

# Exercício e Bem-Estar Psicológico

**António Rosado**  
**FMH**



# Bem-Estar

O Bem-Estar é o resultado de uma avaliação...subjectiva,

cognitiva e emocional ...

O seu nível determina-se com base na:

- Satisfação com a vida;
- Satisfação com as práticas (de lazer, profissional, etc.)
- Satisfação com os outros;
- Vivências quotidiana de Afectos positivos,
- ...

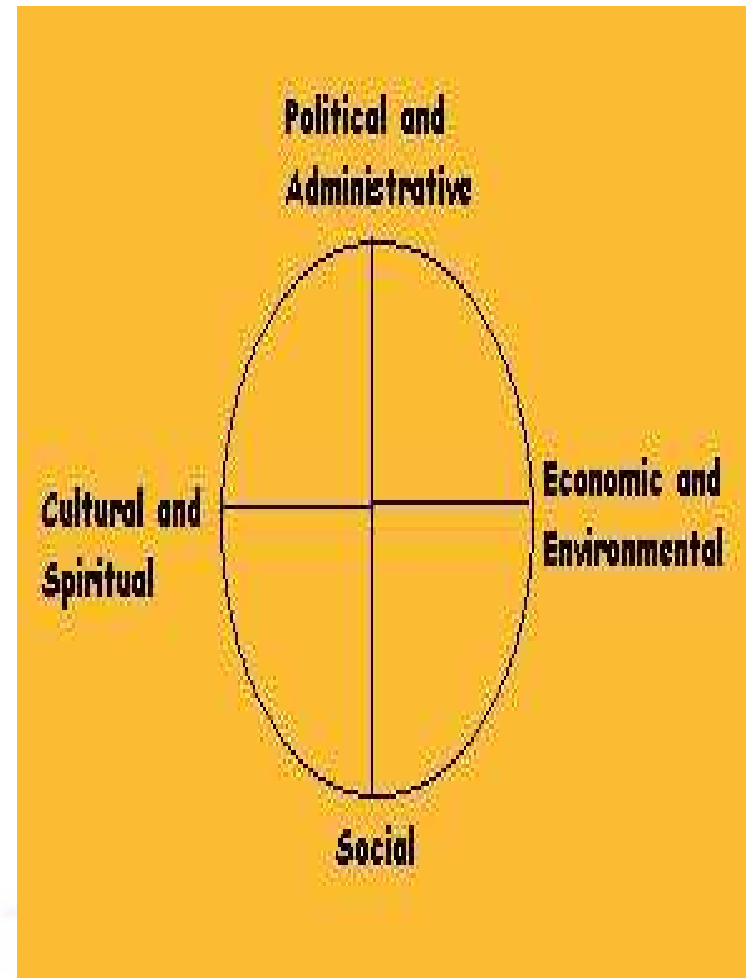


***O bem-estar resulta do exercício de um papel activo na sociedade...***

**De interacções apropriadas com os outros,**

**de ultrapassar dificuldades sem significativas perturbações ou stress,**

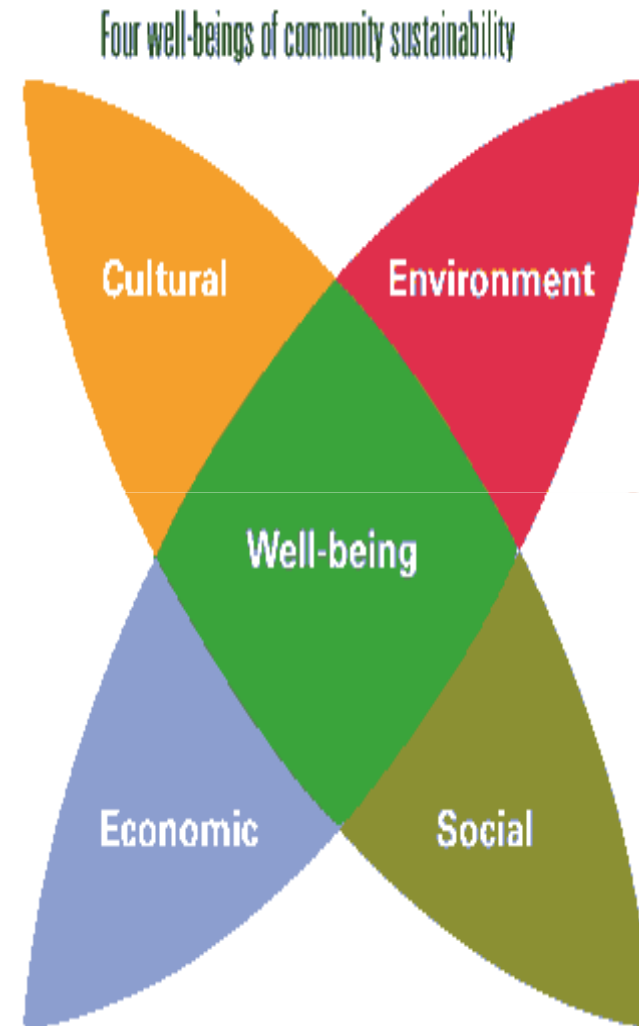
***De realizar o seu projecto de vida.***



**O conceito de bem-estar envolve várias dimensões:**

*emocional, intelectual, física, ocupacional, social e espiritual.*

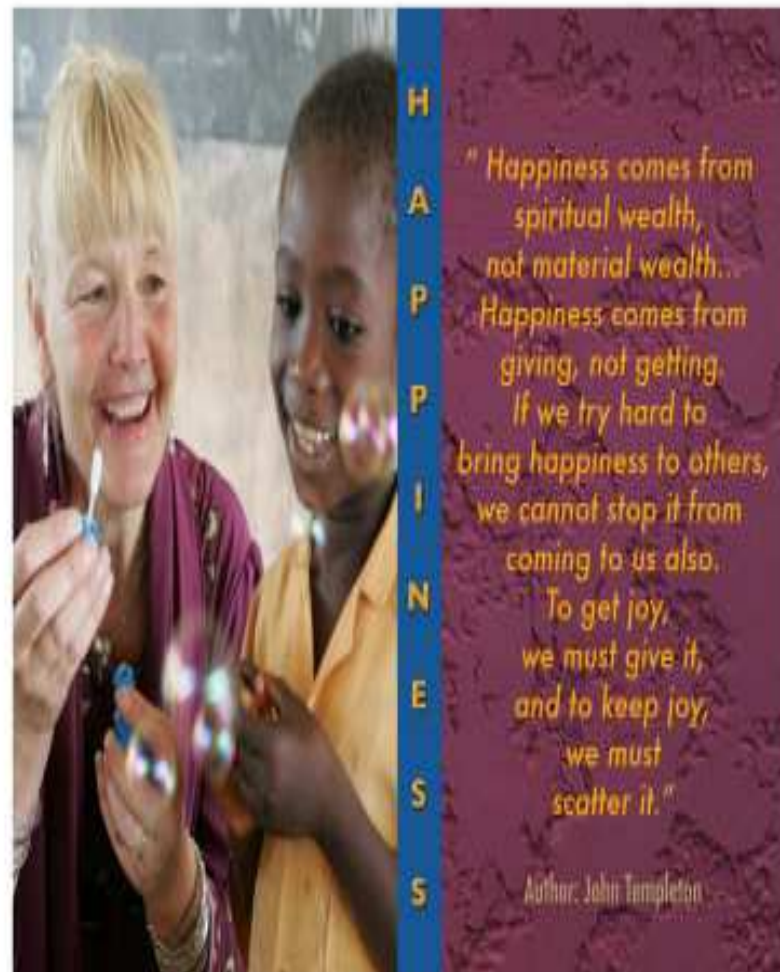
**O bem estar psicológico envolve a (1) saúde mental e (2) o desenvolvimento da satisfação com a vida e/ou a felicidade.**



A Organização Mundial de Saúde define *Saúde* como um estado de *bem-estar mental*, físico e social.

Muitos dicionários referem-se ao *bem-estar* usando palavras como Felicidade, Vitalidade, Energia, Interesse e Prosperidade...

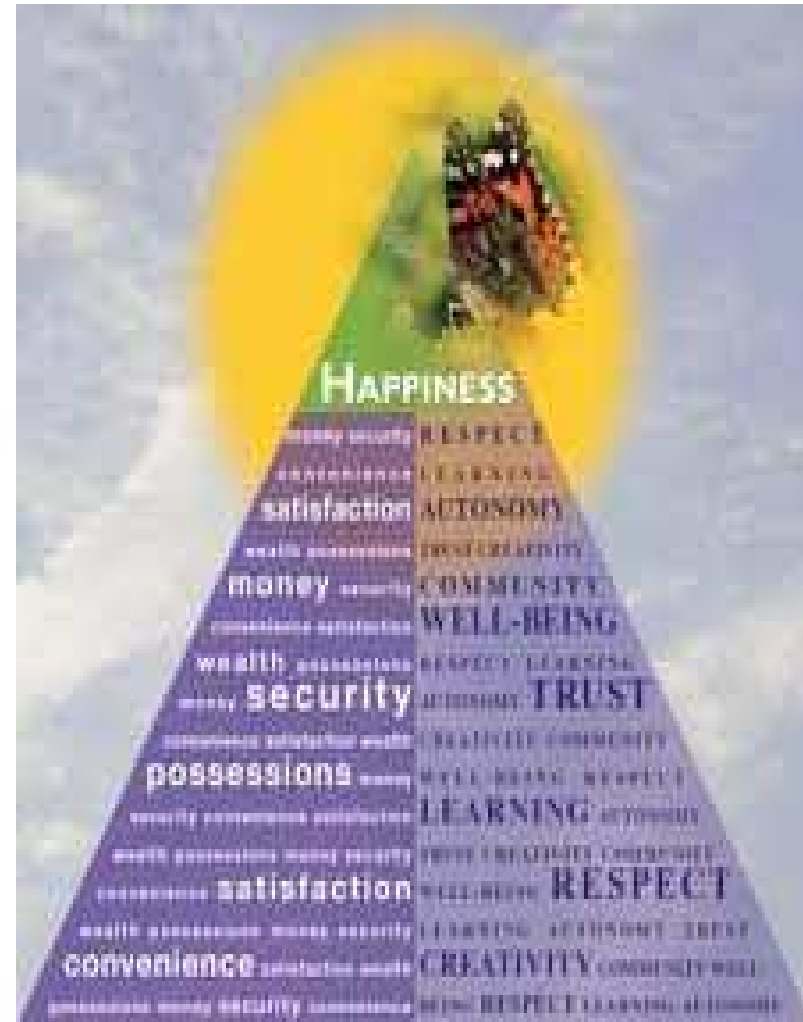
bem como Saúde.



## Bem-Estar Psicológico

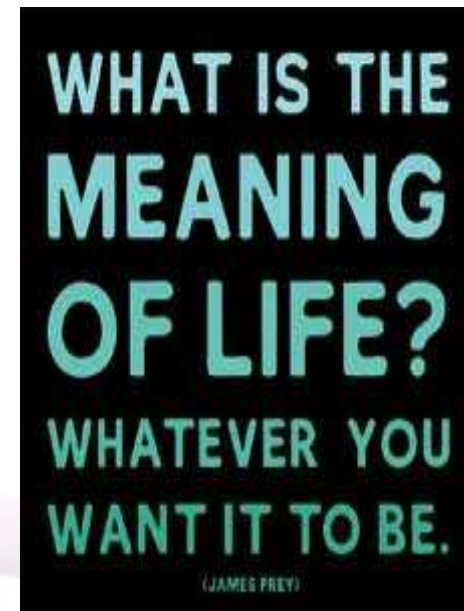
Não se trata apenas de remediar deficits ou de intervir na *saúde mental*.

Trata-se de, ainda, que exista saúde física e mental, alcançar níveis mais elevados de bem-estar psicológico, a *satisfação com a vida e a felicidade*.



## Bem-estar psicológico; mais do que saúde mental

- *As suas facetas essenciais incluem:*
- Auto-aceitação
- Relações positivas com os outros
- Sentido de autonomia no pensamento e na acção
- Capacidade de gerir ambientes complexos de modo a concretizar valores e necessidades pessoais
- A concretização de objectivos significativos dando sentido à vida
- Crescimento e desenvolvimento contínuo como pessoa



## ...mais do que saúde mental

**Auto-Aceitação:** Gostar da maior parte dos aspectos da sua personalidade.

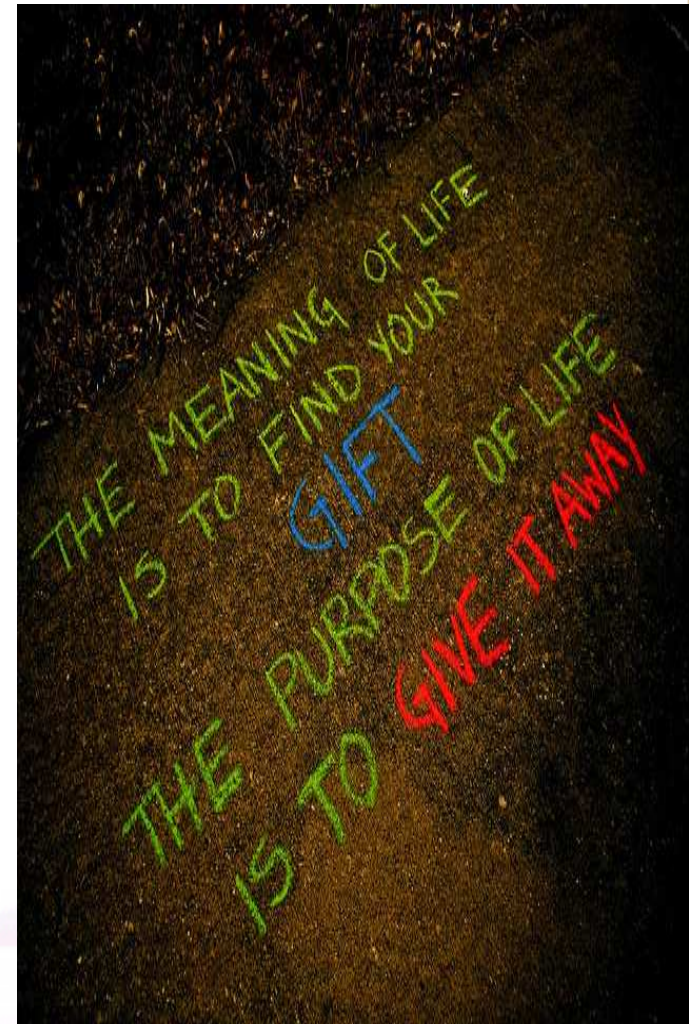
**Relações positivas com os Outros:** Desejo de dar e partilhar a vida com outros.

**Autonomia:** Confiança nas suas opiniões mesmo que contrárias ao consenso geral.

**Domínio do Meio Envolvente:** Sentir controlo das situações em que se vive.

**Crescimento Pessoal:** Sentir a importância de novas experiências que desafiam o modo de pensar sobre si próprios e os outros.

**Sentido da Vida:** Sentir que a vida tem objectivos significativos.



***A relação entre actividade física e saúde psicológica é uma área recente de pesquisa.***

**Os benefícios psicológicos da actividade física carecem ainda de maior confirmação.**

**As relações entre exercício e saúde física são bem mais conhecidas e estudadas.**

**...E o papel positivo do exercício tem sido claramente provado.**



## **SAÚDE MENTAL É PRÉ-REQUISITO DO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO**

**É fundamental dar conta dos efeitos psicológicos do exercício; da experiência cognitiva e emocional do praticante**

**Os benefícios psicossociais podem ser superiores aos benefícios fisiológicos**

**Os benefícios psicológicos podem ocorrer mesmo na ausência de benefícios fisiológicos.**



# Exercício e Saúde Mental

- Na última década muita investigação suporta a relação entre exercício e saúde mental.
  - Em particular em populações clínicas
- Relação positiva entre exercício e
  - Auto-estima
  - Auto-eficácia
  - Funcionamento cognitivo



## ***Exercício e Saúde Mental***

- **Redução**
  - **Ansiedade**
  - **Stress**
  - **Depressão**
- **Faltam, no entanto, indicações sob a forma como o exercício pode aliviar sintomas particulares...**
- **Falta saber que formas de exercício podem ser mais benéficas e em que circunstâncias.**

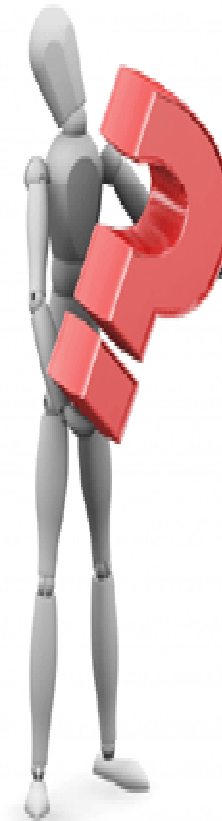
**ANXIETY  
REDUCTION**



**Rejeski afirma a possibilidade de existir um “efeito de tecto” no que se refere aos efeitos psicológicos:**

**Mais exercício não significa mais efeitos positivos...**

**Níveis baixos a moderados de exercício aeróbio aparecem como melhores na regulação do humor e no funcionamento psicológico.**

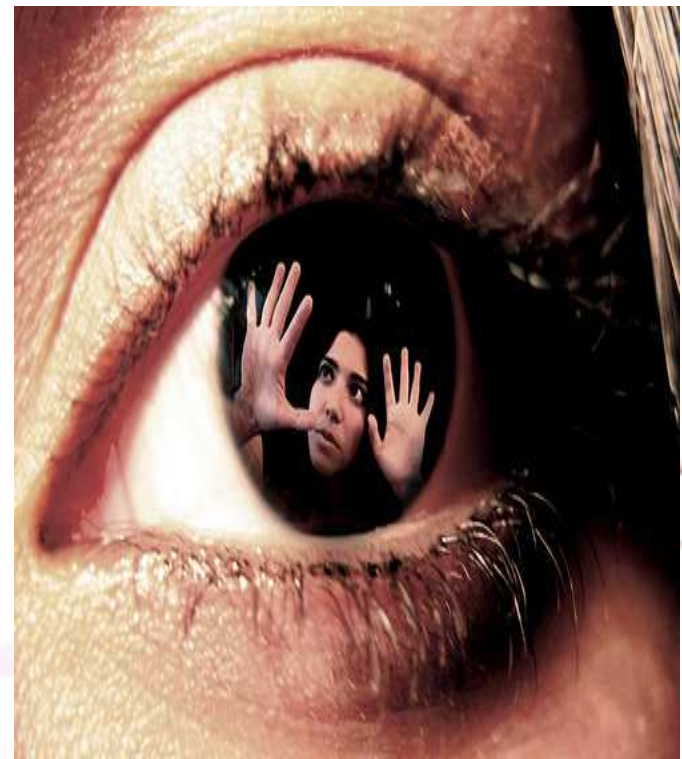


# Depressão e Exercício

Pacientes tendem a ser *sedentários e com reduzida capacidade física* justificam o exercício nesses programas.

Efeitos anti-depressantes do exercício aeróbico e anaeróbico.

O exercício é entendido como o elemento mais importante do programa de tratamento da depressão.



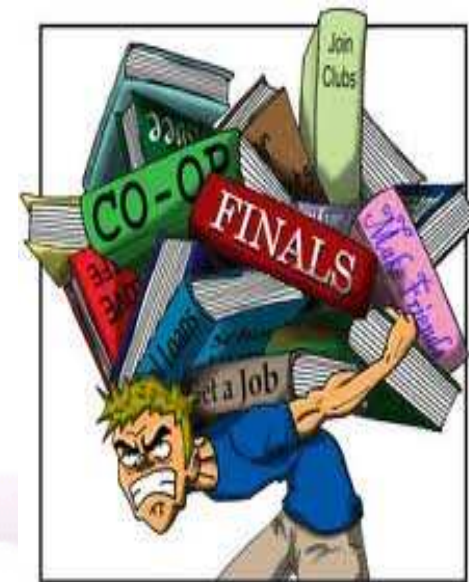
# Ansiedade

- O exercício parece reduzir a ansiedade.
- Particularmente importante para quem vivencia stress profissional crónico.
- A redução parece ser maior com actividades aeróbias.



## Protecção contra o Stress

- Melhoria da condição física facilita a capacidade individual para lidar com o stress e reduz a resposta fisiológica ao stress psicológico.
- O exercício parece ter mais um *efeito preventivo* do que correctivo, nomeadamente sobre stressores relacionados com o trabalho ou estilo de vida.



## Estados de Humor e Auto-Estima

- O exercício pode ter uma influência positiva sobre o humor.
- O efeito sobre a auto-estima é particularmente útil para os participantes com níveis baixos de auto-estima.
- Sub-domínios como *competência desportiva percebida* e *percepção da imagem corporal* parecem ser também beneficiados.



# Os benefícios percebidos

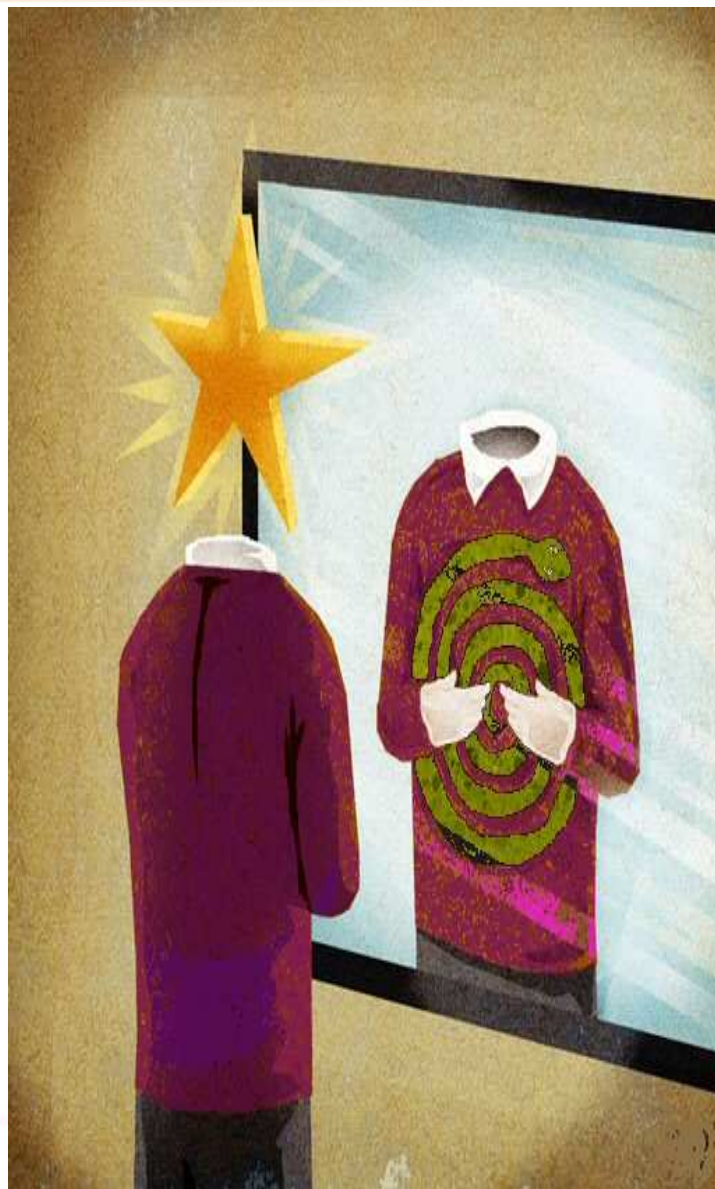
Dominantemente psicossociais:

Relaxação

Contacto Social

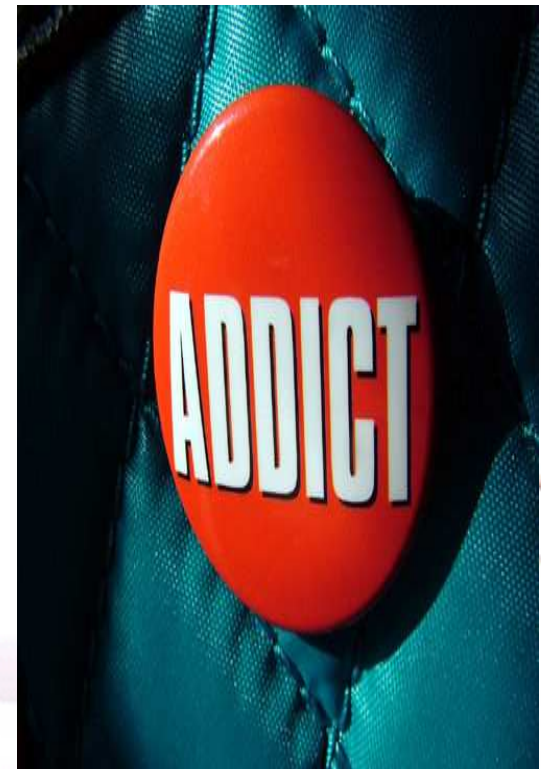
Desenvolvimento e  
realização pessoal

Auto-estima



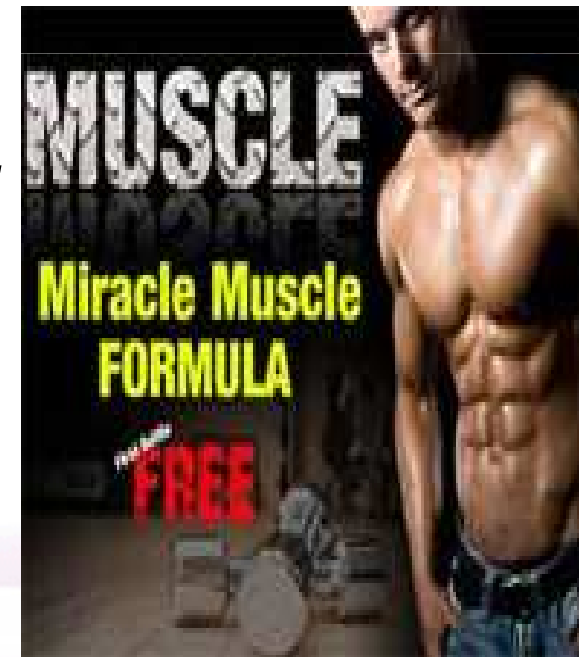
## **Nem tudo é positivo: Dependência de Exercício**

- **Uma questão de adição devido a químicos?**
- **Ligada a preocupações com o peso, personalidades obsessivo-compulsivas.**
- **Exercício como forma de alienação.**



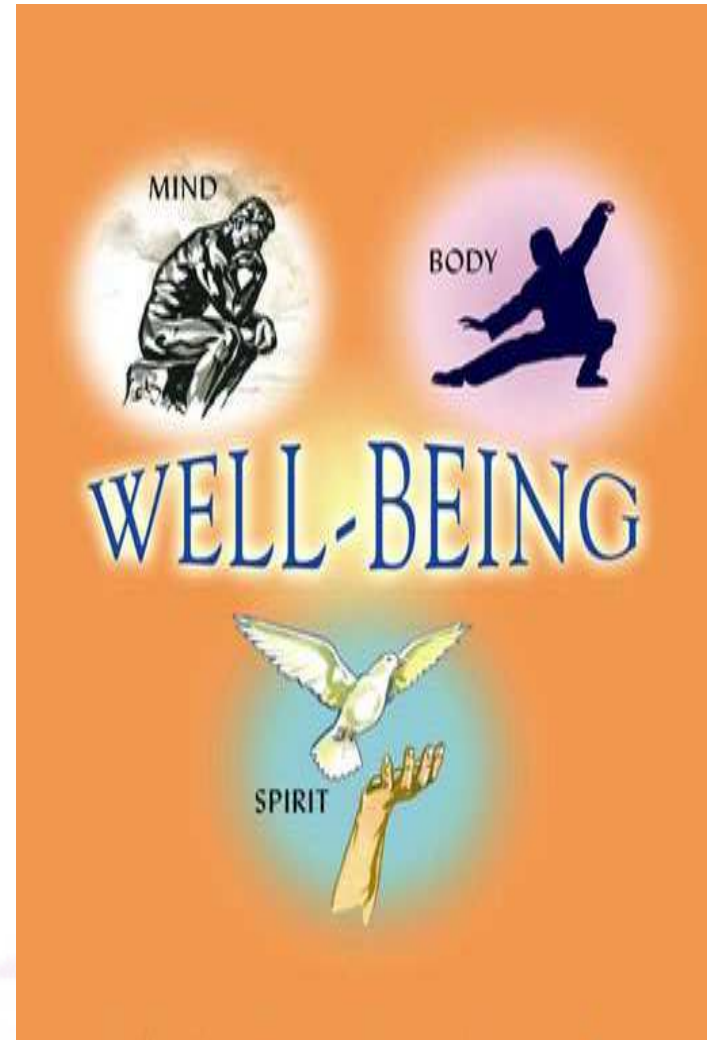
# Aderência patológica ao exercício

- Exercício em excesso
- Dietas inapropriadas
- Desordens alimentares, amenorreias, osteoporose
  
- *O exercício pode associar-se a insatisfação corporal, tornar-se uma resposta desajustada e perpetuar problemas psicológicos*



## PROMOVER O BEM-ESTAR SOCIAL E EMOCIONAL

- Articulação da vida familiar, profissional e/ou académica com a vida como profissional;
- Ajudar a criar relacionamentos interpessoais positivos;
- Fomentar as amizades
- Escutar as pessoas sobre o modo como as tornar mais felizes;



# PROMOVER O BEM-ESTAR SOCIAL E EMOCIONAL

- **Atribuir actividades/tarefas com significado;**
- **Facultar oportunidades de aprendizagem/desenvolvimento;**
- **Ser justo nos planos distributivo, procedimental e interaccional.**



## PROMOVER O BEM-ESTAR SOCIAL E EMOCIONAL

- ❖ **Auto-aceitação, auto-estima, competência, auto-direcção e auto-expressão**
- ❖ **consciência e cuidado consigo e com os outros**
- ❖ **Respeito e curiosidade em relação às diferenças entre pessoas e capacidade para compreender a interdependência.**



## PROMOVER O BEM-ESTAR SOCIAL E EMOCIONAL

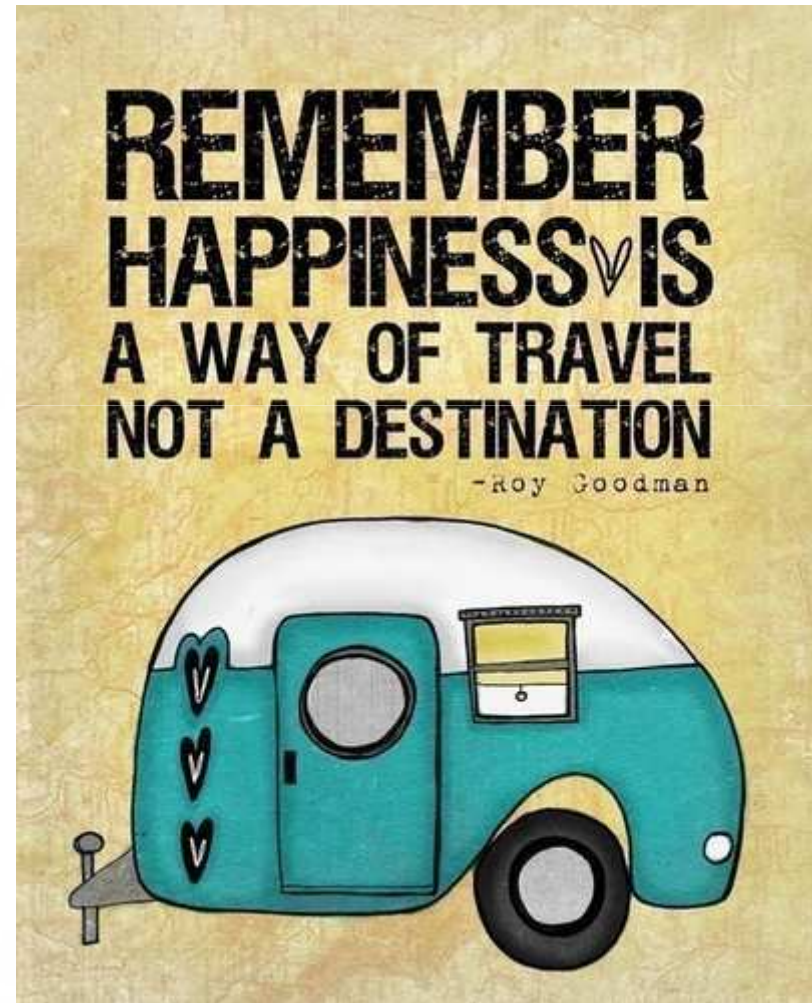
- ❖ **Potenciar a capacidade de alegria, a espontaneidade, a empatia e a compaixão.**
- ❖ **Fornecer ferramentas para gerir situações dolorosas, emoções negativas e conflitos.**



# Promover Ambientes de Afectividade Positiva

**Afectividade positiva está correlacionada com a extroversão, jovialidade, confiança, atenção, satisfação no trabalho, satisfação marital.**

**Afectividade negativa está correlacionada com neuroticismo e desordens psicológicas.**



# Promoção do Bem-Estar Psicológico:

## Promoção de Competências Sócio-Emocionais

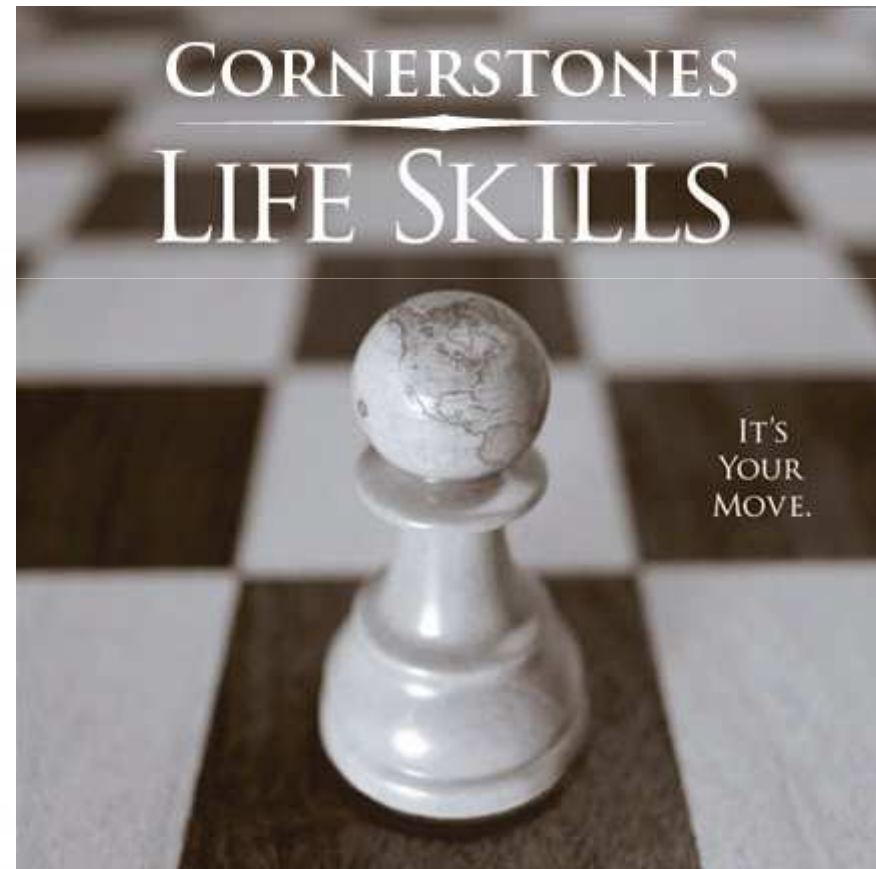
**Auto-confiança**

**Esperança**

**Optimismo**

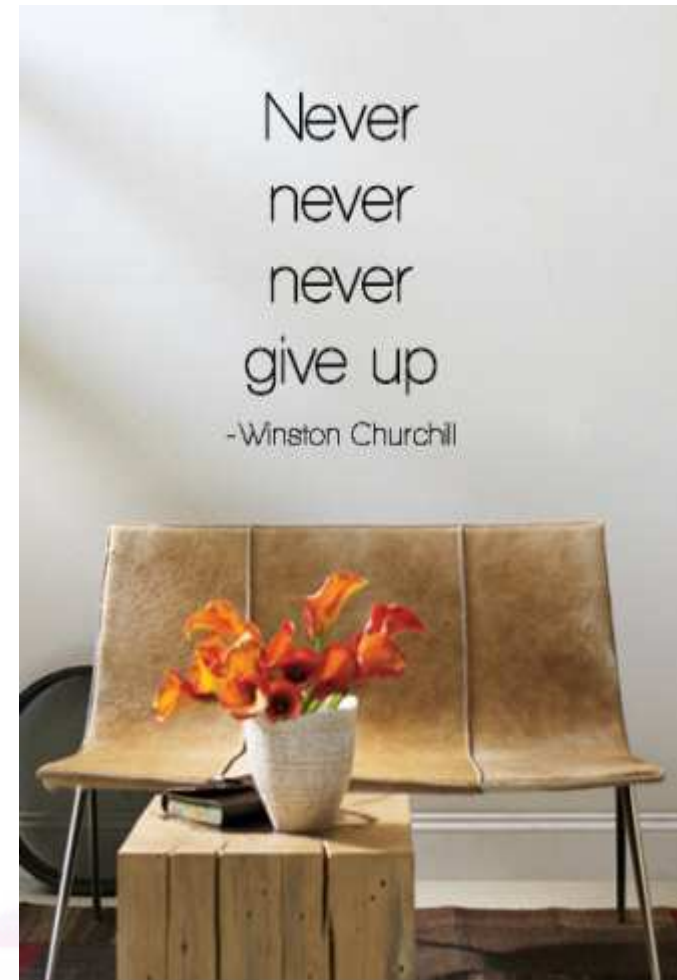
**Inteligência  
Emocional**

**Resiliência**



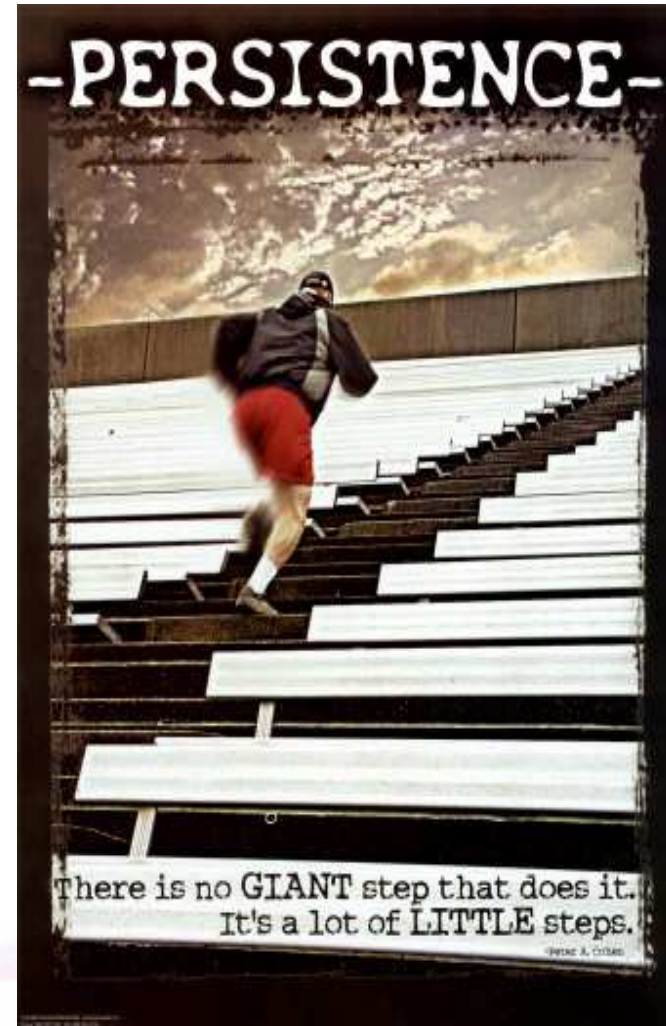
## Auto-confiança

- As pessoas têm uma **noção subjectiva** das suas capacidades.
- Percepção essa que se baseia em experiências anteriores.
- Uma **auto-avaliação positiva** dessas actividades pode ter bons resultados nos diversos domínios:
  - Escolhas Positivas
  - Esforço Motivacional
  - Perseverança
  - Padrões de Pensamento Positivo
  - Resistência ao Stress



# Auto-confiança

- Existem 4 maneiras de desenvolver a autoconfiança
  - Aprendizagem Vicariante (aprender observando)
  - Experiências de Sucesso (proporcionar experiências positivas)
  - Persuasão positiva (proporcionar feedback positivo e informação útil)
  - Estimulação física e psicológica (ambiente trabalho vibrante/marcante)



# Esperança

**“Podemos viver 3 semanas sem comer,  
3 dias sem água,  
E 3 minutos sem respirar,  
Mas não podemos viver sem  
esperança.”**

(Mumford,1997)

**“a esperança é a última a morrer”**

(Kets de Vries,2000)

**Ter esperança consiste em:**

- **Ser capaz de definir objectivos**
- **Encontrar uma forma de alcança-los**
- **Automotivar-se para os realizar**



# Promoção do Optimismo

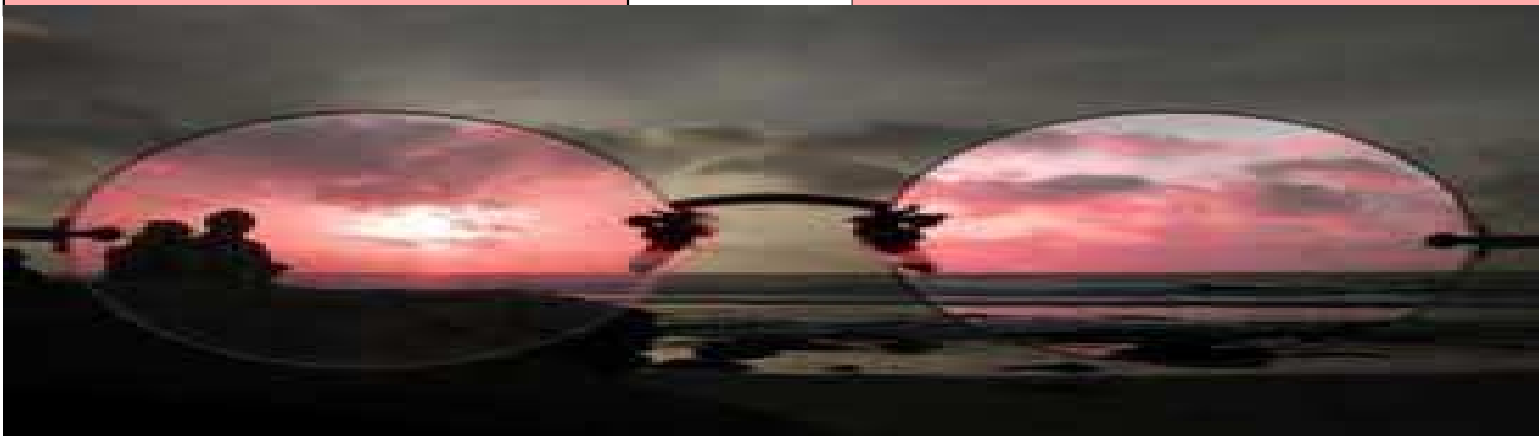
- Definido como uma característica cognitiva e emocional que estimula expectativas positivas e atribuições causais positivas.
- Combinar o Realismo e o Optimismo:
  - Mitigação do excesso de optimismo.

**Optimismo:** (impacto positivo)

- Saúde física e psicológica
- Persistência
- Realização
- Sucesso

**Pessimismo:** (impacto negativo)

- Passividade
- Isolamento Social
- Mal-estar psicológico
- Fracasso





# Inteligência Emocional

## Aprendizagem da IE

- Tomar consciência das emoções próprias e dos demais;
- Usar as emoções como ferramentas de apoio à tomada de decisões;
- Diagnosticar as emoções, sentidas e geri-las;
- Escutar o feedback, directo e indirecto, e aprender a colocar-se “na pele do outro”;
  - Identificar as razões dos fracassos e aprender com os erros;
  - Prestar atenção a indivíduos com grandes capacidades na IE;



# Resiliência

- **Aceitação da Realidade**
  - Compreender os riscos e perigos “da existência” e preparar-se para eles;
  - Assumir a existência de negatividade, evitando um optimismo exagerado;
- **Valores com forte significado**
  - Ajudam a ultrapassar períodos de adversidade;
  - Mudam pouco com o tempo;
- **Improvisação**
  - Capacidade de actuar rapidamente, sem planos ou recursos pré-determinados;
  - Usada como complemento a uma estrutura forte, em caso de inadequação de regras;
  - Deve ser usada com moderação;



*Resilience*  
The Courage to Come Back

# Bem-Estar Psicológico como Felicidade

Duas dimensões:

*Afectiva*

(experiência de alegria e outras emoções positivas)

*Cognitiva*

(avaliação cognitiva da satisfação com os diversos aspectos da vida)



# O que é a Felicidade?

- **Felicidade Hedónica**
- **Satisfação com a vida + afectos positivos elevados + afectos negativos baixos**



# Felicidade

- **Aristóteles...**
- **“Prefiro acordar sentindo-me infeliz a fazer coisas sem sentido na minha vida”**
- **Felicidade eudonista = desenvolver o melhor em si + pertencer e servir objectivos maiores do que os próprios.**

“Being happy doesn't mean that everything is perfect. It means that you've decided to look beyond the imperfections.”

happiness

## **Finalmente, o Bem-Estar Espiritual**

**O objectivo do desenvolvimento é a completa realização do Homem,**

**na riqueza da sua personalidade,**

**na complexidade das suas formas de expressão e envolvimentos – como indivíduo, membro da família e da comunidade, cidadão e produtor,**

**como inventor e sonhador criativo.**

**1992 UNESCO Grupo de trabalho “Aprender a Ser “**

