



COLÉGIO JOÃO PAULO I
INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2024
TURMA: 9A

BENEFÍCIOS DO GOLFE PARA A SAÚDE MENTAL DOS SEUS PRATICANTES

Aluna: Sophia Swiech Bonorino
Orientadora: Marina Muniz

Porto Alegre/RS
2024

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
1.1 Justificativa	4
1.2 Objetivos	4
1.2.1 Objetivo geral	4
1.2.2 Objetivos específicos	5
2. METODOLOGIA	6
3. RESULTADOS	7
4. CONCLUSÃO	10
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	11
ANEXOS	14

1. INTRODUÇÃO

O golfe, originado na Escócia Medieval, é uma prática esportiva que pode ser praticada por pessoas de todas as faixas etárias. Ele foi inspirado em um antigo jogo romano chamado Paganica, no qual participantes utilizavam um bastão ou taco para golpear uma bola. O jogo, que consiste em arremessar a bola com ajuda de um taco de ferro, ocorre em um campo de grama, em parques apropriados (Dantas, 2024), geralmente com 9 ou 18 buracos distribuídos com distâncias diferentes ao longo do mesmo (Federação Paulista de Golfe, 2024). O objetivo é colocar uma bola em uma série de buracos cavados no campo (Dantas, 2024), cada buraco com um número ideal de tacadas para ser finalizado (Pereira, 2023), e ganha aquele que conseguir fazer o menor número de tacadas possível para finalizar um buraco (Aguativa Resort, 2023). O esporte pode ser jogado individualmente ou em grupos de dois a quatro jogadores, e podem existir, no percurso até o buraco, alguns obstáculos, como lagos, bancas de areia, árvores e lugares com grama mais alta (Dantas, 2024). Um jogo de golfe tem tempo indeterminado, ou seja, a não ser que um jogador cumpra o objetivo principal, o jogo não termina (Terravista Golf Course, 2018).

Em um mundo onde o estresse e os problemas de saúde mental parecem ser constantes, muitos procuram refúgio em atividades de lazer que não só proporcionam entretenimento, mas também promovem a saúde mental. Com a crescente consciência da importância do equilíbrio emocional, o golfe surge não apenas como um desporto, mas como uma verdadeira terapia para a mente. Conforme João Almeida (2024), “Pesquisas têm iluminado o caminho para aqueles em busca de alívio das tensões cotidianas, destacando o golfe como uma poderosa ferramenta de relaxamento”. Ainda conforme João Almeida (2024):

“Quando se pensa em golfe, a imagem que vem à mente é frequentemente a de vastos campos verdes, árvores frondosas e uma atmosfera de calma. Não é por acaso que este cenário idílico se encontra no coração da experiência do golfe. Os campos de golfe, com seu planejamento paisagístico meticuloso, não são apenas um espaço para a prática esportiva, mas também um santuário para a mente”.

A psicologia ambiental mostra que a exposição à natureza pode reduzir

significativamente os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, promovendo uma sensação de relaxamento e bem-estar (Pousada Golf Village, 2024). Além desse exemplo de benefício que o golfe traz para a saúde mental dos seus praticantes, o esporte apresenta muitos outros que serão apresentados ao longo deste trabalho.

1.1 Justificativa

A pesquisa será realizada com o intuito de apresentar os benefícios da prática esportiva do golfe para a saúde mental dos seus praticantes, tendo em vista que pode ser uma alternativa para o tratamento de ansiedade, para a melhora da depressão, da concentração, para o aumento do sono e também para auxiliar no aumento da autoestima do praticante, visto que trabalha envolvendo a concentração, a coordenação corporal, a frustração, o contato com a natureza (o esporte é jogado ao ar livre), o relaxamento e também pode ser jogado individualmente. Ao andar ao ar livre, os níveis de endorfina e serotonina no cérebro aumentam, resultando em um crescimento da felicidade e da sensação de bem-estar, o que é de extrema relevância para a saúde mental (Freitas, 2022). Os benefícios do golfe para a saúde mental são necessários agora mais do que nunca.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivos gerais

O presente trabalho tem como objetivos: evidenciar os benefícios do golfe para a saúde mental dos seus praticantes, visando apresentar sua notabilidade para a sociedade; e contribuir para estudos profundos que desejam utilizar o golfe para um possível tratamento para doenças relacionadas à saúde mental, como, por exemplo, a ansiedade.

1.2.2 Objetivos específicos

- Analisar, por meio da pesquisa em sites e artigos, os benefícios do golfe para a saúde mental dos seus praticantes.
- Investigar a importância desses benefícios para a saúde mental dos praticantes de golfe visando evidenciar sua notabilidade para a sociedade.

2. METODOLOGIA

Para a realização do trabalho foi utilizada a pesquisa bibliográfica em diferentes sites e artigos disponibilizados na rede mundial de computadores (web). Além disso, foi elaborado um questionário (anexo 1) por meio da plataforma *Google*

Forms, o qual foi compartilhado por vias digitais para 5 pessoas, as quais praticam ou já praticaram o esporte.

Os critérios de inclusão para a realização da pesquisa foram: dar preferência para artigos e sites; comparar diferentes artigos e/ou sites; e analisar as informações coincidentes, optando pelas mesmas e favorecendo informações insuspeitas. As palavras-chave utilizadas para a realização da pesquisa foram: golfe; benefícios do golfe; golfe e relaxamento; atividade física e corpo; golfe e bem estar; golfe e mente e golfe; jogo mental.

O trabalho se enquadra como pesquisa exploratória e de campo (o estudo foca na coleta de dados, na análise, na interpretação dos resultados, e o objeto de estudo pode ser variado), visto que foram utilizadas pesquisas bibliográficas e pesquisa de campo por meio de questionário. Quanto à forma de abordagem, a pesquisa se enquadra como qualitativa, pois usa a subjetividade para a análise dos dados, e quantitativa por conta da coleta de dados através de um gráfico. Será possível também classificar este estudo como descritivo, visto que visa identificar e descrever características de determinado grupo.

3. RESULTADOS

A saúde mental inclui saúde emocional, psicológica e social. Ela atinge o modo como pensamos, sentimos, agimos, lidamos com as situações do dia a dia e nos relacionamos com as demais pessoas (Carolina, 2023), ou seja, é de extrema importância.

Tendo em vista que o golfe é um esporte com características importantes para a saúde mental de quem o pratica e considerando a relevância da saúde mental para a sociedade, o trabalho busca analisar os benefícios do golfe para a saúde mental, evidenciar a importância desses benefícios para sociedade e auxiliar estudos profundos que almejam utilizar o golfe como um possível tratamento para doenças relacionadas à saúde mental.

A partir da pesquisa bibliográfica em diferentes sites, foram obtidas informações a respeito dos benefícios do golfe para a saúde mental dos seus praticantes, a partir das quais se pode concluir, entre outras questões, que ele é um esporte que estimula o jogador a controlar sua ansiedade (Lodygensky, 2023) e promove sua redução naturalmente através da exposição à natureza (Andrade, 2024). Ao andar ao ar livre, os níveis de endorfina e serotonina no nosso cérebro aumentam, o que reduz o estresse e a ansiedade (Gonçalves, 2019) e resulta em um aumento da felicidade e sensação de bem-estar (Freitas, 2022), o que é de extrema relevância para a saúde mental. De acordo com Andrade (2024), a concentração necessária para calcular cada tacada e ler o terreno estimula a mente e exige disciplina mental, o que pode ter benefícios cognitivos a longo prazo.

O golfe também pode aumentar a concentração por meio de outras características do jogo. Durante uma partida de golfe, as distrações são inevitáveis. Desde o ruído sutil das folhas até o aplauso dos espectadores, os golfistas devem desenvolver um foco inabalável para manter o rumo e executar cada tacada com precisão (Silva, 2024). Logo, é possível compreender que esse esporte estimula a concentração através de certas características do seu jogo.

Uma vez que exige muito da mente e do corpo do jogador, a prática regular de golfe pode ajudar a ter uma boa noite de sono. Além de adormecer com maior facilidade, é possível notar que o sono se torna mais profundo (Construtora Laguna, 2019). Segundo João Andrade (2024), psicólogos destacam que a aprendizagem e o aperfeiçoamento contínuo inerentes ao golfe podem levar ao aumento da autoestima e da confiança pessoal. Ao enfrentar desafios e ver melhorias no seu jogo, os golfistas podem desenvolver uma resiliência mental que transcende os limites do esporte. Portanto, é possível compreender que esse esporte pode auxiliar também no sono e no aumento da autoestima do praticante.

Ademais, a interação social é um dos benefícios do golfe para a saúde mental dos seus praticantes. O esporte permite que uma criança, por exemplo, se relacione

com várias pessoas de idades distintas (Costão Golf Ville, 2024). Socializar é bom para a mente. O contato social não apenas diminui os sentimentos de solidão e evita a depressão e ansiedade, mas também mantém os níveis de estresse sob controle e melhora a saúde mental (Sousa, 2022).

Entre os benefícios do golfe para a saúde mental dos golfistas está o controle de emoções. Seja no esporte ou na vida, é preciso enfrentar conquistas e retrocessos. Aprender com os erros e superar obstáculos melhora o jogo de um golfista e o ajuda a levar o mesmo comportamento para a vida (Costão Golf Ville, 2024). O autocontrole é uma das habilidades mais importantes da vida. Afinal, sem ele não conseguiríamos lidar com a maioria das situações cotidianas. O controle emocional ajuda a ter inteligência emocional para canalizar sentimentos negativos, como ansiedade, estresse e tensão. Na maioria das vezes, não é possível impedir que isso nos aflija, uma vez que é algo espontâneo e automático em certas situações (Blog do EAD, 2021). Desse modo, é possível constatar que o golfe não é apenas um esporte recreativo, mas também um provedor de saúde mental e bem-estar emocional.

Além dos resultados expostos acima, obtidos por meio da pesquisa bibliográfica em diferentes sites, demais informações foram adquiridas a partir da realização de um formulário. O formulário Google entregue aos participantes continha um total de 4 perguntas, e cada uma buscava observar certos dados e confirmar outros.

Como resultado da pergunta 1 (Por que você joga golfe?), podemos concluir que entre os motivos pelos quais os respondentes praticam o esporte em questão são: exigência de disciplina e dedicação pelo esporte, contato com a natureza, saúde mental, e para se exercitar. Como resultado da pergunta 2 (Você sentiu algum benefício para sua saúde mental após começar a jogar golfe? Se sim, quais?), é possível concluir que os benefícios para a saúde mental que os participantes notaram após começarem a praticar golfe foram: desligar-se dos problemas cotidianos, foco, maior controle de sentimentos, diminuição da ansiedade e desenvolvimento do sistema cognitivo.

Como deslinde da pergunta 3 (Qual a importância desses benefícios para você?), é possível apontar que a importância desses benefícios para os respondentes são: relaxamento da mente e diminuição do estresse diário, ajuda em situações de trabalho e do dia a dia em que encontram-se adversidades, maior capacidade de aprendizagem e foco. Como resultado da pergunta 4 (Para você, o golfe é um jogo

mental ou físico?), constata-se que 100% dos entrevistados acreditam que ele é um jogo mental.

4. CONCLUSÃO

Com essa pesquisa, conclui-se que os benefícios do golfe para a saúde mental dos seus praticantes são diversos e muito importantes, visto que impactam diretamente e de forma favorável no seu dia a dia, proporcionando muitos benefícios para a vivência. A importância de ter uma boa saúde mental é extremamente relevante para a convivência em sociedade, principalmente nos dias atuais. Logo, o golfe, com todos os seus benefícios para a saúde mental, pode ser um possível

método de tratamento para doenças relacionadas à saúde mental, como, por exemplo, a ansiedade. Esses benefícios incluem concentração, diminuição da ansiedade, desenvolvimento do sistema cognitivo, maior controle dos sentimentos e pensamento aberto.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguativa Resort. Conheça as principais regras do golfe e suas modalidades, 2023. Disponível em: <<https://blog.aguativa.com.br/conheca-as-principais-regras-do-golfe-e-suas-modalidades/>>. Acesso em: 28 abr. 2024.

ALMEIDA, J. Golfe e Relaxamento: Desconectando-se do Estresse do Dia a Dia, 2024. Disponível em: <https://pousadagolfvillage.com/golfe-e-relaxamento-desconectando-se-do-estresse-do-dia-a-dia/> . Acesso em: 13 jun. 2024.

ANDRADE, J. Os Benefícios do Golfe para a Saúde Mental e Física, 2024. Disponível em: <https://pousadagolfvillage.com/os-beneficios-do-golfe-para-a-saude-mental-e-fisica/> Acesso em: 13 jun. 2024.

Blog do EAD. Autocontrole: o que é, importância, como desenvolver e dicas, 2021. Disponível em: <https://www.blogdoead.com.br/tag/carreira/autocontrole#:~:text=O%20autocontrole%20ajuda%20a%20ter,e%20autom%C3%A1ticas%20em%20certas%20situa%C3%A7%C3%B5es>. Acesso em: 13 jun. 2024.

Construtora Laguna. Melhore sua saúde com a prática do golfe, 2019. Disponível em: <https://blog.construtoralaguna.com.br/construtora/estilo-de-vida/melhore-sua-saude-com-a-pratica-do-golfe/> Acesso em: 13 jun. 2024.

Costão Golf Ville. Saiba quais são os 10 benefícios do golfe, 2024. Disponível em: <https://www.costaogolfville.com.br/institucional/golf/saiba-quais-sao-os-10-beneficios-do-golfe/> Acesso em: 13 jun. 2024.

DANTAS, P. Golfe, 2024. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/educacao-fisica/golfe.htm> Acesso em: 13 abr. 2024.

DO PRADO, C. Saúde mental: entenda sua importância, 2023. Disponível em: <https://altadiagnosticos.com.br/saude/saude-mental> . Acesso em: 13 jun. 2024.

Faculdade Florence. O que é saúde mental e qual sua importância?, 2024. Disponível em: <https://www.florence.edu.br/blog/saude-mental/#:~:text=Ou%20seja%2C%20ter%20uma%20boa,desenvolver%20doen%C3%A7as%20como%20a%20depress%C3%A3o>. Acesso em: 11 jun. 2024.

Federação Paulista de Golfe. Equipamentos e Regras, 2024. Disponível em: <https://www.fpgolfe.com.br/golfe/equipamentos/#:~:text=O%20Golfe%20%C3%A9%20praticado%20em,com%209%20ou%2018%20buracos>. Acesso em: 29 abr. 2024.

FREITAS, E. 5 hormônios liberados na atividade física e os efeitos surpreendentes no seu corpo, 2022. Disponível em: <https://www.unimedfortaleza.com.br/blog/movimente-se/hormonios-liberados-na-atividade-fisica#:~:text=%E2%80%9CA%20pr%C3%A1tica%20de%20exerc%C3%ADcio%20f%C3%ADsico,%20Destar%2C%20vitalidade%20e%20satisfa%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 26 abr. 2024.

GONÇALVES, F. Atividade física na natureza- Saúde em pauta, 2019. Disponível em: <https://www.centralnacionalunimed.com.br/en/viver-bem/saude-em-pauta/atividade-fisica-na-natureza> Acesso em: 13 jun. 2024.

LODYGENSKY, I. Como administrar a ansiedade no golfe, 2023. Disponível em: <https://www.jornaldogolfe.com.br/em-destaque/como-administrar-a-ansiedade-no-golfe-por-isabele-lodygensky/> Acesso em: 13 jun. 2024.

PEREIRA, P. Golfe: veja as curiosidades desse esporte de precisão, 2023. Disponível em: <https://edicaodobrasil.com.br/2023/06/09/golfe-veja-as-curiosidades-desse-esporte-de-precisao/#:~:text=Cada%20buraco%20possui%20um%20par,a%20690%20jardas%2C%20par%205>. Acesso em: 26 abr. 2024.

Pousada Golfe Village. Golfe e Relaxamento, 2024. Disponível em: https://pousadagolfvillage-com.translate.google.com/golfe-e-relaxamento-desconectando-se-do-estresse-do-dia-a-dia/?x_tr_sl=pt&x_tr_tl=en&x_tr_hl=en&x_tr_pto=sc Acesso em: 15 abr. 2024.

PRADO, C. Saúde Mental: entenda sua importância, 2023. Disponível em: <https://altadiagnosticos.com.br/saude/saude-mental>>. Acesso em: 13 jun. 2024.

SILVA, J. A Arte do Golfe: Concentração e Foco, 2024. Disponível em: <https://pousadagolfvillage.com/a-arte-do-golfe-concentracao-e-foco/> Acesso em: 13 jun. 2024.

SOUSA, T. Socialização: entenda a importância do contato social para a saúde mental, 2022. Disponível em : <https://dasa.com.br/blog/saude/socializacao-para-a-saude/#:~:text=Qual%20%C3%A9%20a%20import%C3%A2ncia%20da,relatarem%20sintomas%20depressivos%20e%20ansiosos.> Acesso em: 13 jun. 2024.

Terravista Golf Course. Golfe- VOCÊ SABE COMO JOGAR?, 2018. Disponível em: <https://terravistagolf.com.br/voce-sabe-como-jogar-golfe/> Acesso em: 30 abr. 2024.

ANEXOS

ANEXO 1

Questionário acerca dos benefícios do golfe para a saúde mental dos seus praticantes.

Pergunta 1- Por que você joga golfe?

Pergunta 2- Você sentiu algum benefício para sua saúde mental após começar a jogar golfe? Se sim, quais?

Pergunta 3- Qual a importância desses benefícios para você?

Pergunta 4- Para você, o golfe é um jogo mental ou físico?

Mental

Físico