



HORMÔNIOS DE FELICIDADE NA ACADEMIA: EFEITOS DA ENDORFINA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Nicolas Bonfim¹
Henrique Chaves²
Tiago Ostrufka³
Luis Ricardo⁴
Paulo Zaratini⁵

Resumo: *Este trabalho evidencia os efeitos da endorfina, serotonina entre outros hormônios da felicidade em praticantes de musculação na Academia. É possível notar que cada vez mais as pessoas de diversas idades e ambos os sexos procuram por academias. Nos dias de hoje é de extrema importância e nos últimos anos a prática da musculação vem crescendo cada vez mais e com isso vários benefícios vem surgindo, como a boa qualidade de saúde que evitam várias doenças e não só na parte da saúde mas também na parte estética. Em acordo com ARAUJO, S.A *et al.* a prática da musculação os praticantes vêm uma melhora tanto mental como de corpo, e isso vai incentivando a praticar cada vez mais e estimulando a produção dos hormônios da felicidade: Endorfina, Serotonina, Dopamina e Oxitocina. A Endorfina é um relaxante natural, toda vez que pratica atividade física o corpo libera a endorfina. A serotonina é o neurotransmissor responsável por controlar o sono, o bom humor, a fome e até mesmo a libido é a serotonina. Ela é liberada quando passamos um tempo de qualidade na natureza e em diversas outras situações que contribuem para o nosso bem-estar emocional e físico. A Dopamina é a nossa motivação diária, ativa a motivação e a disposição muito importante na hora de ir a academia. Emoções negativas, como tristeza, estresse, ansiedade e solidão, estão muito presentes na sociedade atual devido ao ritmo de vida, pressões e mudanças constantes. Muitas pessoas recorrem a medicamentos e soluções radicais para aliviar o sofrimento emocional JANASI, 2018. No entanto, a prática regular de exercícios físicos emerge como uma poderosa abordagem para lidar com essas questões, mesmo em casos crônicos. Estudos indicam que o exercício ajuda a manter níveis elevados de endorfina no corpo, contribuindo significativamente para a sensação de bem-estar. A prática das atividades melhora a saúde mental como a estética, conforme a pessoa vai evoluindo vai se sentindo cada vez melhor nas questões estéticas e mentais, e isso traz uma felicidade. Em uma pesquisa feita pela Revista Científica UMC, a pesquisa foi feita com a intenção de verificar a imagem dos praticantes de academia e ver a felicidade de quem pratica esse esporte. O resultado dessa pesquisa foi que a mídia pode afetar a autoimagem e consequência disso a felicidade é afetada. "Foi possível notar que quanto menor a distorção da autoimagem, maior é sua autoestima e felicidade. Isso indica que,*

¹ Graduação em Educação Física, Iessa, nickbomfim03@gmail.com

² Graduação em Educação Física, Iessa, henriquechavesredkva@gmail.com

³ Graduação em Educação Física, Iessa, t.dalzotto12@gmail.com

⁴ Graduação em Educação Física, Iessa, luisricardogforte@gmail.com

⁵ Professor, Iessa, paulo.zaratini@gmail.com

geralmente, as pessoas que têm distorção de sua autoimagem, têm a sua autoestima e tendem a ser menos felizes. Tal dado pode estar ligado diretamente com o conceito de beleza atual.” O que podemos concluir ao final das pesquisas, é que a maioria das pessoas procuram a academia, pois melhora sua estética. A estética é o grande objetivo da maioria dos praticantes de musculação. Mas o padrão de beleza imposto pela sociedade pode complicar a situação de muita gente, pessoas se comparam com outras e acabam querendo usar de meios indevidos para sua autoimagem e aparência corporal parecer melhor.

Palavras-chave: Hormônios da Felicidade. Exercícios Físicos. Saúde Mental.

REFERÊNCIAS:

JANASI, C.G *et al.* **Relação entre autoimagem, autoestima e felicidade subjetiva em frequentadores de academia.** Revista Científica UMC, São Paulo, Outubro, 2018. Disponível em: RELAÇÃO ENTRE AUTOIMAGEM, AUTOESTIMA E FELICIDADE ... <http://seer.umc.br/index.php/revistaumc/article/download/437/329>. Acesso em: 17 set 2023.

ARAUJO, S.A *et al.* **Fatores motivacionais que levam as pessoas a frequentarem por academias para a prática de exercício físico.** Revista Digital, Buenos Aires, Ano 12, N° 115, Dezembro, 2007. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd115/fatores-motivacionais-que-levam-as-pessoas-a-procurarem-por-academias.htm#:~:text=Os%20resultados%20indicaram%20que%20os,Terap%C3%AAutico%2C%20prepara%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsica%2C%20e%20alto>. Acesso em: 17 set 2023.