



ISSN: 2595-1661

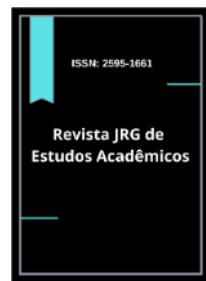
ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

# Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



## Exercício físico e sentido da vida: a atividade física como geradora de sentido na contemporaneidade

Physical Exercise and the Meaning of Life: Physical Activity as a Generator of Meaning in Contemporary Society

DOI: 10.55892/jrg.v9i20.2887

ARK: 57118/JRG.v9i20.2887

Recebido: 24/01/2026 | Aceito: 27/01/2026 | Publicado on-line: 28/01/2026

**Tales Paulino Guimarães de Sales<sup>1</sup>**

<https://orcid.org/0009-0008-9367-7518>  
 <http://lattes.cnpq.br/1083358378984775>  
Centro Universitário Multiversa do Jaguaribe, CE, Brasil  
E-mail: talespaulino10@gmail.com

**Mayra Serley Barreto de Oliveira<sup>2</sup>**

<https://orcid.org/0000-0001-8415-2594>  
 <http://lattes.cnpq.br/5660029678363485>  
Centro Universitário Multiversa do Jaguaribe, CE, Brasil  
E-mail: mayra.serley@unijaguaribe.edu.br

**Lucas Wagner Brígido Feitosa<sup>3</sup>**

<https://orcid.org/0009-0005-7330-4632>  
 <http://lattes.cnpq.br/3944702690009498>  
Centro Universitário Multiversa do Jaguaribe, CE, Brasil  
E-mail: lucaswagnerbrigidofeitosa@gmail.com

**Rodolfo de Melo Nunes<sup>4</sup>**

<https://orcid.org/0000-0003-1428-4502>  
 <http://lattes.cnpq.br/4154148778084155>  
Universidade Federal do Ceará, CE, Brasil  
E-mail: rodolfo\_k6@yahoo.com.br



## Resumo

Em paralelo ao processo evolutivo do ser humano, a atividade física fez-se presente nas mais primordiais características do homem primitivo, como a sobrevivência, proteção e a busca por alimentos e moradias. Com o passar do tempo e as consequentes modificações socioculturais, a visão sobre atividade física mudou, novos benefícios foram encontrados e a relação entre corpo e mente fundada na Grécia antiga passou a ser resgatada no mundo contemporâneo. Junto a relação entre bem estar psíquico e corporal, o desenvolvimento contemporâneo da atividade física trouxe em sua bagagem fatores de adoecimento psicológico e corporal, como a auto comparação, auto cobrança excessiva e a busca cega pela adequação a padrões estéticos voláteis e excludentes. Considerando a direta afetação causada pela opinião pública e midiática a respeito de padrões estéticos, a logoterapia apresenta uma forma de prática saudável da atividade física, sem comprometer a autoestima e promovendo a prática esportiva associada ao bem estar mental.

<sup>1</sup> Graduando(a) em psicologia pelo Centro Universitário Multiversa do Jaguaribe

<sup>2</sup> Graduado(a) em psicologia. Especialista em Psicologia escolar

<sup>3</sup> Graduado em psicologia, possui mestrado em Psicologia. Professor do Centro Universitário Multiversa do Jaguaribe

<sup>4</sup> Graduado em Farmácia, possui mestrado e doutorado em Ciências Médicas pela Universidade Federal do Ceará (UFC)



**Palavras-chave:** Atividade Física; Logoterapia; Padrão Estético; Auto Cobrança; Auto Comparação.

### **Abstract**

*Parallel to the evolutionary process of human beings, physical activity has been present in the most primordial characteristics of early humans, such as survival, protection, and the search for food and shelter. Over time, and with consequent sociocultural changes, the perception of physical activity has shifted, new benefits have been identified, and the relationship between body and mind—established in Ancient Greece—has been revisited in the contemporary world. Alongside the relationship between psychological and physical well-being, contemporary developments in physical activity have also brought factors related to psychological and bodily distress, such as self-comparison, excessive self-demand, and the blind pursuit of conformity to volatile and exclusionary aesthetic standards. Considering the direct influence of public and media opinion regarding aesthetic standards, logotherapy offers an approach to healthy physical activity practice, without compromising self-esteem, and promotes sports practice associated with mental well-being.*

**Keywords:** Physical Activity; Logotherapy; Aesthetic Standards; Self-Demand; Self-Comparison.

### **1. Introdução**

A história da humanidade é marcada pela atividade física e seus respectivos contextos culturais, sociais, antropológicos e evolutivos, ao homem primitivo a prática da atividade física se fez necessária como ferramenta de sobrevivência, deslocando-se entre vários locais para busca de comida, caçando animais para a alimentação, a proteção de sua tribo e a busca por habitações (BAGNARA; LARA; CALONEGO, 2010).

Na Grécia antiga as atividades físicas ganham caráter desportivo e filosófico, partindo do momento em que grandes filósofos como Sócrates, Aristóteles e Platão desenvolvem uma nova visão de homem, visão essa que traça uma linha dialética entre corpo, mente e espírito (BAGNARA; LARA; CALONEGO, 2010).

No mundo contemporâneo é possível conceber que a atividade física tem se tornado cada vez mais constante, abrangendo não mais um público isolado e fechado, mas se tornando um estilo de vida comum a grande parte das pessoas. Atualmente, no Brasil, existem mais de 32 mil academias, conforme foi levantado pela empresa Cortex, significando que 21% da população brasileira frequenta ambientes direcionados à prática de exercícios físicos (MEDICINA S/A, 2023).

Com o aumento da globalização e acesso à informação por meio de mídias sociais, expande-se o mercado da atividade física, havendo uma crescente de influencers digitais voltados apenas a temática de exercícios físicos e profissionais da saúde que propagam os benefícios da atividade física por meio de vídeos, publicações em mídias sociais e programas televisivos de alto alcance (Lustosa; Silva, 2020).

A teoria do Flow desenvolvida por Mihaly Csíkszentmihályi traz a percepção amplamente divulgada no mundo contemporâneo da atividade física como criadora de fluxo, mecanismo conhecido pela imersão da pessoa em uma atividade, que por consequência o sujeito adentra a um estado de satisfação e imersão com a atividade a ser realizada (CSÍKSZENTMIHÁLYI, 2020).

A logoterapia, abordagem desenvolvida por Viktor E. Frankl volta-se à questão da criação de sentido em uma perspectiva fenomenológica existencial, trazendo em seu corpo teórico três valores como primordiais para criação de sentido, sendo eles os valores



de criação, vivência e atitude, que por consequência trazem a realização do sentido e a consequente felicidade (TELLES; RIBEIRO; WERNECK, 2022).

Considera-se portanto a atividade física como uma forte reforçadora da autoestima social, individual e mesmo biológica por meio da liberação de neurotransmissores associados ao bem-estar como a noradrenalina, dopamina e endorfina (FILHO et al., 2014). A logoterapia ao trazer os seus valores de criação de sentido, traz à atividade física mais uma esfera para além do bio-psico-social, a esfera noética, da criação de sentido.

## **2. Metodologia**

O presente artigo utiliza como metodologia primária a pesquisa bibliográfica, que possui como pré-requisito a revisão de literatura, através da pesquisa bibliográfica são definidos procedimentos esquematizados para a sua realização, nos quais serão respeitados os princípios de consciência das contextualizações históricas e da natureza qualitativa da pesquisa bibliográfica, devendo enfatizar os fenômenos sociais (LIMA; MIOTO, 2007).

Seguindo o procedimento da revisão sistemática da literatura, o artigo inicia-se delimitando a problemática, sendo ela a relação entre a prática do exercício físico e o processo de criação do sentido de vida, que é interrompido em decorrência de convenções sociais do pensamento coletivista. Enfatiza-se a importância da delimitação da problemática no processo da revisão sistemática da literatura, permitindo que o trabalho científico não extrapole o escopo da pesquisa (ROTHER, 2007).

O estudo fez uso do material bibliográfico de Viktor E. Frankl, Alberto Nery e Mihaly Csíkszentmihályi. Foram utilizados como material de estudo trinta e sete artigos delimitados ao tema da historicidade da atividade física, compreensão fenomenológico existencialista, história dos padrões estéticos e a logoterapia como mecanismo de criação de sentido, cumprindo o requisito da delimitação e embasamento teórico para a comprovação da tese apresentada (LIMA; MIOTO, 2007).

Foram considerados como critérios de inclusão no estudo apresentado os trabalhos científicos e jornalísticos voltados à historicidade da prática do exercício físico, contextos socioculturais da atividade física, trabalhos voltados à modificação dos padrões estéticos, consequências psicossociais da indústria da beleza, sofrimento psíquico e o processo de auto comparação, base teórica da logoterapia e artigos voltados a temática fenomenológica existencial.

Como critério de exclusão estão os artigos não relacionados à temática da atividade física, saúde mental, prática esportiva, base fenomenológica existencial, logoterapia e artigos não localizados nos idiomas português e inglês.

## **3. Resultados e Discussão**

### **História da atividade física na humanidade.**

Surge na pré-história a atividade física entrelaçada à própria existência do homem, inicialmente associada à sobrevivência, a atividade física se caracterizou pela busca de alimentos, habitação e proteção da tribo frente à ameaças animais e desastres naturais (MOREIRA et al., 2023).

Uma das primeiras expressões da atividade física na história foi a dança, que não só direcionava-se ao simbólico ritualístico, mas era utilizada como forma de ensino e dramatização de eventos marcantes, como o nascimento, morte e conquistas da própria sobrevivência, como a caça, o que possibilitou a correlação entre exercício físico à saciedade e satisfação (SILVA et al., 2012).



No antigo Egito a atividade física não se caracteriza como puramente esportiva, mas atinge a esfera dos ritos religiosos, considerando que o conceito de esporte não era conhecido na civilização egípcia, a representação religiosa da atividade física se mostrava como um embate entre “Ordem” e “Caos” (ROLLAND; AFIERI, 2017).

Ganha destaque na Grécia Antiga a prática da atividade física como algo que transcende a visão puramente sobrevivencialista do homem, atingindo a esfera metafísica, onde os grandes filósofos como Sócrates, Aristóteles e Platão passam a registrar e ensinar a seus discípulos a correlação entre corpo, mente e espírito, com a clássica frase *“mens sana in corpore sano”* que significa “mente sã em corpo são” (TAMURA, 2019).

Portanto, a Grécia Antiga passa a ver a atividade física como uma forma de libertação do ser consciente, na qual o homem só poderia ser visto como completo quando existente a relação dialética entre físico e espiritual (SILVA et al., 2012).

Em paralelo ao surgimento da associação entre mente, corpo e espírito, a atividade física na Grécia Antiga ganha o caráter utilitário por meio da ginástica, sendo vista como estratégica, militar, de aproximação ao divino, teatral e espetacular, como ocorreu com os jogos olímpicos (CORREIA; LÜDORF, 2000).

Em contexto brasileiro, a atividade física tem seus primeiros registros a partir dos anos 1500 com a chegada dos portugueses, que se depararam com a prática ritualística do povo indígena através de danças, combates e caçadas com lanças e arcos. Após a chegada dos portugueses e a crescente escravização de povos africanos na América do Sul, surge a capoeira como mecanismo de empoderamento perante a violência portuguesa (IMPULSIONA, 2019).

Pode-se afirmar que a semente plantada pela Grécia Antiga floresce no mundo contemporâneo, onde a relação entre físico e mental ganha ainda mais peso, principalmente com o desenvolvimento da ciência por meio de pesquisas que mostram a relação de atividade física com bem-estar mental (CORREIA; LÜDORF, 2000).

No século XX, a expectativa de vida e o aumento populacional crescem a um ritmo cada vez mais acelerado, junto com o processo de industrialização e o consequente aumento das doenças crônicas não transmissíveis como as doenças cardiovasculares, começam a surgir novas pesquisas que buscam associar práticas do estilo de vida com a prevenção das doenças crônicas (NAHAS; GARCIA, 2010).

Através do alto desenvolvimento tecnológico e com a automação do trabalho, o homem contemporâneo se depara com uma crescente no sedentarismo, que junto a ele se traz o eminent risco das doenças degenerativas consequentes da baixa atividade corpórea (OLIVEIRA, 2012).

Então surge uma modificação no significado da atividade física, o que antes era visto como uma potencial prevenção a doenças degenerativas, no mundo contemporâneo se torna um dos métodos indispensáveis para prevenção de doenças degenerativas (OLIVEIRA, 2012).

Em 2003 a OMS inseriu em seu relatório técnico sobre a prevenção de doenças crônicas que a atividade física é considerada essencial no processo preventivo, pondo a inatividade física como principal motivo para o risco de mortalidade global (GOMES; MINAYO, 2016).

Entretanto, a crescente busca pela atividade física para além do bem-estar trouxe como consequência a busca por um padrão estético e corporal amplamente divulgado por influenciadores digitais, mídia e propaganda de cosméticos. Considerando que busca por uma perfeição estética desprende o sujeito de sua própria subjetividade e o põe numa posição de excessiva cobrança, comparação e afetação da autoestima , o adoecimento



psíquico se torna ainda mais evidente.

### **Padrões estéticos e adoecimento psíquico.**

A história da humanidade é marcada por modificações nos padrões estéticos, tornando-os observáveis através de pinturas, canções, poemas, medidas e todas as demais expressões culturais que andam junto ao desenvolvimento do ser humano como ser inserido no contato social (SOUZA, et al., 2018).

Na Grécia Antiga a beleza é diretamente associada à postura do indivíduo como cidadão ideal, em seu contexto o homem deveria estar em completa harmonia entre mente e corpo, sendo o corpo a impecável expressão de uma mente em pleno equilíbrio (SOUZA, et al., 2018).

Para além da visão de corpo e mente, a idealização da beleza na Grécia antiga ganha o caráter divino, associando a imagem simbólica do homem musculoso, forte, viril e bem definido, com a ideia de um ser abençoado diretamente pela dádiva divina, o transformando em um homem completo, pleno e pronto para cumprir o seu dever como um cidadão ideal (BBC, 2015).

No entanto, a idade média com a sua grande influência judaico-cristã, passa a abominar a nudez, em especial em relação a mulher, que passa a utilizar vestes que cobrem todo o seu corpo e quaisquer defeitos físicos são relacionados com maldições geracionais. Na idade média qualquer forma de autocuidado e medidas higiênicas estavam diretamente associadas ao pecado da vaidade e luxúria, distanciando o homem do objetivo medieval de um ser espiritual (Almeida, 2019).

O renascimento escapa da visão puramente espiritual da era medieval e passa a visualizar o homem como centro da existência, por meio do antropocentrismo o desenvolvimento científico passa a se entrelaçar com o realismo, a expressão de uma mulher saliente, com curvas e de rostos redondos ganha ainda mais destaque através das pinturas “*O Nascimento de Vênus*” de Sandro Botticelli e “*Mona Lisa*” de Leonardo Da Vinci (SOUZA, et al., 2018).

Com o desenvolvimento do capitalismo, o “ser belo” no mundo moderno e contemporâneo se torna ainda mais volátil, rápido e passageiro, novos padrões estéticos surgem a cada ano, a mídia e a publicidade passam a ganhar ainda mais influência na determinação dos padrões de beleza, como consequência, a beleza humana se torna um produto com data de fabricação e prazo de validade (SANCHES, 2021).

Na contemporaneidade, o padrão do “ser belo” é amplamente divulgado, seja por desfiles de modas com padrões corpóreos homogêneos, pelo estereótipo criado por meio de comerciais publicitários, atrizes escolhidas como protagonistas em filmes de grande alcance, redes sociais e influencers de estética ou até mesmo por brinquedos infantis que excluem outros tipos de corpos (SAMPAIO; FERREIRA, 2009).

Fato é, a mídia passa a influenciar cada vez mais nos padrões de beleza da sociedade, atingindo diretamente a autoestima e trazendo um sentimento de exclusão para aqueles que não se adequam aos padrões pertencentes ao espírito de época, ocasionando na consequente perseguição cega a um padrão inatingível de beleza (SOUZA, 2023).

A busca por um padrão inatingível de beleza se torna um problema contemporâneo no qual o sujeito tem a sua própria saúde biopsicossocial afetada, passando por constantes distorções sobre sua auto imagem, se torna cada vez mais comum o uso de medicamentos para emagrecimento, com a realização de cirurgias plásticas que podem pôr em risco a integridade física do indivíduo (VAZ et al., 2023).

Deve-se visualizar que os conceitos de biopsicossocial já são considerados em sua



integralidade como fatores essenciais à saúde do indivíduo contemporâneo, mantendo-se até a atualidade o conceito de saúde elaborado pela OMS em 1947, no qual define o estado de saúde como completo bem estar social, mental e físico (BRASIL, 2020).

A Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP) concluiu em uma de suas pesquisas realizadas em 2016 que houve um aumento de 141% no número de cirurgias plásticas realizadas em pessoas com menos de 18 anos na última década (SANCHES, 2021). Em 2023 o Brasil se localiza como o segundo maior país que realiza cirurgias plásticas, atingindo um aumento de 300% no número de pessoas que realizam procedimentos estéticos cirúrgicos (GLOBO, 2024).

Observados os problemas de distorção de imagem, a consequente frustração existencial da busca pela adequação a padrões pré-determinados por terceiros e por contingentes externos como mídia, publicidade, redes sociais e o próprio pensamento público, a logoterapia oferece mecanismos para o encontro ao sentido de vida, desprendendo o sujeito de contingentes de massa e oferecendo caminhos para encontro de sentido (PEREIRA, 2015).

### **A atividade física através de uma ótica logoterapêutica.**

A logoterapia surge na história como a terceira escola psicológica de Viena, atingindo o campo fenomenológico, humanista e existencial, a teoria desenvolvida por Viktor E. Frankl propõe uma relação do ser humano com a busca pelo sentido de vida, sendo a busca pelo sentido a força motriz da existência humana (MOREIRA; HOLANDA, 2010).

A teoria frankliana traz a concepção de um homem resistente ao pendor determinismo, um homem capaz de responder aos contingentes externos como ambiente, sociedade e hereditariedade. Através de sua autonomia, liberdade e capacidade de auto distanciamento do sofrimento, a logoterapia evidencia o homem como o responsável pela “palavra final” em sua livre existência (KROEFF, 2011).

Vislumbrando a liberdade humana, Viktor Frankl apresenta três formas diferentes de encontro ao sentido de vida, com possibilidades inerentes ao fenômeno existencial humano, sendo elas chamadas de valores vivenciais, valores criativos e valores atitudinais (AQUINO; PENNA, 2016).

É possível afirmar que os valores criativos estão diretamente associados à habilidade humana de criação, como o trabalho, a arte e tudo aquilo que envolve uma relação de oferecer algo a um outro ser vivo. Através da criação o ser humano torna-se capaz de sentir-se útil, ter a sensação de que colaborou em algo para o mundo e que o seu legado foi deixado (AQUINO; PENNA, 2016).

Por sua via, os valores vivenciais estão presentes nos sentidos encontrados através das vivências, experiências e contato com o outro, com a natureza e com a própria existência, considera-se como as principais formas de criação de valor vivencial, a formação de vínculos, amizades, relacionamentos e experiências, ganhando o caráter de uma relação dar-e-receber (NERY, 2023).

Frankl enfatiza também a capacidade humana de ultrapassar obstáculos através dos valores atitudinais, sendo esses relacionados à capacidade do homem de sobrepor-se a suas adversidades, encontrando um sentido na superação de um problema considerado irreparável ou mesmo impossível de ser solucionado, aumentando a régua de resiliência do indivíduo para situações com a mesma ou maior complexidade (AQUINO; PENNA, 2016).

Alberto Nery (2023) afirma que uma das principais formas de encontro com o sentido de vida por meio dos valores logoterapêuticos é através do esporte, a atividade



física em sua forma mais ampla, como dança, pilates, musculação e outras modalidades esportivas.

Entretanto, é necessário considerar que a atividade física se encontra em uma linha tênue entre criação de sentido e o adoecimento psíquico em decorrência de seu abuso, muitas vezes associado a ampla divulgação, coação e determinação de padrões corpóreos ideais para considerar-se esteticamente agradável (FREITAS et al., 2010).

Como causa do adoecimento psíquico, há de se visualizar que os contingentes sociais são extremamente fortes no processo de deterioração da autoestima, sendo as principais causas a auto comparação excessiva realizada através de redes sociais, mídia e a própria indústria da beleza (SANTOS; RODRIGUES, 2023).

Considerando que na era da tecnologia o sujeito está cada vez mais exposto a opiniões da massa, como influenciadores digitais, criadores de conteúdo, notícias falsas e a própria divulgação equivocada de padrões de vida voltados apenas a busca de um padrão estético inalcançável, a busca constante pela adequação social torna-se um minador da autoestima, felicidade e espontaneidade (PORTELA et al., 2023).

Viktor Frankl ao falar sobre as neuroses de massa traz como um de seus sintomas o coletivismo, que se aplica ao sujeito que emerge-se em um estado de busca pela adequação social, tornando-se passivo e se distanciando de sua individualidade e características próprias (SILVEIRA; GRADIM, 2015).

Observando o ser humano como ser social e considerando o atual contexto da facilidade de contato com a opinião pública por meio das mídias sociais, é possível encontrar sentido através da atividade física sem ser acometido pelo vazio existencial decorrente da auto comparação e autocobrança entrelaçada a padrões estéticos vistos como ideais?

## O sentido na atividade física

A atividade física é capaz de conter todos os pilares de criação de sentido presentes na logoterapia, conseguindo abranger os valores vivenciais, criativos e atitudinais. É através da atividade física que se torna possível a principal qualidade do homem na teoria de Viktor Frankl, a autotranscendência que está inerente à própria existência coletiva do homem.

O homem em sua natureza é social, sendo inserido em micro comunidades desde o início de sua vida, tão importante o convívio social que a principal forma de encontro de sentido e felicidade é através da vivência de suas potencialidades coletivas de afetação, pela troca de ideias e criação de novos laços (PRÁ, 2018).

O pilar vivencial traz a perspectiva de que o homem cria sentido através da vivência com o outro, o contato físico e o ato de dar e receber, afetar e ser afetado (FERNANDES, 2023). A atividade física permite a criação de novos laços, o sentimento de pertencimento a um grupo que por muitas vezes possui objetivos e gostos em comum, de tal forma que a atividade física passa a ser considerada uma das principais formas de inclusão e criação de grupos (LIMA, 2020).

Junto à característica grupal inerente à existência do homem, surge o valor criativo, que mostra-se como a própria busca humana por deixar um legado, criar alguma coisa que atinja um outro ser humano e cumpra o seu direcionamento à autotranscendência (NERY, 2023).

A atividade física permite o contato aos valores de criação através da contribuição da pessoa para um grupo, surgindo sentido por meio da troca de experiências, contribuições intelectuais para o grupo, novos aprendizados e a realização de conversas para além da temática esportiva (SILVA, 2020).



O principal valor associado a atividade física é chamado de valor atitudinal, através do valor atitudinal o sujeito consegue encontrar sentido em obstáculos, superando metas, atingindo objetivos aparentemente inalcançáveis, desenvolvendo-se em seu enfrentamento ao sofrimento inerente à existência humana (NORONHA et al., 2018).

É por meio da atitude frente a um sofrimento ou uma meta, que o sujeito consegue aumentar a sua régua de tolerância a situações menores ou iguais a que foi superada. É comum na atividade física que as pessoas possuam objetivos como perda de peso, um corpo agradável para si ou um estilo de vida saudável.

Entretanto é importante o pensamento crítico em relação às próprias metas, se tornando necessária a separação entre metas estipuladas pela sociedade e as metas do próprio indivíduo, criando uma autonomia frente à opinião pública e desenvolvendo um conjunto próprio de criação de sentido, ultrapassando as barreiras das expectativas coletivas (CSÍKSZENTMIHÁLYI, 2020).

Através dos valores de vivência, criação e atitude da logoterapia, torna-se possível o contato do sujeito com a sua dimensão transcendental e noética, uma dimensão que é capaz de sobrepor-se frente a contingentes ambientais, geracionais e coletivos. No desenvolvimento da dimensão transcendental humana não só se torna possível um contato saudável com o outro, mas se é protegida a individualidade e protagonismo do indivíduo frente aos padrões coletivos (LEONCIO, 2021).

No dissertation acerca das neuroses de massa, Viktor Frankl afirma que um de seus sintomas se mostra através da atitude coletivista, que direciona o sujeito ao vazio existencial por meio da terceirização do pensamento, excluindo a existência de um “eu” individual e surgindo apenas um “eu” coletivo, sendo esse “eu” coletivo influenciado pelos padrões do espírito de época, como padrões corporais, estéticos, relacionais e existenciais (GOMES; CARVALHO; SILVA, 2020).

No entanto uma das formas de combate ao pensamento coletivista é através do auto-distanciamento, qualidade que para Viktor Frankl é inerente à própria existência do ser humano, tornando possível a autocompreensão do sujeito e a observação “de fora” sobre atitudes que tendem a ser automáticas no cotidiano (SILVEIRA; MAHFOUD, 2008).

O auto-distanciamento se destaca na logoterapia devido às suas características reflexiva e crítica, uma das formas de abordagem à pessoa tomada pelo pensamento coletivista é através da técnica do diálogo socrático na logoterapia, método que direciona o sujeito a reflexão sobre as próprias respostas no processo dialético (PEREIRA; FROTA, 2020).

Visualizando na abordagem cognitivo comportamental se é feito o uso do registro de pensamentos disfuncionais que objetivam o autoconhecimento do sujeito a respeito de seus próprios sintomas e suas respectivas distorções (OLIVEIRA; DIAS; PICCOLOTO, 2013), torna-se possível a adequação do método cognitivo à cosmovisão logoterapêutica, que por sua essência não é excludente e sim complementativa (SILVA et al., 2024).

Com o objetivo do desenvolvimento da autonomia do sujeito frente a contingentes externos como o pensamento coletivista, torna-se possível a prática do registro de sentidos não observados em situações cotidianas, que consiste no registro escrito de vivências existenciais em três questionamentos: vivências positivas nas quais facilmente posso encontrar um sentido, vivências negativas onde dificilmente encontrei um sentido e vivências negativas onde apesar da dificuldade, encontrei um sentido.

Portanto, a atividade física se mostra como um potencial mecanismo de criação de sentido no homem contemporâneo, apesar do pensamento coletivista e a alta influência das mídias sociais no processo de auto comparação e deterioração da autoestima, a logoterapia oferece ferramentas, técnicas e visões de homem que permitem ao sujeito o



estabelecimento de sentidos próprios e peculiares à sua existência em sua unicidade.

#### **4. Conclusão**

É possível concluir que a atividade física sempre esteve presente no desenvolvimento humano, seja como forma de expressão artística, militar, estratégica ou como forma de proteção à integridade e sobrevivência do homem na natureza e sociedade.

O significado da atividade física tende a se modificar de acordo com o contexto, época e cultura, passando por constantes mudanças durante a história, seja na forma de realização da atividade física como na forma simbólica do significado da atividade física.

Através do desenvolvimento das pesquisas científicas e médicas, a atividade física passa a ser vista como mecanismo de prevenção às doenças hereditárias e crônicas, tornando-se uma prática associada ao bem estar físico e mental.

Entretanto, é no mundo contemporâneo onde as diferenças culturais da prática da atividade física se tornam cada vez mais evidentes, considerando o globalismo e facilidade de acesso à informação, as diferentes formas de realização e significação da atividade física passam a se chocar.

Como consequência do choque cultural inerente à globalização e aos padrões de aparência desenvolvidos pelo capitalismo estético e seus objetivos puramente mercadológicos, o sofrimento psíquico adentra ao mundo da atividade física e dos procedimentos de beleza, distanciando o sujeito da auto-aceitação e de empoderamento de sua individualidade.

A logoterapia aparece como mecanismo de facilitação da prática saudável da atividade física, permitindo ao sujeito o resgate da prática da atividade física atrelada ao bem estar e distanciando-se de vetores causadores de adoecimento psíquico, como a auto comparação, auto depreciação, distorção da imagem e pensamento coletivista.

Conclui-se que a base teórica e prática da logoterapia são ferramentas de grande influência no processo de encontro do sentido dentro do mundo das atividades físicas, oferecendo técnicas para contato ao sentido e distanciamento dos pensamentos coletivistas que tendem a direcionar o sujeito ao sofrimento, perda da responsabilidade e o desaparecimento de suas qualidades individuais.

Em decorrência do progresso tecnológico e a criação de um mercado cada vez mais preenchido por diferentes formadores de opinião, os símbolos culturais se tornam cada vez mais mutáveis e influenciáveis, tal como os padrões estéticos. A semiótica contemporânea mostra-se como um imã defeituoso de uma bússola que aponta a diferentes direções mesmo que siga em linha reta ou esteja em inércia, através da logoterapia torna-se possível o reajuste do sujeito em direção a um sentido menos contaminado pelos incontáveis signos do espírito da época.



## Referências

- ALMEIDA, Rute Salviano. **A beleza e a moda da época medieval.** *Ultimato*, 11 jan. 2019. Disponível em: <https://www.ultimato.com.br/conteudo/a-beleza-e-a-moda-da-epoca-medieval>. Acesso em: 14 maio 2024.
- AQUINO, Sandra Cabral de; PENNA, Maura. **Princípios da Logoterapia de Viktor Frankl: motivações e busca do sentido da vida no contexto da Educação Musical.** In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 26., 2016, Belo Horizonte. *Anais [...]*. Disponível em: <https://www.anppom.com.br/congressos/index.php/26anppom/BH2016>. Acesso em: 24 maio 2024.
- BBC. **Você se encaixaria nos padrões de beleza da Grécia Antiga?** 12 jan. 2015. Disponível em: [https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/01/150111\\_beleza\\_antiguidade\\_lgb](https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/01/150111_beleza_antiguidade_lgb). Acesso em: 24 maio 2024.
- BAGNARA, I. C.; LARA, A. D. A.; CALONEGO, C. **O processo histórico, social e político da evolução da Educação Física.** Buenos Aires: EDEportes, 2010.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **O que significa ter saúde? Muito além da ausência de doenças, é preciso considerar o bem-estar físico, mental e social.** Brasília: Ministério da Saúde, 2020.
- CORREIA, C. M. C.; LUDORF, S. M. A. **Profissionalismo e decadência: a história se repete?** *Revista de Educação Física*, Rio de Janeiro, n. 124, p. 4–10, 2018.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihaly. **Flow: o estado de fluxo.** 1. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020.
- DA SILVA, F. L. H. et al. **Logoterapia e terapia cognitivo-comportamental: existencialismo e cognitivismo que se encontram em técnicas terapêuticas.** *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, v. 17, n. 1, p. 5403–5411, 2024. DOI: 10.55905/revconv.17n.1-322. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/4531>. Acesso em: 28 maio 2024.
- FERNANDES, Alessandro. **Conheça os caminhos da logoterapia para encontrar o sentido da vida.** *Vida Simples*, 21 abr. 2023. Disponível em: <https://vidasimples.co/emocoes/conheca-os-caminhos-da-logoterapia-para-encontrar-o-seu-propósito/>. Acesso em: 25 maio 2024.
- FREITAS, C. M. S. M. de et al. **O padrão de beleza corporal sobre o corpo feminino mediante o IMC.** *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 24, n. 3, p. 389–404, jul. 2010.
- GAMA-ROLLAND, Cintia Alfieri. **Atividades físicas egípcias antigas: jogos, treinamento militar e a força real.** *Revista do Museu de Arqueologia e Etnologia*, São Paulo, n. 29, p. 7–19, 2017. DOI: 10.11606/issn.2448-1750.revmae.2017.140723. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revmae/article/view/140723>. Acesso em: 17 maio 2024.
- GLOBO. **Cirurgias de plástica facial aumentaram mais de 300% no país.** 22 nov. 2023. Disponível em: <https://g1.globo.com/sp/presidente-prudente-regiao/cidade/noticia/2023/11/22/sao-paulo-se-destaca-na-procura-de-procedimentos-esteticos.ghtml>. Acesso em: 27 jun. 2024.
- GOMES, R.; MINAYO, M. C. de S. **Atividade física como parte importante da saúde em todas as idades.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 21, n. 4, p. 998–998, abr. 2016.
- GOMES, Raissa Daniella Correa; DE CARVALHO, Maria Cristina Neiva; DA SILVA, Maria Helena Budal. **A liberdade da vontade diante dos fatores sociológicos: uma aproximação entre as teorias de Viktor Frankl e Zygmunt Bauman.** *Revista PsicoFAE*, v. 9, n. 2, p.



34–47, 2021. Disponível em: <https://revistapsicofae.fae.edu/psico/article/view/321>. Acesso em: 17 set. 2024.

**IMPULSIONA. A história da educação física no Brasil.** 29 ago. 2019. Disponível em: <https://impulsiona.org.br/historia-educacao-fisica-brasil/>. Acesso em: 17 maio 2024.

KROEFF, Paulo. **Logoterapia: uma visão da psicoterapia.** *Revista da Abordagem Gestalt*, v. 17, n. 1, p. 68–74, jun. 2011. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-68672011000100010](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672011000100010). Acesso em: 24 maio 2024.

LIMA, T. C. S. de; MIOTO, R. C. T. **Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica.** *Revista Katálysis*, v. 10, n. esp., p. 37–45, 2007.

NAHAS, M. V.; GARCIA, L. M. T. **Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil.** *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 24, n. 1, p. 135–148, jan. 2010.

NERY, Alberto. **A vida sempre tem um sentido?** 1. ed. São Paulo: Planeta do Brasil, 2024.

ROTHER, E. T. **Revisão sistemática x revisão narrativa.** *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 20, n. 2, p. v–vi, abr. 2007.

SANTOS, Tânia Cristina Alves dos; RODRIGUES, Karen Lúcia Abreu. **Impactos das redes sociais em relação à autoestima e autoimagem.** *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 9, n. 3, p. 851–862, 2023. DOI: [10.51891/rease.v9i3.8724](https://doi.org/10.51891/rease.v9i3.8724).

SILVEIRA, D. R.; MAHFOUD, M. **Contribuições de Viktor Emil Frankl ao conceito de resiliência.** *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 25, n. 4, p. 567–576, out. 2008.

VAZ, Sarah Rezende et al. **Cirurgia plástica e a autoestima: uma análise do impacto de cirurgias estéticas sobre a autoimagem do paciente.** *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 1, n. 1, p. 188–199, 2023. DOI: [10.51891/rease.v1i1.10506](https://doi.org/10.51891/rease.v1i1.10506).