



Grupo de Estudos em Análise de Discurso e Ensino de Línguas

## DISCURSOS SOBRE O CORPO E A MENTE: UMA PROPOSTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA HOLÍSTICA E SEUS IMPACTOS NA VIDA HUMANA

*Discourses on body and mind: a holistic physical education proposal and its impacts on human life*

Juliana da Fonseca Rodrigues<sup>1</sup>

Rafael Marques Garcia<sup>2</sup>

Wilder Kleber Fernandes de Santana<sup>3</sup>

Fábio José Antonio da Silva<sup>4</sup>

### RESUMO

Este trabalho delimitou como objetivo realizar uma investigação discursiva sobre os impactos do exercício físico nas dimensões humanas e os benefícios que ele causa ao ser humano. Para tanto, recorremos aos pressupostos teórico-metodológicos clássicos de Böhme (1993), Guedes e Guedes (1995), Guimarães (1996), Daolio (2003) e Medina (1986), configurando assim uma pesquisa exploratória, de cunho bibliográfico e caráter qualitativo. Inicialmente, realizamos um trajeto histórico em que explicitamos desde uma prática segregadora a uma proposta de Educação Física holística. Depois, discutimos sobre as multidimensões humanas e sua importância para integralidade do ser humano. Na terceira seção, analisamos os impactos dos exercícios físicos nas dimensões humanas. Em conclusão, apontamos que, quando os exercícios físicos priorizam um trabalho que interaja com as dimensões humanas, a partir de preceitos holísticos, contempla-se o ser biopsicossocioespiritualmente, agregando benefícios à vida humana em sociedade.

**Palavras-chave:** Educação Física; Holismo; Qualidade de Vida.

### ABSTRACT

This paper defined the objective of carrying out a discursive investigation about the impacts of physical exercise on human dimensions and the benefits it causes to human beings. To do so, we used the classic theoretical and methodological assumptions from Böhme (1993), Guedes and Guedes (1995), Guimarães (1996), Daolio (2003) and Medina (1986), configuring an exploratory research, of bibliographic nature and qualitative character. Initially, we conducted a historical journey in which we explained from a segregating practice to a proposal for holistic Physical Education. Then, we discussed the human multidimensions and their importance for the integrity of the human being. In the third section, we analyze the impacts of physical exercises on human dimensions. In conclusion, we point out that, when physical exercises prioritize work that interacts with human dimensions, based on holistic precepts, biopsychosociospiritual being is contemplated, adding benefits to human life in society.

<sup>1</sup> Universidade do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil. Escola de Educação Física e Desportos. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6156947904220885> ; E-mail: [jufonseca\\_rodrigues@hotmail.com](mailto:jufonseca_rodrigues@hotmail.com)

<sup>2</sup> Universidade do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil. Escola de Educação Física e Desportos. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0837-1493> E-mail: [rafa.mgarcia@hotmail.com](mailto:rafa.mgarcia@hotmail.com)

<sup>3</sup> Universidade Federal da Paraíba, Paraíba, Brasil. Programa de Pós-graduação em Linguística. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7569-499X> ; E-mail: [wildersantana92@gmail.com](mailto:wildersantana92@gmail.com)

<sup>4</sup> Universidade Norte do Paraná – UNOPAR, Paraná, Brasil. Universidade Norte do Paraná. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-5881-6438> E-mail: [fjas81@hotmail.com](mailto:fjas81@hotmail.com)

**Keywords:** Physical Education; Holism; Quality of life.

## 1. Introdução

A busca por uma melhor qualidade de vida, no sentido mais amplo, costuma ser o objetivo de parcela representativa da humanidade, desde que os sujeitos passam e tomam consciência de sua existência e de seu poder de ação no meio em que vive e no mundo. Não basta existir, temos que agir e ser socialmente, com qualidade e satisfação nesta ação, e desse modo corroboramos o pensamento de filósofos contemporâneos (BAKHTIN, 2010; FOUCAULT, 2019), para quem o sujeito não consiste em uma essência pré-histórica ou a-histórica, mas se constitui no devir, é um vir-a-ser.

Na atualidade, em meio às urgências (im)postas pelo sistema capitalista, alcançar metas não é fácil, uma vez que o ser humano é constituído de uma complexidade de fatores, internos e externos, que coexistem e necessitam estar em certo equilíbrio para que essa qualidade de vida seja possível. Logo, partindo do princípio de que ser humano não se resume apenas à secular dicotomia entre corpo e mente/ corpo e alma /razão e emoção (que o segmenta e esvazia de sentido), em detrimento das demais áreas que o compõem e o traduzem integralmente, como ajudá-lo a obter a tão sonhada condição de vida? Neste cenário, ao considerar todas as dimensões humanas, a Educação Física, por meio do exercício, se configura com uma possibilidade real do ser humano lograr este bem-estar global. O profissional de Educação Física, ao se apropriar de tal conhecimento e utilizá-lo em sua prática, tem condições de desenvolver uma metodologia de maior significado e impacto positivo na vida dos praticantes. Ao levar em conta as particularidades de cada ser, trabalhando com e para as dimensões humanas, proporciona melhores níveis de saúde mental e física aos seus alunos, além de bem-estar nas relações intra e interpessoais de forma plena e perene. Ademais, e concomitantemente, promove o desenvolvimento de uma *práxis* mais humanizada e humanizante dando vida a uma Educação Física compromissada pedagogicamente com a educação e a formação do sujeito.

Este trabalho delimitou como objetivo realizar um trabalho descritivo-analítico sobre os impactos do exercício físico nas dimensões humanas e os benefícios que ele causa ao ser humano. Para isso, foi necessário pensar qual concepção de ser humano daria subsídios para desenvolver um trabalho pautado na globalidade do ser (GUIMARÃES, 1996). A pesquisa se inicia, então, ao definir este ser humano dentro paradigma holístico, que o contempla em sua integralidade indissociável e nesse princípio se ancora. Em um segundo momento, conceitua essa plenitude do ser explicando cada uma das cinco dimensões humanas (física, mental, afetiva, sócio-histórica-cultural e espiritual) evidenciando o caráter dialógico de cada uma e todas elas. E, por fim, define o que é exercício físico e como ele impacta as dimensões e o ser humano na busca de uma vida melhor.

Para concretização deste estudo, recorreremos aos pressupostos teórico-metodológicos clássicos de Böhme (1993), Guedes e Guedes (1995), Guimarães (1996), Daolio (2003) e Medina (1986), dentre outros. Trata-se de uma pesquisa exploratória, de cunho bibliográfico, que revela um caráter qualitativo acerca do tema em questão. Assim,

assume uma forma de escrita-estudo<sup>5</sup> que demonstra a “relação permanente entre o sujeito e o objeto, um vir-a-ser construído pela interação da subjetividade com a objetividade dos envolvidos” (MENEGETTI, 2011, p. 321).

Ancoramo-nos na perspectiva dialógica de estudos da linguagem, a qual defende que tanto o sujeito quanto objetos de pesquisa se constituem um processo criativo vivo e interativo (VOLÓCHINOV, 2017; BAKHTIN, 2006), crítico e reflexivo, desprendido do engessamento científico tradicional e ao mesmo tempo organizado e articulado, que se forma e reforma durante o decurso da criação, transumanando o rigor técnico da ciência e da contemporaneidade.

Em aspectos estruturais, o trabalho está dividido em três seções: inicialmente, em seção intitulada *Para além do corpo e da mente: de segregadora a uma proposta de Educação Física holística*, realizamos um trajeto histórico em que explicitamos desde um modelo segregador a propostas integralizadoras do ser. Depois, no tópico *As multidimensões humanas e sua importância para integralidade do ser humano*, discutimos sobre as multidimensões humanas e sua importância para integralidade do ser humano. Na terceira seção, analisamos os impactos dos exercícios físicos nas dimensões humanas. Os resultados apontaram para o fato de que, quando os exercícios físicos priorizam um trabalho que interaja com as dimensões humanas, a partir de preceitos holísticos, contemplam o ser biopsicossocioespiritualmente, ao agregarem inúmeros benefícios à vida humana.

## **2. Para além do corpo e da mente: de segregadora a uma proposta de Educação Física holística**

Historicamente, o ser humano foi compreendido de diversas formas ao longo do tempo. As concepções de ser sempre estiveram (e estão) atreladas ao seu período histórico, situados cronotopicamente (BAKHTIN, 2018), ou seja, no tempo e no espaço. Nesta pesquisa chamaremos de paradigmas tais concepções de ser humano. No geral, estes conceitos sobre o ser, sempre o fragmentaram, reduzindo suas esferas constitutivas e esvaziando-as de sentido, coisificando o ser. Esse modelo mecânico de entender e explicar o ser humano pertence ao Paradigma cartesiano-newtoniano (proveniente do pensamento de René Descartes (1596-1650), com a geometria analítica e de Isaac Newton (1643-1727), com a mecânica), que tem forte influência em nossa sociedade até os dias de hoje.

Assim como outros campos do saber, a Educação Física também se nutriu e orientou da visão parcelar de ser humano estabelecida pelo cientificismo do paradigma cartesiano-newtoniano, fundamentando-se em trabalhar meramente o corpo, desarticulando-o de seu todo. O ser humano é reduzido à dimensão físico-biológica; o corpo é ponto de partida e chegada. É bem verdade que o objeto de trabalho na Educação Física, como o próprio nome sugere, é o físico, em que, através do movimento sistematizado, objetiva-se trazer impactos anátomo-fisiológicos benéficos ao praticante. Contudo, esse ‘físico’ pertence a uma estrutura grandiosa que é formada e condicionada por outros fatores

---

<sup>5</sup> Para tanto, foram utilizadas as bases de dados do Google Acadêmico e *Scielo* a fim de buscar artigos que embasassem a problemática da pesquisa, além de livros que também contribuíram para as considerações aqui propostas. Através do formato de escrita do “ensaio, gênero híbrido ancorado num tempo e espaço claramente subjetivo e que parece opor-se, ponto a ponto, às regras de pureza e de objetividade que imperam na academia” (LARROSA, 2003, p. 101) é possível suscitar uma transformação na maneira de pensar dos possíveis leitores, uma vez que esse tipo de abordagem aproxima as distâncias que costumam ser desenvolvidas nas produções acadêmico-científicas, pois não dá respostas prontas, mas convida e inspira reflexões, corroborando com o próprio ideal desta pesquisa. “Assim, o ensaio educa os sentidos que apreendem o objeto, interagindo realidade e razão sem o mecanicismo tradicional com que a ciência acaba enquadrando a consciência dos cientistas.” (MENEGETTI, 2011, p. 327).

indissociáveis tão importantes quanto o funcionamento biológico do corpo do praticante. Uma vez que o ser humano é reconhecido como organismo vivo, pulsante e completo, compartimentá-lo é priva-lo de seu sentido original: ser humano.

Neste panorama, temos um modelo de Educação Física que ainda hoje, mesmo após todo o significativo avanço científico-tecnológico-cultural conquistado com o tempo, insiste em permanecer com a visão segmentada do ser, descompromissada com a vida humana; que insiste em reproduzir um modelo que vem provando sua má eficiência frente às necessidades sociais de saúde e bem estar. Tal concepção, ainda que exerça influência nos tempos atuais, não foi e não é suficiente para explicar e contemplar o ser humano em toda sua abrangência. Acreditamos que o ser é complexo, dotado de um conjunto de diferentes dimensões de igual importância, que coexistem e o possibilitam (sobre)viver no mundo.

Para sustentar nosso entendimento, buscamos explicá-lo através de outro paradigma, um paradigma que o contemple de forma cabal, que o enxergue em sua ontologia e supere sua visão de modo parcelar. Recorremos então ao *Paradigma Holístico*, que vem ganhando forças e visibilidade com o tempo e se solidifica cada vez mais.

A concepção holística nasce propriamente dita, em 1926, pelas mãos do filósofo sul-africano Jan Smuts (1870-1950) ao cunhar o termo Holismo com a publicação de seu livro *'Holism and Evolution'*. Ele defendia que há uma predisposição integradora da Natureza em formar o todo, se sobrepondo às partes; que as partes são integradas e só têm sentido no todo, pois são interdependentes. Assim, por meio de uma evolução criativa, Smuts entende o mundo como um organismo, uma vez que “há algo de orgânico e de holístico na Natureza que dá forma aos seus fins e dirige o seu curso. [...] O emergir e o auto aperfeiçoamento de totalidades na Totalidade e o processo lento, mas sem falha é a finalidade deste Universo Holístico (SMUTS, 1926 *apud* CREMA, 1989, p. 59).

Desse modo, Holismo consiste na “busca de uma visão de conjunto, uma visão do todo – que possui características próprias independentes das características de suas partes constituintes, como o todo humano possui características próprias da de seus órgãos e tecidos”. (GUIMARÃES, 1996, p. 7). Desde então, o paradigma holístico ganhou apoiadores e colaboradores das mais diversas áreas do conhecimento, que foram moldando e consolidando o movimento, mas foi através da Física que ele se alicerçou e alavancou enquanto modelo a ser seguido, enquanto ciência.

Essa visão ampliada, profunda e integrativa de mundo, transportada para a Educação Física possibilita um entendimento e tratamento humanizado do ser. Não há mais como sustentar uma concepção que esfacela o ser, alienando-o de si mesmo. Há, pois, que se confrontar os resquícios de um paradigma que não dá vida, nem o permite viver em plenitude, em contato consigo mesmo em sua globalidade. “O Todo não elimina as características das partes, mas estas, quando em relações íntimas, dão o substrato a uma nova forma, cujas características transcendem às das partes constituintes.” (GUIMARÃES, 1996, p. 8). As sementes já foram plantadas na História, está mais do que na hora de colhermos os doces frutos que elas podem nos dar.

Insistir em uma concepção atomizante não nos levará a lugar nenhum que já não tenhamos ido, não nos trará mudanças, não nos trará benefícios e estaremos fadados a cometer os mesmos “erros”. É preciso aprender com a História para que possamos influenciar nosso presente e transformar nosso futuro. A Educação Física precisa ser

entendida como ciência “que se utiliza do corpo, através de seus movimentos, para desenvolver um processo educativo que contribua para o crescimento de todas as dimensões humanas” (MEDINA, 1986, p. 34).

### 3. As multidimensões humanas e sua importância para integralidade do ser humano

Partindo da perspectiva holística, que tem um olhar sensível e direcionado para a integralidade humana, buscamos agora conhecer do que se constitui o ser.

Isto posto, podemos evidenciar cinco dimensões<sup>6</sup> que interagem e o compõe: a dimensão física (biológica), a dimensão mental (intelectual), a dimensão afetiva (emocional), a dimensão sócio-histórica-cultural e a dimensão espiritual (transcendental). A primeira é a *Dimensão Física*. Como o nome já diz, essa é a dimensão que contempla o corpo, tanto a parte interna (biológica), quanto a parte externa (o físico/imagem corporal). É através dessa dimensão que nos materializamos no mundo. Ela é a “estrutura orgânica-biofísica-motora organizadora de todas as dimensões humanas” (JOÃO; BRITO, 2004, p. 266). Esta esfera abarca um conjunto de elementos, do átomo até a formação dos sistemas que compõe o corpo, que estruturam o complexo organismo humano e permite existir e funcionar (JOÃO; BRITO, 2004).

A segunda consiste na *Dimensão Mental*. Também conhecida como intelectual, se refere ao aprimoramento cognitivo desenvolvido com tempo através das experiências de vida individual e coletiva de cada ser que geram aprendizado. É o processo de formação do ser humano enquanto ser no e do mundo; enquanto ser social. Aqui fica evidente seu caráter relacional, que, juntamente com a dimensão afetiva (que será definida a seguir) traduz outra esfera que também o constitui, a esfera sócio-histórico-cultural. Como ser essencialmente social e produtor de cultura, influencia e é influenciado pelo meio em que vive, e assim, vai formando, enriquecendo e potencializando sua capacidade mental. Individualidade e coletividade se somam cada qual com sua importância, neste processo de amadurecimento mental. A terceira, conhecida como *Dimensão Afetiva* ou emocional, é a esfera do ser humano que o permite experienciar o mundo sentindo-o e expressando a si mesmo, afetando e sendo afetado por ele. É através dessa dimensão que o ser humano estabelece uma ponte entre seu ‘mundo’ interior (afetos, emoções e sentimentos) e o ‘mundo’ exterior (tudo e todos que o cerca). Assim, manifesta seu modo de ser e sentir, externando sua singularidade e adjetivando suas ações (AMARAL, 2007).

Como dito anteriormente, as dimensões mental e afetiva modulam uma a outra e possibilitam ao ser humano conhecer, influenciar e ser influenciado, sentir e viver o meio em que habita dando vida à dimensão sócio-histórico-cultural, uma vez que é pertencente a uma cultura, situada em um tempo e espaço específico. Conclui-se, desta maneira, que “apesar de serem de naturezas diferentes, toda ação e pensamento comportam um aspecto cognitivo, representado pelas estruturas mentais, e um aspecto afetivo, representado por uma ‘energia’, que é a afetividade” (AMARAL, 2007, p.9). “Portanto, você tem de se convencer de que a emoção é a rainha da sua vida. O seu estado emocional influi

---

<sup>6</sup> Em termos didáticos, separamos e destacamos cinco dimensões no ser humano. Contudo, as dimensões mental e afetiva podem ser agrupadas e denominadas dimensão psicológica. Desde modo, a expressão biopsicossocioespiritual será adotada nesta pesquisa para denominar todas as dimensões do ser.

diretamente no funcionamento do organismo, mostrando a enorme importância de ‘direcionar’ as emoções para viver em equilíbrio”. (RIBEIRO, 2017, p. 38).

A *Dimensão sócio-histórico-cultural* corresponde à relação que o ser humano estabelece com o outro, com o meio em que vive e com a cultura de sua sociedade, sendo ele ao mesmo tempo produto e produtor nesse contexto. Logo, “a síntese entre aspectos fisiológicos e psicológicos [...] confere ao ser humano uma existência ao mesmo tempo biológica, psicológica, antropológica, histórica e essencialmente cultural” (ZANELLA, 2004, p. 128).

A atividade humana do ser no meio em que vive se “caracteriza como manifestação cultural de um grupo social determinado que a executa/preserva/transforma e, nesse processo, também se modifica, bem como os sujeitos que dele participam (ZANELLA, 2004, p. 134). A quinta, *Dimensão Espiritual*, reporta-se à espiritualidade do ser. Conforme Panzini *et al.* (2007, p.106) o “termo espiritualidade envolve questões quanto ao significado da vida e à razão de viver, não limitado a tipos de crenças ou práticas.”. Por conseguinte, não deve ser confundido com religiosidade, uma vez que seu sentido é amplo e vai além de dogmas religiosos, embora existam relações entre os termos. A espiritualidade pode ter como fio condutor a religião, mas não depende dela. Ou seja, religiosidade tangencia a o significado de espiritualidade, porém, a espiritualidade transcende qualquer correspondência criada historicamente entre tais conceitos.

Tal dimensão, apesar de ser reconhecida desde os tempos imemoriais e no decurso do tempo ser interpretada, aceita e relacionada de diferentes maneiras, vem ganhando crescente vulto na atualidade e se legitimando como parte integrante do ser perante a ciência. Toniol (2017) em seu estudo elucida a entrada dessa dimensão nos documentos da Organização Mundial da Saúde (OMS) no ano de 1984, durante uma assembleia geral dessa instituição.

Mais uma vez é possível demonstrar a importância de tal dimensão, ao ver que tem havido tentativas de se incorporar “uma dimensão não-material ou espiritual de saúde [...] a ponto de haver uma proposta para modificar o conceito clássico de saúde da OMS para ‘um estado dinâmico completo de bem-estar físico, mental, espiritual e social e não meramente a ausência de doença’ ” (PANZINI *et al.*, 2007, p. 109).

À vista de tudo que foi exposto sobre esta esfera, infere-se que ela se consubstancia nas outras dimensões, sobretudo nas mental e afetiva, acarretando consequências (no geral, positivas) na esfera física e, por conseguinte, na social. Roberto (2004) em seu artigo “Espiritualidade e Saúde” diz que na medicina, em 1970, o médico Herbert Benson deu início a estudos na área de Medicina e Meditação/Mentalização, na esperança de se contrapor ao modelo mecanicista de conceber o ser humano, e após a publicação de seus livros abriu precedentes para estudos e aprofundamento na área de Espiritualidade e Medicina.

Observamos então, que o ser humano abarca em si uma complexa grandeza de significados que o torna realmente significativo quando o entendemos nessa completude. “Somos seres naturais e culturais, somos racionais e emocionais. Por isso o homem é tão complexo, por isso a natureza humana é a mais difícil de compreender. No entanto, reside nessa complexidade toda a beleza do ser humano” (ROBLE, 2008, p. 5).

Destarte, cabe à Educação Física uma profunda reflexão do entendimento de seu papel na vida do ser. As múltiplas bases e faces teóricas que a formam precisam reverberar em sua prática. Para lidar com a vida humana é



preciso entendê-la; é preciso conhecer esse ‘universo’ que é o ser para poder ‘desbravá-lo’, traçando caminhos que de fato irão chegar ao destino proposto.

#### 4. Os impactos do exercício físico nas dimensões humanas

Primeiramente, existe a necessidade de se conceituar o que é exercício físico, pois ainda que seja uma atividade física, não é qualquer atividade. Podemos, então, definir exercício físico como “toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física” (GUEDES; GUEDES, 1995, p. 20). Assim, fica evidente que exercícios físicos são atividades direcionadas, sob a orientação – e se possível, supervisão – de um profissional capacitado, com objetivos específicos, realizadas de forma regular e contínua para que se obtenha no fim, melhoria do bem estar e saúde, conferindo ao praticante ganhos em qualidade de vida.

A dimensão física-corporal é apenas um veículo para o desenvolvimento humano do ser. O trabalho com o corpo deve levar o ser à transcendência de si, para enfim, encontrar-se e reconhecer-se; “o corpo como um caminho para chegar à mente, às emoções, ao espírito das pessoas. E o movimento é a chave para o desenvolvimento interior.” (RIBEIRO, 2017, p. 71). Sendo assim, veremos os impactos que a prática de exercícios físicos gera nas dimensões humanas do ser.

Quanto à *Dimensão Física*, já evidenciada, é a mais popularmente valorizada quando se trata de exercício físico, quer seja pelo praticante, quer seja pelo profissional de Educação Física. Na dimensão física, o exercício visa trabalhar e desenvolver os aspectos da aptidão física relacionada à saúde. Porém, costuma ser subutilizada, uma vez que seu desenvolvimento geralmente recai apenas sobre fatores estéticos corporais, distanciando-se dos benefícios biológicos para saúde. A crítica feita aqui não é à busca por uma boa aparência corporal, e sim, a uma busca da estética por estética; uma busca desenfreada de uma imagem corporal ‘perfeita’ sustentada por padrões ilusórios e irrealis midiáticos, que se esquece do que é saudável, dos limites do organismo, que aprisiona e mutila o ser. A saúde deve ser sempre norteadora e objetivo principal do processo físico-educativo.

As aptidões físicas estariam então ligadas à funcionalidade do organismo como um todo, possibilitando ao ser humano atuar no meio em que habita de forma eficiente, e o exercício físico otimizaria essa atuação, além de estimular também mecanismos protetivos para a prevenção de fatores de risco.

De maneira geral, podemos agrupar as aptidões físicas em quatro aspectos: morfológico, funcional-motor, fisiológico e comportamental (GUEDES; GUEDES, 1995).

O aspecto morfológico está relacionado à composição corporal e a distribuição de gordura. O exercício físico contribui para a obtenção de níveis de quantidade de gordura ideais ao funcionamento do organismo (sem excessos ou deficiências) e aumento do percentual de massa magra (os músculos, em especial). Pode gerar: “aumento da eficiência de trabalho; menor suscetibilidade de adoecer; melhoria da aparência física; menor incidência de problemas de autoconceito relacionados com a obesidade” (BÖHME, 1993, p. 61).

Por sua vez, o Aspecto Funcional-Motor está relacionado à função Cardiorrespiratória e Musculoesquelética (força, resistência muscular e flexibilidade). A função Cardiorrespiratória ou capacidade aeróbica é a capacidade do organismo de realizar um exercício dinâmico, de intensidade moderada a elevada, mobilizando grandes grupamentos musculares, mantendo-o por um período de tempo de média a longa duração, de maneira eficaz. O exercício físico modula esta capacidade conferindo ganhos ao sistema circulatório e respiratório, bem como na economicidade de energia gasta para realizar o exercício e aprimoramento do trabalho muscular. A função Musculoesquelética é responsável pela realização dos movimentos e postura corporal. É composta por três componentes físicos: força, resistência e flexibilidade.

O aspecto Fisiológico está ligado às questões do sistema circulatório, que envolvem uma eficiência metabólica para funcionamento harmônico e adequado do organismo. Os benefícios que o exercício traz a esse aspecto são semelhantes aos das funções cardiorrespiratórias, do aspecto funcional-motor. Com um treino contínuo a pressão sanguínea e os níveis de colesterol, triglicerídeos e glicemia são controlados, evitando quadros de doenças cardiovasculares e diabetes.

Paralelo a isso, o aspecto Comportamental da dimensão física identificado pelos autores Guedes e Guedes (1995), tem correlação com/entre as dimensões mental, afetiva e sócio-histórico-cultural humana, uma vez que evidenciam a conduta do sujeito. Assim, aqui serão apenas comentadas *en passant*, sendo aprofundadas nas respectivas dimensões.

Os autores dizem que “saber conviver com o estresse emocional provocado pelo cotidiano também deverá contribuir para se alcançar uma vida mais saudável” (p. 31). O estresse é inerente e necessário ao organismo, pois através dele é possível gerar novas adaptações, contudo, estresse em demasia (seja pela intensidade ou duração do estímulo estressor) perturba o processo de regulação corporal levando a danos à saúde. Conseqüentemente, a adoção de mudança de hábitos de vida no geral, especialmente a incorporação de exercícios físicos, alteraria este cenário estressante.

Böhme (1993) narra historicamente os aspectos teóricos da aptidão física, baseada nos estudos de Corbin e Lindsey (1988), citando contribuições do exercício à aptidão física visando a saúde que se encaixam nos aspectos fisiológicos e comportamentais propostos por Guedes e Guedes (1995): “resistência à ‘tempestade emocional’”; “aumento da capacidade de utilização do oxigênio”; “recuperação rápida após trabalho pesado”; “diminuição da chance do surgimento de diabetes na vida adulta.” (BÖHME, 1993, p. 61).

No que tange ao exercício físico ligado à Dimensão Mental, observa-se crescente o desenvolvimento de estudos que exploram os impactos da prática de exercícios na função cognitiva. Apesar do florescente interesse e pesquisas, que concordam que o treinamento físico traz efeitos salutíferos, ainda não há consonância de quais são e como atuam os mecanismos que viabilizam tais benefícios. Vamos aqui nos ocupar de apresentar apenas os proveitos/vantagens do exercício à saúde cognitiva.

O exercício pode participar protegendo, aperfeiçoando e/ou conservando estas estruturas salvo a individualidade de cada ser, bem como a etapa de desenvolvimento de vida em que ele se encontra (relacionada à idade), conferindo maior ativação cerebral e rapidez ao processamento cognitivo destas funções em comparação com



pessoas sedentárias, e conseqüentemente, melhor respostas cognitivas. Manter o corpo fisicamente ativo ao longo dos anos também diminui as chances do aparecimento de doenças crônico-degenerativas de ordem mental. “Embora os benefícios cognitivos de um estilo de vida ativo pareçam estar relacionados aos níveis de atividades físicas exercidos durante toda a vida, sugerindo uma ‘reserva cognitiva’, nunca é tarde para iniciar um programa de exercícios físicos.” (ANTUNES *et al.*, 2006, p. 113).

Ocupando-nos agora de apresentar as contribuições do exercício físico a esta esfera, acreditamos que o principal impacto que o exercício físico pode gerar à esfera afetiva se dá em torno da aderência a uma vida ativa, pois é através da percepção de bem estar que a prática física pode produzir que se desencadeia a motivação que sustenta um treinamento físico regular e contínuo.

De acordo com Portugal (2017), a prática do exercício (levando-se em consideração o tipo de atividade, e principalmente, a intensidade) gera satisfação ou desagrado ao praticante, que influenciará diretamente na adesão ou afastamento de tal prática. É possível perceber o quanto as dimensões física e mental atuam em conjunto, exercem efeito uma na outra e influenciam a própria dimensão afetiva. No estudo intitulado *Fatores pessoais, desportivos e psicológicos no comportamento de exercício físico*, Carneiro e Gomes (2015) evidenciaram que o conjunto de variáveis psicológicas, sobretudo, as normas subjetivas do exercício físico bem como a percepção de controle do comportamento, suggestionaram significativo impacto na prática efetiva de exercícios. Concluíram, então, que praticantes com maior regularidade de exercício físico têm maior percepção do controle comportamental e tendem a ter maior intenção e planejamento da prática física. Em outras palavras, quanto mais se envolvem em uma vida ativa, mais têm vontade de continuar a se envolver, perdurando tais hábitos.

Um ponto também importante levantado nesse estudo traz a influência da esfera social na e com esfera afetiva, indo de encontro ao que os autores esperavam em relação à Teoria do Comportamento Planeado. Os dados indicaram que uma menor pressão social percebida foi preditora de uma maior frequência no exercício físico (CARNEIRO; GOMES, 2015).

Em outro estudo, Monteiro Junior *et al.* (2014), buscaram verificar as respostas afetivas e cardiovasculares de mulheres em uma sessão de treinamento com Nintendo Wii. Eles submeteram quinze mulheres jovens, sedentárias e aparentemente saudáveis a jogarem o *game Free Run* (simulação de corrida) durante dez minutos em uma intensidade autosselecionada e avaliaram pré, durante e após o exercício as respostas afetivas por escalas de sensação e ativação, caracterizadas no Modelo Circumplexo<sup>7</sup>. Constataram que os aspectos afetivos foram positivos do início ao fim da atividade, indo de um estado de relaxamento e calma até um estado de atenção e euforia; a valência positiva manteve-se constante (sendo maior nos momentos de recuperação após 5 e 10min. do término do exercício) e a ativação manteve-se elevada durante e imediatamente após o término do exercício (reduzindo nos momentos pós 5 e 10 min. de término de exercício).

---

<sup>7</sup> “O Modelo Circumplexo consiste de uma estrutura bidimensional em que se localizam os valores dos processos psicológicos obtidos de respostas emocionais ao estado de excitação (ativação) e valência afetiva (agradabilidade), podendo ser representado em um referencial cartesiano, no qual cada quadrante pode ser representado por categorias emocionais semelhantes.” (MONTEIRO JUNIOR *et al.*, 2014, p. 363-364)

Os efeitos do exercício físico na *Dimensão Sócio-histórico-cultural* decorrem de benefícios incorporados das outras esferas do ser. A partir dos resultados conquistados nas esferas física, mental e emocional, como por exemplo, uma melhora da imagem corporal, um organismo fisiologicamente em bom funcionamento que traduz melhor saúde, uma mente mais desenvolvida e eficaz, autonomia funcional e disposição para realizar ações do dia-a-dia, maior resistência frente a situações de estresse, sensação de bem-estar, entre outros benefícios, motivam o emocional fazendo com que a pessoa sintase, primeiramente, bem consigo mesma.

Em seguida, acaba por elevar o grau de autoestima e confiança em si e em suas potencialidades, que estimula a propensão de maior participação social no meio em que vive, e, conseqüentemente, relaciona-se mais e melhor com seu eu e com seus pares, buscando identificação de si e pertencimento ao grupo social, estabelecendo e estreitando laços afetivos, uma vez que “a pessoa humana é constituída pela materialidade da relação interpessoal, relação com o outro, por ser essa relação integrante de sua própria realidade” (SOUZA; GOMES, 2012, p. 52). Isto significa dizer que, ao reconhecer a dimensão sócio-histórico-cultural do ser, a Educação Física se torna mais completa e contribui para completude do ser humano, ao considerar a intersubjetividade, a individualidade e a historicidade (DAOLIO, 2003).

No estudo *Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ*, Silva *et al.* (2014), revelaram que os exercícios físicos, “Ao serem praticados regularmente, podem favorecer uma mudança comportamental, que poderá proporcionar transformações emocionais e psicológicas, visto que o idoso quando se sente valorizado pode desencadear alterações positivas junto à sua família e meio social” (p. 79).

Mesmo que tenham se ocupado de pesquisar sobre o envelhecimento, é possível levantar pontos em comum para a prática de exercícios para qualquer etapa de vida. A motivação conquistada pela prática de exercícios, além de incentivar a aderência destes, pode transbordar e acabar se transformando também em motivação de viver. Desta forma, os impactos do exercício físico nos aspectos biopsicossociais se retroalimentam e privilegiam o desenvolvimento de uma vida mais feliz, mais leve, mais saudável, mais plena.

No que diz respeito à Dimensão Espiritual, a associação, na literatura, do termo Espiritualidade em si com exercício físico ainda é escassa, sobretudo, em nosso país. Correntemente, tais estudos relacionam religião/religiosidade com a prática física, além de também associarem a religiosidade como influenciadora de uma vida mais ativa e saudável (SANTOS *et al.*, 2013). Contudo, como na tentativa de se alcançar e desenvolver a Espiritualidade usa-se comumente a religião para atingir este fim, tentaremos estabelecer pontos em comum, levantando a relação de troca de influências/benefícios que a religiosidade traz à prática física e vice-versa.

Salientando agora os possíveis impactos e benefícios que a prática de exercícios físicos proporciona a dimensão espiritual do ser, recorreremos ao yoga para sustentar tais resultados, dado que: - O yoga é uma prática que se fundamenta no desenvolvimento harmônico entre corpo, mente e espírito, preconizando o autoconhecimento, a evolução dos estágios de consciência (iluminação) e a compreensão da existência do yogi. - Sua crescente popularidade mundial, que se traduz e acompanha a lista das Tendências Fitness para 2019, delimitada pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM, 2018), onde o yoga ocupa a 7ª posição. – É de relevância para nosso país na área da saúde, com a

entrada do yoga como prática integrativa e complementar no Sistema Único de Saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017a; b).

A análise feita por Barros *et al.* (2014) no artigo *Yoga e promoção de saúde*, investigou os sintomas e o estado de bem-estar autodeclarados dos participantes do programa “Yoga e Promoção da Saúde”, desenvolvido na Faculdade de Ciências Médicas, da Universidade Estadual de Campinas (FCM/Unicamp).

Os pesquisadores nos dizem que o yoga é uma prática que envolve fatores psicofísicos em sua realização, tradicional da Índia, e inclusive, foi inserido no Sistema Único de Saúde no Brasil (SUS) pela primeira vez em 2011<sup>8</sup>. Dizem-nos também que uma das dimensões no ensino e exercício do yoga é a menção de conceitos espirituais, cuja não observância do desenvolvimento dos “princípios da consciência relacionados à espiritualidade se reduz [o yoga] a uma prática física” (BARROS *et al.*, 2014, p. 1311). Logo, a pedra fundamental do yoga deveria ser sua essência filosófica e autorreflexiva que desvelaria “seu potencial de produção de autoconhecimento e sua contribuição para o estímulo aos hábitos saudáveis.” (p. 1306). Embora o trabalho desenvolvido no programa “Yoga e Promoção da Saúde” contemplasse a real essência da prática, os autores relatam que muitas vezes o yoga é disseminado apenas como um caminho alternativo para atenuar sintomas e/ou patologias, sem contar o forte apelo fitness moderno em que muitos “discípulos são motivados a obter tão somente um corpo atraente” (p. 1311).

Através destes escritos é possível depreender que as contribuições filosóficas do yoga na dimensão espiritual podem atuar na vida do ser, favorecendo o desenvolvimento de um ser mais humano, mais ciente e com maior domínio de si, ciente também de seu papel perante a sociedade, elevando a si e aos outros em um processo mais harmônico, respeitoso e democrático.

Barros *et al.* (2014) concluíram que, embora os efeitos não sejam os mesmos para todas as pessoas, e até mesmo sem qualquer benefício para alguns participantes, os resultados indicam, no geral, fatores positivos à saúde e bem estar das pessoas que participaram do projeto em conformidade com o que os achados de vários estudos, que buscaram para desenvolver seu artigo, também apontaram. Para a divergência nos resultados encontrados foi levantado que fatores individuais e subjetivos intervieram, desde a entrega profunda ou não à prática, como fatores próprios ao estilo de vida de cada um, sendo, portanto, uma limitação do presente estudo<sup>9</sup>.

---

<sup>8</sup> Como citado pelos autores do estudo, através da portaria nº 719 de 7 de abril de 2011 do Ministério da Saúde (MS), há menção do yoga como prática integrativa e complementar ao SUS. Entretanto, essa portaria foi revogada em 2013 pela portaria nº 2681 de 8 de novembro/13. O yoga então volta a ser atividade de prática integrativa e complementar no SUS em 2017, com as portarias nº 145 de 11 de janeiro e a portaria nº 849 de março do mesmo ano (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017b).

<sup>9</sup> Oportunamente, em tempo, podemos elencar uma vez mais como significativa e influente pode ser a consideração da dimensão espiritual. Assim sendo, a Medicina é um dos maiores expoentes na inserção da espiritualidade/religiosidade em sua prática na atualidade, embora ainda seja uma ação de certa forma incipiente e que encontre resistência em sua utilização. Peres *et al.* (2007) com o estudo de revisão *A importância da integração da espiritualidade e da religiosidade no manejo da dor e dos cuidados paliativos*, nos dizem que a área médica moderna está em transformação e busca novos meios para evoluir procurando novas fontes de conhecimento que oportunizem uma maneira mais completa na abordagem e tratamento dos pacientes, daí: “A atenção ao aspecto da espiritualidade se torna cada vez mais necessária na prática de assistência à saúde. Cada vez mais a ciência se curva diante da grandeza e da importância da espiritualidade na dimensão do ser humano. Ser humano é buscar significado em tudo que está em nós e em nossa volta, pois somos seres inacabados por natureza e estamos sempre em busca de nos completar. A transcendência de nossa existência torna-se a essência de nossa vida à medida que esta se aproxima do seu fim” (p. 83).

As pesquisas desenvolvidas nesta finalidade apontam que os resultados desta ponte entre espiritualidade/religiosidade e saúde são, em sua maioria, benéficos aos pacientes, se configurando como fonte de grande bem estar e de qualidade de vida, especialmente no aproximar-se da morte.

Logo, os autores deste estudo mostraram que os benefícios advindos desta tendência médica mais integral e humana se dariam em torno de: melhor reação a quadros de dor; melhoria nos índices de saúde mental; melhor adaptação em situações de estresse; desenvolvimento de um estilo de vida mais equilibrado e saudável; menor frequência na utilização de serviços de saúde (menores gastos hospitalares, em medicamentos e em exames); e por fim, podendo até proporcionar uma melhor forma de lidar com o fim da vida (tanto os pacientes como a equipe médica).

Contudo, muitas barreiras precisam ser vencidas para a implementação de tal tendência. Segundo os autores deste estudo, há desconforto de alguns médicos em abordar assuntos de cunho espiritual/religioso, muitos não sabem como lidar com tal assunto, não têm tempo para a temática durante o tratamento ou acham que não faz parte do trabalho médico. Também, é necessário considerar que existem riscos em trazer a espiritualidade/religiosidade na prática médica: o médico pode, neste exercício, impor sua prática religiosa e dificultar a relação médico-paciente; pensamentos negativos pautados em princípios religiosos podem invadir os pacientes, provocando sentimento de culpa, mais sofrimento e até abandono do tratamento.

Mais pesquisas abordando essa integração precisam ser desenvolvidas para que maiores subsídios sejam viabilizados e promovam com maior seguridade essa ponte entre espiritualidade/religiosidade, pois “pacientes querem ser tratados como pessoas, e não como doenças, e serem observados como um todo, incluindo-se os aspectos físico, emocional, social e espiritual. Ignorar qualquer uma dessas dimensões torna a abordagem do paciente incompleta” (PERES *et al.*, 2007, p. 83).

Tendo em vista os aspectos observados, é notória a importância da dimensão espiritual enquanto constituição do ser, bem como sua relação com exercício físico. Essa relação sugere um efeito duplo de influências, que, por sua vez, impactam as outras dimensões humanas ao mesmo tempo em que sofrem impacto destas. Chegamos, então, à real integralidade do ser ao reflexionarmos sobre os aspectos biopsicossocioespirituais humanos, respeitando e valorizando essa complexa e indissociável multidimensionalidade de cada ser, compondo sua singularidade.

## 5. Considerações finais

Mais do que investigar os impactos e benefícios da prática regular e contínua de exercícios físicos nas dimensões humanas, esse ensaio se propôs a levantar reflexões sobre a vida. Dentro desta perspectiva, ponderamos sobre o ser humano: como é pensado, como pode ser pensado, do que é constituído, sua singularidade e como todos esses aspectos confluem para a formação humana. Ponderamos também, sobre a Educação Física: seus rumos percorridos, seus rumos a percorrer, contribuições para a saúde e qualidade de vida, atuação e papel social dos profissionais da área e sua função transformadora.

Assim, ao nos debruçarmos no Paradigma Holístico, procuramos dar base a uma concepção de ser humano que se distancia de uma visão puramente biologizante e mecanicista, sustentada e usada como único padrão pela ciência

ao longo dos anos. Procuramos com o Holismo oferecer um novo olhar; um olhar mais sensível que contemple o universo que é o ser humano; uma alternativa que some de maneira mais completa à vida. Esse universo humano é composto pelas cinco dimensões aqui assinaladas: Física, Mental, Emocional, Sócio-histórico-cultural e Espiritual, que se correlacionam intrínseca e dinamicamente, dando vida a vida do ser. Por conseguinte, ao contemplar as dimensões humanas, concede-se maior significado ao ser, contemplando seu real sentido.

A Educação Física é, também, meio de formação do ser. Nesse processo pedagógico, por meio do movimento e do corpo, deve assumir sua função na educação e constituição do ser. Seu próprio nome já diz, antes de ser ‘físico’ é ‘educação’. Ora, se este campo do saber humano se ocupa em formar o ser e humanizá-lo para viver coletivamente no mundo, deveria entender, saber e ajudar a desenvolvê-lo de maneira mais completa possível. E é aqui que se justificam as contribuições do paradigma holístico; é aqui que se justifica o olhar integral às dimensões humanas. Portanto, o profissional da Educação Física, ao alinhar uma prática educativa que contemple as dimensões humanas e se adequa da melhor forma às necessidades individuais do ser, beneficiá-lo-á de modo mais completo na busca de uma maior qualidade de vida, bem estar e saúde, e talvez pudesse conquistar a fidelidade do aluno/cliente à prática física, se aproximando de todos os benefícios que uma vida ativa pode conceber<sup>10</sup>.

Por último, ansiamos para que esta pesquisa estimule a realização de mais estudos em envolvam a temática aqui proposta, além de um aprofundamento na área da Educação Física. A associação de todas essas ideias nos orienta a novos caminhos que propiciam de fato melhorias à vida, resguardando-a, e talvez amparem as velozes mudanças de nossa sociedade.

## REFERÊNCIAS

ACSM. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2019. In: **ACSM’s Health e Fitness Journal**, v. 22, n. 6, p. 10-17, nov./dec., 2018.

AMARAL, V. L. **Psicologia da educação - A vida afetiva: emoções e sentimentos** (aula 3). Programa Universidade à Distância: UNIDS - EFRN. Natal- RN, p. 1-12, 2007.

ANTUNES, H. K. M. *et al.* Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 12, n. 2, p. 108-114, abr. 2006.

BAKHTIN, M. **Para uma filosofia do Ato responsável**. Trad. Valdemir Miotello e Carlos Alberto Faraco. São Carlos: Pedro & João Editores, 2010.

---

<sup>10</sup> Não queremos com isso dizer que o profissional deva ter profundo conhecimento e domínio sobre as questões humanas, nem que a Educação Física é a redentora da vida. Apenas acreditamos que desenvolver um olhar sensível que olhe, note, respeite e eleve o que há de humano no ser, pautados nos princípios expostos neste ensaio, é vantajoso e significativo à vida. Não passa despercebido, apesar de não ser explanado aqui, que os conceitos qualidade de vida, bem-estar e até saúde, são condicionados a múltiplos fatores para que possam ser alcançados. Inúmeros são os intervenientes que os favorecem ou prejudicam, entre eles: fatores sociais, econômicos, políticos, ambientais... e ainda que todos eles estejam em boas condições, há ainda o fator pessoal, altamente subjetivo, que por si só poderia ser motivo de não consideração de uma boa qualidade de vida. O importante, de fato, é que cada um busque o exercício físico que lhe traz mais prazer ao realizá-lo e iniciar uma vida ativa, obtendo os benefícios que tal prática gera. Ao profissional da Educação Física, cabe realizar seu trabalho de forma engajada com o sentido da Educação Física, buscando mudanças de comportamento em seus alunos/clientes, motivando-os a prosseguir na prática física na conquista de melhorias na saúde.

BAKHTIN, Mikhail. O autor e o herói na atividade estética. In: BAKHTIN, Mikhail. Estética da criação verbal. Trad. Paulo Bezerra. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006 p. 3-20.

BAKHTIN, M. **Teoria do romance II**: as formas do tempo e do cronotopo. 1ª edição. Trad. Paulo Bezerra. São Paulo: Ed. 34, 2018.

BARROS, N. F. *et al.* Yoga e promoção de saúde. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro. v. 19, n. 4, p. 1305-1314, abr. 2014.

BÖHME, M. T. S. Aptidão Física - Aspectos Teóricos. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 7, n. 2, p. 52-65, jul./dez. 1993.

CARNEIRO, L.; GOMES, A. R. Fatores pessoais, desportivos e psicológicos no comportamento de exercício físico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 21, n. 2, p. 127-132, 2015.

CREMA, R. **Introdução à Visão Holística: Breve relato de viagem do velho ao novo paradigma**. São Paulo: Summus, 1989.

DAOLIO, J. A ordem e a (des)ordem na Educação Física brasileira. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 25, n. 1, p. 115-127, set. 2003.

FOUCAULT, M. **História da sexualidade 2**: o uso dos prazeres. Trad. Maria Thereza Albuquerque. 7ª edição. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2019.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.

GUIMARÃES, C. A. F. **O Novo Paradigma Holístico**. Associação de Estudos e Pesquisas Espíritas de João Pessoa. João Pessoa – PA, p. 1-13, 1996.

JOÃO, R. B.; BRITO, M. Pensando a corporeidade na prática pedagógica em Educação Física à luz do pensamento complexo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 263-72, jul./set. 2004.

LARROSA, J. O ensaio e a Escrita Acadêmica. **Revista Educação e Realidade**, Porto Alegre, v. 28, n. 2, p. 101-115, jul./dez., 2003.

MEDINA, J. P. S. **A Educação Física cuida do corpo... e mente**: Bases para a renovação e transformação da Educação Física. 5. ed. Campinas: Papirus, 1986.

MENEGHETTI, F. K. O que é um ensaio-teórico? **Revista de Administração Contemporânea**, Curitiba, v. 15, n. 2, p. 320-332, mar./abr., 2011.

MEREGE FILHO, C. A. A. *et al.* Influência do exercício físico na cognição: uma atualização sobre mecanismos fisiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 237-241, mai. 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Portaria n. 145, de 11 de janeiro de 2017**. Altera procedimentos na Tabela de Procedimentos, Medicamentos, Órteses, Próteses e Materiais Especiais do SUS para atendimento na Atenção Básica. 2017a.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Portaria n. 849, de 27 de março de 2017**. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. 2017b.



MONTEIRO JUNIOR, R. *et al.* Respostas afetivas e cardiovasculares de mulheres jovens a uma sessão de treinamento com Nintendo Wii: uma nova perspectiva de exercício físico. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 19, n. 3, mai., 2014.

PANZINI, R. G. *et al.* Qualidade de vida e espiritualidade. **Revista Psiquiatria Clínica**, São Paulo. v. 34, supl. 1, p. 105-115, 2007.

PEREIRA, C. O fitness da fé. **Revista IstoÉ** (online). 21 jan. 2016. Disponível em: < [https://istoe.com.br/111471\\_O+FITNESS+DA+FE/](https://istoe.com.br/111471_O+FITNESS+DA+FE/) >. Acesso em: 29 mai. 2019.

PERES, M. F. P. *et al.* A importância da integração da espiritualidade e da religiosidade no manejo da dor e dos cuidados paliativos. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 34, n. 1, p. 82-87, 2007.

PORTUGAL, E. M. M. Resposta afetiva e a sua importância para o exercício. **Site: LadeBIO – Laboratório de biometria, EEFD/UFRJ**, 2017. Disponível em: < <http://ladebio.com.br/neurociencia/resposta-afetiva-e-sua-importancia-para-o-exercicio/> >. Acesso em: 22 mai. 2019.

RIBEIRO, N. C. **A Semente da Vitória**. 104. ed. - São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2017.

ROBERTO, G. L. Espiritualidade e Saúde. In: TEIXEIRA, E. F. E; MÜLLER, M. C.; SILVA, J. T. D. (Orgs.). **Espiritualidade e Qualidade de vida**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2004. p. 162-176.

ROBLE, O. **Conhecimento do Homem, da Natureza e da Sociedade**. Curitiba: IESDE Brasil S.A., 2008.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2002.

SANTOS, A. R. M. *et al.* Revisão sistemática acerca da influência da religiosidade na adoção de estilo de vida ativo. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 26, n. 3, p. 419-425, 2013.

SILVA, N. *et al.* Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. **Revista HUPE**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 75-85: abr./jun. 2014.

SOUZA, E. A.; GOMES, E. S. A visão de homem em Frankl. **Revista Logos e Existência: Revista da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial**, João Pessoa, v. 1, n. 1, p. 50-57, 2012.

TEIXEIRA, E. Reflexões sobre o paradigma holístico e holismo e saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 30, n. 2, p. 286-90, ago. 1996.

TONIOL, R. Atas do espírito: a Organização Mundial da Saúde e suas formas de instituir a espiritualidade. **Anuário Antropológico**, Brasília, UnB, v. 42, n. 2, p. 267-299, 2017.

VOLÓCHINOV, V. A Interação Discursiva. In: VOLOCHÍNOV, V. N. (círculo de Bakhtin). **Marxismo e filosofia da linguagem - Problemas fundamentais do método sociológico na ciência da linguagem**. Tradução de Sheila Grillo e Ekaterina Vólkova Américo – Ensaio introdutório de Sheila Grillo. 1. ed. São Paulo: Editora 34, 2017 [1929]. p. 201-226.

ZANELLA, A. V. Atividade, Significação e Constituição do Sujeito: Considerações à Luz da Psicologia Histórico-Cultural. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 9, n. 1, p. 127-135, 2004.