se da seguinte questão-problema: quais as contribuições do esporte, enquanto atividade física, na saúde física e mental da população feminina?

Enquanto relevância técnica, o trabalho pode contribuir na difusão do conhecimento acerca do tema para a comunidade acadêmica que demonstra interesse ou busca esclarecer dificuldades e curiosidades sobre o assunto em questão. É, portanto, relevante o desbravamento de tais questões como forma de contribuir para ampliação do diálogo entre as áreas de conhecimento relacionadas à psicologia, fisioterapia e educação física, no âmbito da comunidade em geral. O tema assim, torna-se essencial na medida em que pode apontar ou identificar o quanto esses aspectos impulsionam a decisão de novos modos de integração social e esportiva em benefício da saúde física e mental feminina.

Nesse contexto, partiu-se das seguintes hipóteses: A prática de esporte influencia de forma positiva na saúde mental e física da população feminina, bem como a ausência de prática esportiva pode vir a se tornar, potencialmente, um risco de quadro de deficiência na saúde das praticantes.

Considere-se, ainda, que o fato de não se ter identificado, até então, a presença de estudos dessa natureza, torna esse estudo de potencial contribuição para a população feminina. Verifica-se, então, que tal debate apresenta uma boa possibilidade de ampliar essa importante discussão.

1.1. Objetivos

1.1.1. Geral

Investigar as contribuições do esporte, enquanto atividade física, na saúde física e mental da população feminina.

1.1.2. Específicos

- Identificar o papel do esporte e sua relação no papel da saúde das mulheres.

- Compreender o papel da atividade física associada ao esporte na saúde física e mental em suas vidas.
- Verificar de que forma a atividade física contribui com as práticas profissionais do psicólogo, do fisioterapeuta e do educador físico, junto aos seus pacientes/clientes.

II. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Saúde Física e Qualidade de Vida

As relações entre saúde e movimento corporal são essenciais à qualidade de vida das pessoas. Essa correlação pode amenizar sofrimentos que produzem variados processos de adoecimento e transtornos. Fundamental torna-se, portanto, ampliar as relações entre saúde e movimento corporal, sobretudo considerando o atual contexto sociocultural. Ante tal conjuntura de cuidados com a saúde física e mental, as pessoas vêm buscando, portanto, nos últimos anos, a melhoria da sua qualidade de vida por meio da prática da atividade física e do esporte.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2022), atualmente, a falta ou limitação às atividades físicas, está correlacionada diretamente a um grande problema da sociedade, as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), registrando um aumento significativo das mesmas ao longo dos últimos anos. Para a OMS (2020), as doenças não transmissíveis, a exemplo das doenças cardiovasculares, câncer, diabetes, problemas respiratórios crônicos e de saúde mental se tornaram, portanto, a principal causa de morte no mundo. Dessa forma, a atividade física e o esporte já estão se consagrando como elementos indispensáveis na forma de vida do ser humano. Tal condição impacta, positivamente, na qualidade de vida humana.

Outrossim, vários estudos epidemiológicos têm mostrado que o sedentarismo é um fator decisivo na epidemia de doenças degenerativas que afetam os seres humanos e é atualmente a maior carga de doença e morte em todo o mundo. A falta de atividade física em humanos desperta o interesse e a dedicação na investigação de muitos epidemiologistas, que demonstram cada vez mais os riscos que a falta de atividade muscular regular representa para uma pessoa.

É considerando esta realidade, que Morres *et al.* (2019), se alinham com o pensamento de Filgueiras e Stults-Kolehmainen (2020), no sentido de evidenciar que a atividade física regular gera a homeostase, ou seja, o equilíbrio hormonal tão necessário à uma

boa saúde geral. Os benefícios do esporte na vida das pessoas podem, assim, ter um papel fundamental na promoção de uma boa saúde individual e coletiva.

Assim, a prática da atividade física apresenta, então, benefícios no sistema cardiorrespiratório e muscular, na função comportamental e na saúde mental. Nota-se, também, o quanto tais atividades colaboram para a socialização, senso de coletividade e vivência de emoções, características fundamentais. Ademais, a atividade física melhora a autoestima, a imagem corporal, as funções de socialização cognitiva e reduz o estresse e a ansiedade. Diante do exposto, “Dados epidemiológicos sugerem que pessoas moderadamente ativas têm menores riscos de serem acometidas por desordens mentais do que as sedentárias”, segundo Nazaré *et al.* (2011).

Neste contexto, se insere a participação das mulheres, considerando sua saúde física e mental associada à atividade física. A promoção em saúde tornou-se, então, uma das principais estratégias utilizadas pela área de saúde feminina, na busca de melhoria para a qualidade de vida desta população, a fim de mitigar maus hábitos alimentares e o sedentarismo, em prol de um envelhecimento mais saudável. Controle do peso, melhoria do colesterol no sangue, redução do risco de doenças cardíacas, redução do risco de diabetes, aumento da resistência óssea, aumento da força muscular e ajuda do controle do estresse são fatores que se beneficiam com esses novos hábitos. Melhora, ainda, a disposição e produtividade, além de sua capacidade de adormecer rapidamente. Consequentemente, dormir bem melhora o humor e a capacidade de fazer outras atividades. Além de efeitos clássicos dos exercícios, eles também ajudam a reduzir e/ou prevenir doenças neurológicas.

2.2. Relação da atividade física entre Educação Física, Fisioterapia e Psicologia

Um outro aspecto a ser considerado é que as práticas clínicas esportivas, por sua vez, podem incluir a parceria entre Psicólogos, profissionais de Educação Física e Fisioterapeutas no encaminhamento apropriado de treinamentos que vão contribuir, de fato, para a saúde física mental e bem-estar das pessoas, especialmente se disporem de espaço físico e modalidades esportivas que permitam essa interação.

No âmbito da Fisioterapia, a prática da atividade física, especificamente o futebol, pode se tornar frequentemente lesivo, pois requer rápida movimentação, aceleração e desaceleração de maneiras bruscas, além de intenso contato físico, entre outros. O período das recuperações é longo, variando de seis meses a um ano, e isso deixa as jogadoras ansiosas para voltar o quanto antes para o campo.

Além da intensa preparação física, as jogadoras precisam ter também um grande suporte emocional. Em seu trabalho, França *et al*, 2022, fala, de maneira discursiva, sobre como a saúde mental das jogadoras têm grande influência nas ocorrências de lesões e como isso afeta seu tratamento. As lesões de maior prevalência têm sido as de entorse de tornozelo, sem contato direto (CAVALCANTE, 2019). Tal lesão é dividida em três graus de complexidade, sendo o terceiro grau o de maior complexidade de tratamento e recuperação (BATISTA *et al*, 2022). Em continuidade, a prevalência dessa lesão é ainda mais evidente quando a jogadora está posicionada próximo ao gol, pois ela quase não tem uma visão panorâmica do jogo, além de ter um contato mais forte com outras jogadoras na disputa pela bola (CAVALCANTE, 2019). Outra importante lesão que acomete as atletas do futebol feminino é a ruptura do Ligamento Cruzado Anterior (LCA), sendo esta, uma lesão ainda mais limitante a atleta, pois seu tratamento é cirúrgico para atletas e sua recuperação requer no mínimo seis a sete meses antes de voltar a treinar em campo.

No âmbito da Psicologia, a prática de atividades físicas pode ser potencializada positivamente, na medida em que estes profissionais podem contribuir com a saúde mental dos praticantes de atividades físicas, a exemplo da regulação emocional. Mas, e o que seria saúde mental? Ante os diversos conceitos encontrados, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2022), saúde mental consiste em “Um estado de completo desenvolvimento físico, mental e bem-estar social, e não meramente a ausência de doença”. Assim, a saúde mental está relacionada com a promoção do bem-estar, a precaução dos transtornos mentais, o tratamento e a reabilitação das pessoas afetadas por transtornos mentais.

O foco, então, é atuar no comportamento dos envolvidos quanto a fatores relacionados à ansiedade, estresse que envolvem, por exemplo, uma competição para alcançar um nível excelente de saúde mental em toda a equipe envolvida (atletas, técnico, preparador físico, etc.). Diagnosticar ainda, as capacidades psíquicas individuais quanto à satisfação, relações interpessoais, autoconhecimento, alegria dos atletas pressupõe a presença desses profissionais.

É preciso compreender a preparação física e mental da atividade física, considerando as características específicas das mulheres. É preciso cuidar de sua saúde física e mental, desde a infância até a fase de menopausa, por meio atividade física cardiovascular, e fortalecimento muscular. A gestão da saúde física e mental, são fundamentais para uma eficiente qualidade de vida.

III. METODOLOGIA

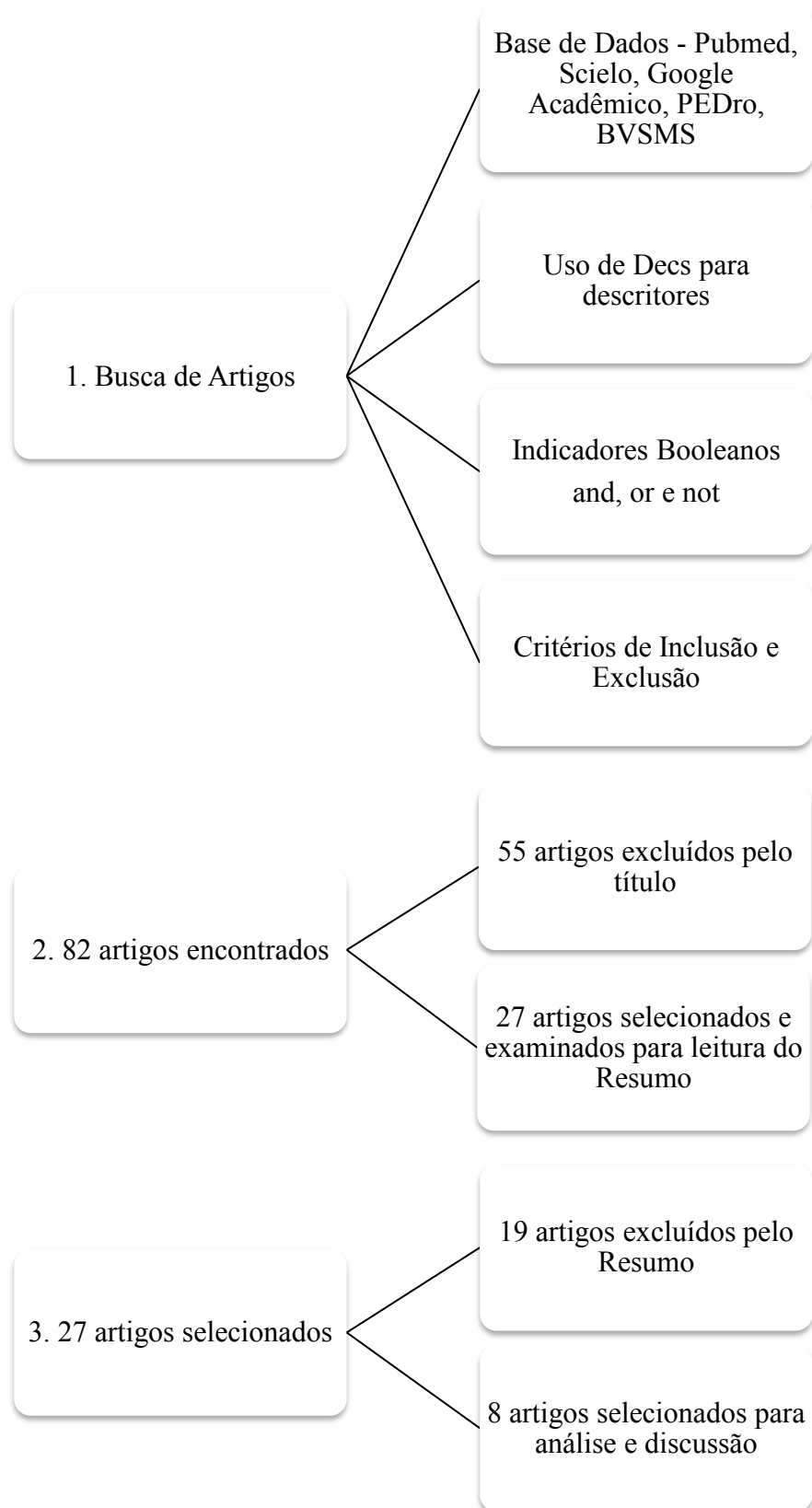
Este estudo faz parte de uma atividade curricular da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso, cujo objetivo é investigar as contribuições do esporte, enquanto atividade física, na saúde física e mental da população feminina.

Quanto à tipologia da pesquisa, esta se caracteriza como Revisão bibliográfica de literatura. Extraíu-se do DeCS as palavras-chaves utilizadas no estudo. Para tanto, considerou-se o uso dos indicadores booleanos. Buscou-se embasar a pesquisa teoricamente para obter respaldo científico, visto que, “todas as pesquisas necessitam de um referencial teórico” (PRODANOV, FREITAS, 2013 p.55). Para tanto, realizou-se a busca por artigos para discussão de tal problemática. A pesquisa assume, ainda, o caráter exploratório pois, “este tipo de pesquisa é realizado especialmente quando o tema escolhido é pouco explorado e torna-se difícil sobre ele formular hipóteses precisas e operacionalizáveis” (GIL, 2008, p. 27).

Como critério de inclusão, utilizou-se os artigos contendo as palavras-chave "esportes", "mulher", “saúde mental” e "atividade física”. Utilizou-se também como critério, artigos dentre os períodos dos últimos 10 anos, que fossem intitulados como revisão bibliográfica e que estivessem disponíveis nas plataformas Scielo, PEDro, Google Acadêmico, BVSMMS, Pubmed e que estivessem em português e inglês.

Foram descartados como critério aqueles artigos com mais de 10 anos de publicação, artigos não relacionados com as palavras-chave, artigos fora das bases de dados selecionadas.

Fluxograma 1- Busca de Artigos



IV. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para fins de análise qualitativa, reuniu-se os artigos para discussão de seus achados, buscando compreender como o esporte, enquanto atividade física, e a saúde física e mental se correlacionam com o público feminino. Ao realizar o levantamento com as palavras-chave definidas, encontrou-se oito artigos, em texto integral, considerando as publicações dos últimos 10 anos. Considerou-se, assim, os critérios de inclusão e exclusão previamente definidos para dar início à pesquisa.

Nota-se que, ainda que, inicialmente, tenham sido encontrados estudos relacionados aos descritores do tema, apenas uma pequena quantidade de artigos inter relacionados foram selecionados. Quanto ao esboço metodológico, os estudos evidenciaram a opção pelo método qualitativo.

Dessa forma, este estudo consiste em uma Revisão bibliográfica de literatura. As buscas por artigos, disponibilizados na íntegra, foram realizadas entre os meses de abril de 2023 a maio de 2023, utilizando as seguintes palavras-chave “esportes, mulher, saúde mental e atividade física”. O Quadro 1 – Artigos selecionados na Revisão bibliográfica de literatura, apresenta os elementos que evidenciam os resultados alcançados.

QUADRO 1 – Artigos selecionados na Revisão bibliográfica de literatura

Autores	Títulos	Objetivos	Tipo	Conclusão
Silva; Schwartz. 2020	Interfaces de gênero e empoderamento da mulher no Corfebol: uma revisão descritiva.	Investigar a produção de conhecimento sobre as interfaces de gênero e empoderamento da mulher no Corfebol.	Revisão descritiva da literatura	Conclui-se que há uma premência na produção de conhecimentos considerando a temática, para minimizar esta lacuna.
Gonçalves; Menegon; Oliveira; Silva; Carneiro; Lemos; Guimarães; Araújo; Conceição; Silveira. 2020	Imagem corporal feminina e os efeitos sobre a saúde mental: uma revisão bibliográfica sobre a intersecção entre gênero, raça e classe	Apresentar os principais dados literários acerca da formação da imagem corporal feminina.	Revisão Bibliográfica	A insatisfação com a imagem corporal pode influenciar nos processos de adoecimento físico e mental das pessoas.
Dąbrowska-Galas M, Dąbrowska J.	Nível de Atividade Física e Autoestima	O objetivo deste estudo foi examinar	Estudo transversal	Níveis mais altos de atividade física

2021	em Mulheres de Meia-idade	o papel do nível de atividade física na auto-estima em mulheres de meia-idade.		estão associados a uma melhor autoestima em mulheres de meia-idade, oferecendo benefícios para a saúde mental.
Maynou; Hernández-Pizarro; Errea Rodríguez. 2021	A Associação da (in)Atividade Física com a Saúde Mental. Diferenças entre populações mais velhas e mais jovens: uma revisão sistemática da literatura	O objetivo deste artigo é explorar e resumir as evidências publicadas sobre a associação de AF com resultados de SM e explorar efeitos heterogêneos para populações mais velhas e mais jovens.	Revisão sistemática	A atividade física está inversamente associada a problemas de saúde mental, mas são necessários mais comprovativos sobre o efeito do envelhecimento nessa relação. Isso permitiria uma prescrição mais precisa de atividade física.
Karina Cherbaty Freire. 2022	Inter-relação da saúde mental das mulheres na prática regular de atividade física	Compreender a inter-relação da saúde mental das mulheres na prática regular de atividade física.	Revisão Bibliográfica	A relação entre saúde mental e atividade física é influenciada por fatores biopsicossociais.
Silva; Mendonça; Oliveira. 2012	Qual é o impacto do comportamento sedentário na aptidão física de mulheres a partir de 50 anos de idade?	Objetivou-se verificar o impacto do comportamento sedentário na aptidão física de mulheres a partir de 50 anos de idade.	Estudo transversal	Mulheres com comportamento sedentário apresentaram pior aptidão física, a partir dos 50 anos de idade.
Cavalcanti; Mélo; Santos; Moura; Moura. 2018	Empoderamento, Mulheres e Práticas Corporais: Uma Revisão Sistemática da Literatura	Analisar a produção acadêmica sobre o empoderamento de mulheres em práticas corporais	Revisão Sistemática – Análise de Conteúdo	Na análise, foram encontradas três categorias de empoderamento: luta, negação e conformação.
Larissa Abreu; Emília Rodrigues. 2022	Comportamento sedentário e saúde mental de mulheres: uma revisão sistemática.	Investigar a importância da atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida.	Revisão Sistemática – Análise de Conteúdo	Mulheres enfrentam comportamento sedentário e problemas de saúde mental devido a fatores sociais, culturais e psicossociais. A falta de acesso à atividade física impacta a qualidade de vida.

Fonte: Pesquisa realizada pelos autores em Base de Dados. Maio de 2023

Nesta seção apresenta-se as análises e discussões acerca dos artigos levantados. Considerando que todo o protocolo de investigação foi aplicado e que o Objetivo Geral do estudo consiste em Investigar as contribuições do esporte, enquanto atividade física, na saúde física e mental da população feminina, esta Revisão bibliográfica de literatura gerou um relativo número de referências potencialmente elegíveis para inclusão de acordo com os critérios predefinidos. Destas referências, oito artigos foram incluídos na Revisão.

Após definidos os critérios de exclusão e a lista final dos artigos identificados, os dados extraídos foram resumidos na Tabela 1, considerando seus autores, objetivos, resultados e conclusão. Ao identificar evidências suficientes para responder de forma conclusiva ao propósito do estudo, procedeu-se à análise dos mesmos e suas correlações com o objetivo do estudo, como será relatado a seguir.

Inicia-se a discussão com o artigo *Interfaces de gênero e empoderamento da mulher no Corfebol: uma revisão descritiva*, de 2020, cuja autoria é de Silva; Schwartz, o qual investiga, por meio de uma Revisão Sistemática, a produção de conhecimento sobre as interfaces de gênero e empoderamento da mulher no Corfebol. Neste estudo, indica-se que a igualdade de gênero no esporte é um fator favorável para o empoderamento feminino no meio esportivo, visto que o esporte possibilita igualar a participação do homem e da mulher. Em um dos seus achados, a autoras citam o sistema de coeducação com base neste esporte, ressaltando que a interação entre homens e mulheres, em distintas práticas esportivas, terão maiores chances de se respeitarem e romper com estereótipos em suas modalidades. Como resultado, a pesquisa conclui ainda que, dada a limitação de estudos neste campo, identifica-se a premência pela exploração da produção de conhecimentos, considerando a temática. Compreende-se, assim, que há uma lacuna sobre o tema a ser explorado.

O artigo *Imagem corporal feminina e os efeitos sobre a saúde mental: uma revisão bibliográfica sobre a intersecção entre gênero, raça e classe*, de 2020, tendo como autores Gonçalves; Menegon et al, apresenta, como resultado, que a insatisfação com a imagem corporal pode influenciar nos processos de adoecimento físico e mental das pessoas. Neste sentido, a prática de atividade física, associada ao esporte, pode fazer a diferença, em termos de qualidade de vida da mulher, como forma de se reduzir o adoecimento físico e mental.

O artigo *Nível de Atividade Física e Autoestima em Mulheres de Meia-idade*, (2021), de autoria de Dąbrowska-Galas M, Dąbrowska J., é um estudo que demonstra que os níveis de atividade física, para além da saúde física, podem estar também associados à autoestima. Especificamente, a maioria das mulheres de meia-idade relata altos níveis de atividade física.

Esses resultados têm implicações clínicas para a inclusão da atividade física na vida de mulheres de meia-idade para melhorar a autoestima e a saúde. Nota-se, ainda, direta associação do artigo com os objetivos deste estudo, ao buscar compreender a importância do esporte, enquanto atividade física, na saúde mental e física das mulheres.

O artigo *A Associação da (in)Atividade Física com a Saúde Mental. Diferenças entre populações mais velhas e mais jovens: uma revisão sistemática da literatura* (2021), de autoria de Maynou; Hernández-Pizarro e Errea Rodríguez, por sua vez, encontra associações inversas entre níveis de atividade física e problemas de saúde mental. No entanto, para os pesquisadores, são necessárias mais evidências sobre o efeito do envelhecimento ao medir associações entre atividade física e saúde mental. Assim, a prescrição de atividade física poderia ser direcionada com mais precisão.

O artigo *Inter-relação da saúde mental das mulheres na prática regular de atividade física* (2022), cujo autor é Freire, relaciona diretamente com os objetivos abordados nesta pesquisa, destaca a afinidade entre saúde mental e prática regular de atividade física em mulheres, abordando a importância da atividade física ao longo da vida para promover saúde e qualidade de vida. Pontua, ainda, que uma série de fatores como papéis sociais, compromissos familiares, questões financeiras e questões emocionais, são fatores que desmotivam as mulheres quanto à prática regular da atividade física. Além da atividade física, outras estratégias, a exemplo do esporte, devem ser adotadas, em conjunto, para melhorar a saúde e devem estar em consonância com os profissionais da saúde. Cita o artigo que a prática esportiva pode ser usada como uma ferramenta para atingir determinados objetivos, pois traz benefícios à saúde, como: alterações no sistema cardiovascular e respiratório, aumento de massa muscular, o estímulo ao estado de ânimo, entre outros aspectos. A inter-relação entre saúde mental e atividade física é influenciada, inclusive, por fatores biopsicossociais, e cada mulher lida com desafios e emoções de uma maneira individual. A prática de atividade física pode ser direcionada para atingir metas de saúde e qualidade de vida, independentemente dos aspectos envolvidos. Desenvolvido por Silva; Mendonça; Oliveira em 2012, o artigo *Qual é o impacto do comportamento sedentário na aptidão física de mulheres a partir de 50 anos de idade?* concentra suas reflexões em como o comportamento sedentário aumenta o risco de doenças e problemas de saúde, como doenças cardiovasculares e diabetes. Corroborando com tal debate, pesquisas mostram que os níveis de atividade física diminuem com o passar dos anos, devido à responsabilidades crescentes, acesso facilitado a dispositivos tecnológicos que propiciam cada vez mais o comportamento sedentários durante o lazer e fatores biológicos. A perda de massa e força muscular durante o envelhecimento é um fator importante na redução da mobilidade e capacidade funcional.

Portanto, a prática regular de atividade física é essencial para minimizar os efeitos negativos do envelhecimento e melhorar a qualidade de vida. Recomenda-se a prática de atividade física em todas as fases da vida, visando combater os efeitos do envelhecimento. O estímulo à atividade física deve ser uma prioridade para órgãos de saúde, considerando seus benefícios na prevenção de doenças e promoção do bem-estar. O objetivo é garantir que as pessoas possam desfrutar de uma vida ativa e saudável em todas as idades.

Identificou-se, ainda, que, no artigo *Empoderamento, Mulheres e Práticas Corporais: Uma Revisão Sistemática da Literatura* (2018), de Cavalcanti; Mélo et al., a produção acadêmica aspectos relacionados ao empoderamento de mulheres em práticas corporais. O marco temporal foi de 2005 a 2015, nos idiomas português e inglês. Os resultados indicaram uma carência de estudos sobre o tema. Ao realizar a análise de conteúdo, permitiu-se elencar três categorias: O empoderamento como luta, o empoderamento como negação e o empoderamento como conformação. Verificou-se a falta de um consenso “mínimo” em torno dos entendimentos construídos no debate. Dessa forma, nota-se a limitação quanto à realização de mais pesquisas sobre as questões de gênero vivenciadas nos contextos esportivos e de saúde, o que dificultou, sobremaneira, agregar conhecimento sobre o objetivo proposto.

Já o artigo *Comportamento sedentário e saúde mental de mulheres: uma revisão sistemática* (2022), de Larissa Abreu; Emília Rodrigues revisa na literatura qual a relação do comportamento sedentário com a saúde mental das mulheres, para investigar a importância da atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida. Constatou-se que as mulheres são mais suscetíveis ao comportamento sedentário e ao adoecimento mental, além dos fatores sociais, culturais, socioeconômicos, demográficos e psicossociais, que são determinantes para a piora da qualidade de vida e a falta de acesso à prática de atividade física. Por fim, demonstrou-se que existe uma correlação entre o comportamento sedentário e problemas relacionados com a saúde mental de mulheres. Os motivos mais comuns de adesão à prática de atividades físicas por mulheres estão vinculados à saúde, disposição, aptidão física e atratividade, ou até mesmo por fatores de insatisfação corporal, cuidado à saúde. O estudo evidenciado aponta, ainda, que, para que o indivíduo tenha uma melhora no humor e no convívio social através do exercício físico, o ideal é que realize uma modalidade esportiva que realmente se identifique, podendo ser até mesmo uma caminhada, onde há benefício social, alegria e satisfação.

Tendo em vista o objetivo do estudo, além dos seus descritores (esportes, mulher, saúde mental e atividade física), é possível inferir que, guardando-se as suas peculiaridades, os artigos apresentados trouxeram o debate sobre a relação entre saúde da mulher e atividades

físicas e esporte. Todos os artigos possuem palavras-chave em comum, como critério de seleção, o que muito contribuiu para a identificação dos resultados inicialmente buscados e, posteriormente, alcançados. Nota-se uma atenção à publicização da importância da prática da atividade física da mulher, como forma de promover a sua saúde física e mental. Destaca-se, assim, a limitação de estudos sobre saúde e prática de atividade física relacionada ao esporte de mulheres nas bases de dados nacionais investigadas. Ainda que tais descritores sejam habitualmente empregados, estes parecem não ser ainda aderidos pela sociedade. Destaque-se, ainda, que, pelo menos, dois artigos evidenciam a relação entre mulheres com idade acima de 50 anos, impelindo-nos a deduzir que há uma preocupação no campo da pesquisa, com a faixa etária deste gênero.

As publicações (Quadro 1) demonstram que há uma delimitação geográfica dos estudos que utilizaram a abordagem em países de língua portuguesa e inglesa, enquanto opção dos autores deste estudo. Expandir essa abordagem a outros países, pode contribuir para um maior conhecimento sobre o tema em diferentes idiomas e delimitações geográficas. Nesse sentido, estudos nesta área são essenciais, se identificar-se que a sua falta reduz a possibilidades de novos conhecimentos.

Na maioria dos artigos há explicações sobre o porquê da escolha dos participantes. No entanto, em nenhuma pesquisa informa-se se foi realizado um cálculo da amostra e seleção aleatória dos participantes. Assim, alguns achados das pesquisas estão vinculados às limitações típicas de amostras de conveniência. A análise permitiu observar como os descritores atividade física, esporte, mulher e saúde estabelecem suas inter-relações. O debate acerca da temática evidenciada aponta para necessidades de fortalecimento conceitual, considerando as imprecisões a serem mais bem esclarecidas. Assim, torna-se necessário a realização de outros estudos.

V. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho buscou compreender as relações entre saúde física e mental com o esporte e atividade física praticado por mulheres, a fim de compreender como estes aspectos interagem e como o bem-estar social feminino está ligado à prática esportiva. Ao longo da construção desse trabalho, nota-se que há um caminho a percorrer, pois não se identificou muitos estudos direcionados à essa temática, sobretudo quando comparados aos estudos feitos com a mesma temática com o gênero oposto.

O objetivo deste estudo foi satisfatoriamente alcançado, uma vez que se debateu que

a atividade física é um importante contribuinte para a saúde da mulher, física e mentalmente. Ademais, além de promover o lazer, o esporte traz consigo a oportunidade de mudança de vida, que para algumas é o sonho alto da carreira profissional. Para tanto, é fundamental oportunizar que, em perspectiva multidisciplinar, a atuação neste campo do saber, por profissionais de Educação Física, Fisioterapia e Psicologia, tendo em vista a possibilidade melhor acompanhamento e resultados mais efetivos dos seus participantes.

Finalizando, ressalte-se a importância e necessidade de se ampliar pesquisas sobre esse tema, pois, assim, o lidar mais eficientemente com as demandas que o envolvem contribuem para a qualidade de vida feminina. Dessa, sugere-se ampliar este estudo, por faixa etária ou categoria de esportes, dentre outras possibilidades.

REFERÊNCIAS

- ABREU, Larissa G. RODRIGUES, Emília A P C. **Comportamento sedentário e saúde mental de mulheres: uma revisão sistemática**. UNIFESP. Repositório Institucional (2022)
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, LDA, 2011. 229p.
- CAVALCANTE, Káthia H. S. **Prevalência de lesões no futebol feminino**. 2019. 43 f., il. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) —Universidade de Brasília, Brasília, 2019.
- CAVALCANTI, T. S.; MÉLO, R. S.; SANTOS, A. B. L.; MOURA, C. B. G.; MOURA, D. L. Empoderamento, Mulheres e Práticas Corporais. Uma Revisão Sistemática da Literatura. **LICERE**. Volume 21. Número 3. 18 de setembro.
- Dąbrowska-Galas M, Dąbrowska J. Physical Activity Level and Self-Esteem in Middle-Aged Women. **Int J Environ Res Public Health**. 2021;18(14):7293. Published 2021 Jul 8. doi:10.3390/ijerph18147293
- FRANÇA, T. T.; SILVA, M. M.; SANTOS, M. V. N.; OLIVEIRA, M.; NETO, M. S.; JÚNIOR, P. L.; DUARTE, P. H. C. Análise da relação entre estado de saúde mental e ocorrência de lesões nos atletas profissionais de futebol no campeonato brasileiro, Candangão. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.8, n.5, p. 34499-34521, may., 2022.
- FREIRE, K. C. INTER-RELAÇÃO DA SAÚDE MENTAL DAS MULHERES NA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA. **Revista Interdisciplinar da FARESE**, [S. l.], v. 4, 2023
- GONÇALVES, F. T. D.; MENEGON, V. G. S.; OLIVEIRA, M. M. S.; SILVA, R. R.; CARNEIRO, M. S.; LEMOS, A. V. L.; GUIMARÃES, L. D. A.; ARAÚJO, Z. A. M.; CONCEIÇÃO, P. W. R.; SILVEIRA, C. A. S. Imagem corporal feminina e os efeitos sobre a saúde mental: uma revisão bibliográfica sobre a intersecção entre gênero, raça e classe. **Revista Eletrônica Acervo Saúde / Electronic Journal Collection Health**. Vol.Sup.n.39 | e2194
- Maynou L, Hernández-Pizarro HM, Errea Rodríguez M. The Association of Physical (in)Activity with Mental Health. Differences between Elder and Younger Populations: A Systematic Literature Review. **Int J Environ Res Public Health**. 2021;18(9):4771. Published 2021 Apr 29. doi:10.3390/ijerph18094771
- MORRES, I. D.; HATZIGEORGIDIS, A.; STATHI, A.; COMOUTOS, N.; ARPIN-CRIBBIE, C.; KROMMIDAS, C.; THEODORAKIS, Y. **Aerobic exercise for adult patients with major depressive disorder in mental health services**. A systematic review and meta-analysis. 2019.
- OLIVEIRA, E. N.; AGUIAR, R. C.; ALMEIDA, M. T. O.; ELOIA, S. C.; LIRA, T. Q. A Atividade Física. **Organização Mundial da Saúde**. (2011). Disponível em: <http://www.who.int/topics/physical_activity/es/index.html>. Acesso em: 18 de outubro. 2022.

OMS revela principais causas de morte e incapacidade em todo o mundo entre 2000 e 2019. **Organização Mundial de Saúde (OMS)**. Disponível em <https://www.paho.org/pt/noticias/9-12-2020-oms-revela-principais-causas-morte-e-incapacidade-em-todo-mundo-entre-2000-e-2019>. Em 09 de dezembro de 2020. Acesso em: 31 de março de 2023.

PEREIRA, M. C. e RAIHER, A. P. A prática esportiva feminina no Brasil: ênfase na condição de Pobreza. **Acta Scientiarum**. Human and Social Sciences, v. 42, e52806, 2020

SANTOS, T. R. T.; SILVA, E. I.; LEITE, M. M. A. G.; PINHO, G. B.; MARCATI, M. M.; BITTENCOURT, N. F. N. Entorse no tornozelo em jovens atletas: Um estudo retrospectivo de 2 anos em um clube multiesportivo. **Revista Brasileira de Ortopedia** Vol. 57 No. 6/2022 © 2022. Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia. All rights reserved.

SILVA, D. A. S.; MENDONÇA, B. C. A.; OLIVEIRA, A. C. C. Qual é o impacto do comportamento sedentário na aptidão física de mulheres a partir de 50 anos de idade? **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. 2012, 14(2):154-163

SILVA, R. L.; SCHWARTZ, G. M. Interfaces de gênero e empoderamento da mulher no Corfebol: uma revisão descritiva. **Cadernos pagu** (58), 2020:e205809