



FACULDADE EDUFOR
COORDENAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

FLÁVIO RAFAEL PENHA FONSECA
RHAVI WESDLEY CARVALHO MARTINS

**OS IMPACTOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO CONTRA A
ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

São Luís

2024



FLÁVIO RAFAEL PENHA FONSECA
RHAVI WESDLEY CARVALHO MARTINS

OS IMPACTOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO CONTRA A ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Faculdade Edufor como requisito básico para obtenção de grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Ma. Paulo Vitor Santana

São Luís

2024

F676i Fonseca, Flávio Rafael Penha

Os impactos do exercício físico no tratamento contra a ansiedade e depressão / Flávio Rafael Penha Fonseca; Rhavi Wesdley Carvalho Martins — São Luís: Faculdade Edufor, 2024.

23 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (EDUCAÇÃO FÍSICA) — Faculdade Edufor - São Luís, 2024.

Orientador(a) : Paulo Vitor Albuquerque Santana

1. Exercício físico. 2. Ansiedade. 3. Depressão. I. Título.

FACULDADE EDUFOR SÃO LUÍS

CDU 796:616.89-008.454



FLÁVIO RAFAEL PENHA FONSECA
RHAVI WESDLEY CARVALHO MARTINS

OS IMPACTOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO CONTRA A ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Faculdade Edufor como requisito básico para obtenção de grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em _____ de junho de 2024.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ma. Paulo Vitor Santana (Orientador)

Prof. Ma. Jerdianny Serejo (1º Examinador)

Prof. Ma. Talita Medeiros (2º Examinador)



AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha sincera gratidão a todos que, de alguma forma, contribuíram para essa realização.

Primeiramente, agradeço a Deus, por me conceder força e perseverança para enfrentar os desafios ao longo desta jornada acadêmica.

Aos meus pais, por todo o amor, apoio e incentivo incondicional que sempre me ofereceram. Sem vocês, este momento não seria possível.

Aos professores e colegas, por compartilharem conhecimentos e experiências, que enriqueceram minha formação acadêmica e pessoal.

À minha família e amigos, pelo suporte emocional e compreensão nos momentos de ausência e dedicação exclusiva ao TCC.

A todos que, direta ou indiretamente, colaboraram para a realização deste trabalho, deixo aqui meu mais sincero agradecimento.

Muito obrigado!

OS IMPACTOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO CONTRA ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Flávio Rafael Penha Fonseca

Rhavi Wesdley Carvalho Martins¹

Paulo Vitor Santana²

¹ Graduando do Curso de Educação Física da Faculdade EDUFOR

² Docente do Curso de Educação Física da Faculdade EDUFOR

RESUMO

Introdução: Na atualidade, devido ao grande volume de estresse, é cada vez mais comum o diagnóstico de ansiedade e depressão. Para além dos remédios farmacológicos, é indicado a prática de exercícios físicos no combate dos sintomas da ansiedade e depressão. **Objetivo:** Analisar os impactos positivos dos exercícios físicos para indivíduos acometidos por ansiedade e depressão. **Metodologia:** A presente pesquisa trata-se de um artigo de revisão, utilizando as plataformas, Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO), contemplando ensaios clínicos de coorte, longitudinal e transversal; bem como estudos randomizados dos últimos cinco anos de acordo com os descritores: “exercício físico”, “atividade física”, “depressão”, “ansiedade”, “benefícios. **Resultados e discussão:** O estudo resultou na análise de dez artigos, aos quais foi elaborado um quadro comparativo onde observou-se indicadores positivos na prática de exercícios físicos em diversos cenários. **Conclusão:** A prática de exercícios físicos vai muito além da busca por saúde física, restando ser de suma importância no auxílio da redução de sintomas de ansiedade e de depressão.

Palavra-chave: “Exercício Físico”. “Ansiedade”. “Depressão”.

**THE IMPACTS OF PHYSICAL EXERCISE IN THE TREATMENT AGAINST
ANXIETY AND DEPRESSION**

Flávio Rafael Penha Fonseca

Rhavi Wesdley Carvalho Martins¹

Paulo Vitor Santana²

¹ Graduando do Curso de Educação Física da Faculdade EDUFOR

² Docente do Curso de Educação Física da Faculdade EDUFOR

ABSTRACT

Introduction: Nowadays, due to the large volume of stress, the diagnosis of anxiety and depression is increasingly common. In addition to pharmacological remedies, physical exercise is recommended to combat the symptoms of anxiety and depression.

Objective: To analyze the positive impacts of physical exercise for individuals affected by anxiety and depression.

Methodology: This research is a review article, using the platforms Google Scholar, Scientific Electronic Library Online (SciELO), covering cohort, longitudinal and cross-sectional clinical trials; as well as randomized studies from the last five years according to the descriptors: "physical exercise", "physical activity", "depression", "anxiety", "benefits.

Results and discussion: The study resulted in the analysis of ten articles, from which a comparative table was created where positive indicators were observed in the practice of physical exercises in different scenarios. **Conclusion:** The practice of physical exercise goes far beyond the search for physical health, remaining extremely important in helping to reduce symptoms of anxiety and depression.

Keywords: " Physical exercise". "Anxiety". "Depression".

LISTA DE SIGLAS

AF	ATIVIDADE FÍSICA
AFMV	ATIVIDADE FÍSICA MODERADA VIGOROSA
EF	EXERCÍCIO FÍSICO
EM	ESTUDANTES DE MEDICINA
GCON	GRUPO DE CONTROLE
GHIIT	GRUPO DE TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE
HIIT	TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE
OMS	ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE
OR	ODDS RATIO
TER	TREINAMENTO DE EXERCÍCIO DE RESISTÊNCIA

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	REFERENCIALTEÓRICO	11
2.1	A aplicação de exercícios físicos como auxílio para tratamento	11
2.2	Os impactos positivos dos exercícios físicos para indivíduos acometidos por ansiedade e depressão	12
2.3	Os efeitos psicológicos e neurológicos da prática de exercícios físicos	13
3	METODOLOGIA	15
3.1	Materiais e métodos	15
3.2	Critérios de inclusão e exclusão	15
4	RESULTADOS	17
5	DISCUSSÃO	20
6	CONCLUSÃO	22
	REFERÊNCIAS	23

1 INTRODUÇÃO

Atualmente a prática de exercícios físicos está sendo considerada uma importante aliada para a boa qualidade de vida do indivíduo, diminuindo o risco do desenvolvimento de diversas doenças, tais como as crônico-degenerativas, cardiovasculares, câncer, diabetes, hipertensão arterial e obesidade. Além disso, também, está associada à melhora do bem-estar e da saúde mental. (Hubinger; Nascimento; Anacleto, 2020)

A atividade física é considerada uma forma de tratamento paliativo para o tratamento da depressão, porém é importante ressaltar que essa intervenção não exclui as terapias convencionais, por mais que seja uma forma segura e equivalente à psicoterapia em níveis de eficácia, mas sem o desconforto dos efeitos colaterais dos remédios utilizados muitas vezes no tratamento da depressão e principalmente no custo deles (Gonçalves, 2018)

O exercício físico oferece diversos benefícios que podem neutralizar mecanismos postulados para aumentar o risco de mortalidade na depressão, sendo eficaz e livre de efeitos colaterais impactando diretamente na qualidade de vida das pessoas com transtorno depressivo (Carneiro, 2023). Tais benefícios são cada vez mais evidenciados através da redução dos sintomas de ansiedade, e ainda favorecendo e motivando as mudanças dos hábitos de vida daqueles com sintomas depressivos e depressão diagnosticada (Athayde, et. al. 2023)

A literatura destaca que a prática regular de exercícios físicos traz resultados positivos não somente ao sono e aos seus possíveis distúrbios, mas também aos aspectos psicológicos e aos transtornos de humor, como a ansiedade e a depressão, bem como aos aspectos cognitivos, como a memória e a aprendizagem. (Rambo, 2021)

A partir de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) passou a recomendar um volume mínimo de 150 minutos de atividade física com intensidade moderada ou um mínimo de 75 minutos de atividade física com intensidade elevada, em períodos de pelo menos 25 minutos durante 3 a 5 dias por semana. (Camargo. Anêz, 2020) Os exercícios aeróbios, como por exemplo, a caminhada, são os mais indicados por já possuírem eficácia comprovada. A eficácia de exercícios anaeróbios foi também comprovada, assim como dos exercícios de coordenação motora e de

flexibilidade músculo-articular, sendo que a participação em exercício vigoroso parece estar relacionada com um stress emocional menor (Gonçalves, 2018).

Para Oliveira (2018), “os exercícios mais indicados são a caminhada e a corrida. No caso da corrida, por ser um exercício aeróbio de alta intensidade, ela facilita a produção de monoaminas cerebrais, além de promover efeitos psicossociais no combate do alívio dos sintomas da depressão” (p.3). No entanto, com a prática regular de exercícios físicos, em especial a musculação o indivíduo libera a serotonina, substância necessária no organismo para desempenharmos as funções do dia a dia, esta substância faz parte dos neurotransmissores do encéfalo, garantindo a transmissão de dados entre neurônios (Gonçalves, 2018). A comunicação entre os neurônios é de suma importância, pois é assim que podemos analisar o meio, além de conseguir dar as respostas imprescindíveis ao ambiente, como atos de sobrevivência, fuga, entre outras coisas (Gonçalves, 2018)

A prática de atividade física tem sido discutida por muitos autores como uma prática eficaz para o tratamento da ansiedade e da depressão, no qual seus efeitos antidepressivos têm recebido atenção por parte de vários pesquisadores. Neste sentido, o presente trabalho visa analisar os impactos positivos da prática de exercícios físicos para os indivíduos acometidos por ansiedade e depressão, como por exemplo, a diminuição dos sintomas devido a produção de hormônios que trazem sensação de bem-estar.

2 REFERENCIAL TEORICO

2.1 A aplicação de exercícios físicos como auxílio para tratamento.

A prática de atividades físicas ajuda a prevenir e reduzir os riscos de várias doenças. Entre os principais benefícios estão o controle de níveis de colesterol, a melhora do condicionamento muscular e cardiorrespiratório, bem como o auxílio no processo de envelhecimento. Além disso, é um importante aliado no tratamento da depressão e da ansiedade.

De acordo com Oliveira (2014):

A atividade física pode influenciar de duas maneiras na depressão: com valor preventivo (é utilizada como proteção contra o desenvolvimento de sintomas depressivos) e como "tratamento", através dos mecanismos psicológicos e/ou biológicos. Entre os fatores psicológicos a atividade intervém na distração dos estímulos estressores, maior controle sobre seu corpo e sua vida e a interação social - proporcionada pelo convívio com outras pessoas. Já os fatores biológicos estão relacionados ao efeito da endorfina. A endorfina tem efeito similar à morfina, que pode reduzir a sensação de dor e produzir um estado de euforia. (p.2)

Oliveira (2014) ainda ressalta que a depressão pode estar relacionada a uma transmissão prejudicada em algumas sinapses aminérgicas centrais, por defeitos na produção, na transferência ou na perda de aminas. Segundo ele, ainda há uma hipótese biológica onde o exercício físico associado juntamente ao tratamento correto, promove a melhora da alteração das monoaminas cerebrais. Essas substâncias são consideradas neurotransmissores, como por exemplo a serotonina e a noradrenalina, e se relacionam diretamente à satisfação, ao prazer, sono, humor, apetite, etc.

O exercício físico ajuda a liberar diversas substâncias no cérebro e no corpo, fazendo com que o indivíduo sinta prazer em praticá-lo. As endorfinas proporcionam também a sensação de paz e tranquilidade, descontra o corpo, combate ao estresse e a ansiedade, e ativa o sistema imunológico. Somado a isso, praticar atividades também ajuda na recuperação da autoestima, na melhoria do humor e na regulação de distúrbios do sono. (Rambo, 2021)

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o ideal é que pessoas entre 18 e 64 anos pratiquem 150 minutos de exercícios leves ou moderados por semana, ou 75 minutos semanais de atividades de maior intensidade (Camargo. Añez, 2020).

Dentre alguns benefícios que a atividade física pode proporcionar estão a distração dos estímulos estressores, melhor qualidade de vida, maior controle sobre o seu corpo e sua vida, melhora da capacidade respiratória, o aumento de estímulos ao sistema nervoso central, na memória recente, funções motoras e a interação social, proporcionada pelo convívio com outras pessoas. Durante a realização de exercícios físicos, o organismo libera dois hormônios essenciais para auxiliar no tratamento da depressão, a endorfina e a dopamina. Ambos têm influência principalmente sobre o humor e emoções. (Luedtke, 2017)

2.2 Os impactos positivos dos exercícios físicos para indivíduos acometidos por ansiedade e depressão.

A prática assídua de exercício física suscita numa melhora do funcionamento psíquico e orgânico do indivíduo (Batista *et. al.*, 2015). Quando falamos em saúde mental, a maioria das pessoas com transtornos mentais podem se beneficiar com a prática de exercícios físicos, uma vez que, pode reduzir os sintomas depressivos mais comuns como, esquizofrenia e transtorno afetivo de humor (Correa *et al.*, 2021).

Correa (*et. al.* 2021) aponta que o déficit na transmissão da serotonina cerebral, ou seja, a falta desse hormônio, pode desencadear aumento do risco de depressão na vida adulta, e a prática regular de atividade física serve como estímulo para a sua produção, assim proporcionando efeito antidepressivo.

Independentemente da modalidade, intensidade e/ou frequência utilizadas, o indivíduo tem que estar motivado, para que a escolha da atividade física seja realizada de acordo com sua preferência e gostos pessoais, já que aumenta a motivação e interesse pela mesma (Rocha *et al.* 2019)

O exercício físico traz benefícios para função cerebral, proporcionando sensações de bem-estar, alegria, satisfação diminuindo a depressão e ansiedade (Correa *et al.*, 2021).

Os exercícios ajudam a melhorar a autoestima, a imagem corporal, a cognição e a função social de pacientes em risco de saúde mental. Nesse caso, atividade física se refere a qualquer movimento físico produzido pelo tecido muscular esquelético que faz com que o praticante consuma energia. De acordo com a Secretária de Desenvolvimento Social do estado de São Paulo (2021), nessas

atividades, há também componentes biológicos psicossociais, culturais e comportamentais, como jogos, lutas, dança, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamento. Tudo isso faz da atividade física uma ferramenta imprescindível para a promoção da saúde mental, e seu custo é muito menor se comparado a outros tratamentos e medicamentos. (Costa, 2017)

Ainda de acordo com a Secretaria de Desenvolvimento Social do Estado de São Paulo (2021), a prática de exercício pode melhorar a circulação sanguínea no cérebro, alterando assim a síntese e a degradação dos neurotransmissores. Este é considerado o efeito direto da atividade física na melhoria da velocidade do processamento cognitivo. Além desse efeito direto, existem alguns mecanismos indiretos que podem promover a saúde mental, como redução da pressão arterial, redução dos níveis de triglicérides no sangue e inibição da agregação plaquetária. Acredita-se que o exercício físico pode aumentar o fluxo sanguíneo cerebral, aumentando assim o oxigênio e outros substratos de energia, melhorando assim a função cognitiva (Das Neves, 2019). Além disso, não se pode descartar que o exercício físico leve ao aumento da concentração de serotonina e β -endorfina, resultando em uma sensação de bem-estar.

2.3 Os efeitos psicológicos e neurológicos da prática de exercícios físicos.

A grande maioria das pessoas que começam a praticar exercícios físicos tem como principal objetivo a melhora de sua saúde, bem como a perda de peso ou mesmo o ganho de massa muscular. Porém, os benefícios vão bem além da saúde física, surtindo efeito também sobre a saúde mental. (Rambo, 2021)

A atividade física aumenta produção e a liberação de neurotransmissores. Esses hormônios, fabricados pelos neurônios, atuam nas sinapses – comunicação entre essas células. (Gonçalves, 2018)

Esses compostos participam da regulação de funções como memória, aprendizagem, emoções, sede, sono, fome, bem-estar, ansiedade e humor. O resultado é um reequilíbrio das quantidades dessas substâncias no cérebro, compensando déficits ou excessos, o que melhora o desempenho do cérebro.

Os benefícios do exercício físico no combate a depressão, devem ser observados principalmente a partir das respostas do sistema neurológico, uma vez que esse órgão atuará no corpo humano em relação ao combate dos sintomas da

depressão. A maior produção de neurotransmissores, como a serotonina, e o aumento do número de sinapses previnem a atrofia do hipocampo, associada à depressão e ansiedade. Vários estudos relacionam a prática de atividade física regular à melhora do humor. O cortisol é conhecido como o hormônio do estresse, uma vez que nos momentos em que mais nos estressamos, nossa glândula adrenal aumenta a produção e a liberação desse hormônio na corrente sanguínea. Mas, quando nos exercitamos, o cortisol contribui para que os carboidratos sejam transformados em glicose para nos dar energia (Gonçalves, 2018, *apud* Martins, Andrade, 2022).

Desse modo com a produção tanto da serotonina, quanto do cortisol, entre outros hormônios, durante a prática de atividades físicas, faz com que os sintomas de ansiedade e de depressão tenham uma redução momentânea, o que pode ter uma melhora a longo prazo com a prática regular de exercícios.

3 METODOLOGIA

3.1 Materiais e métodos:

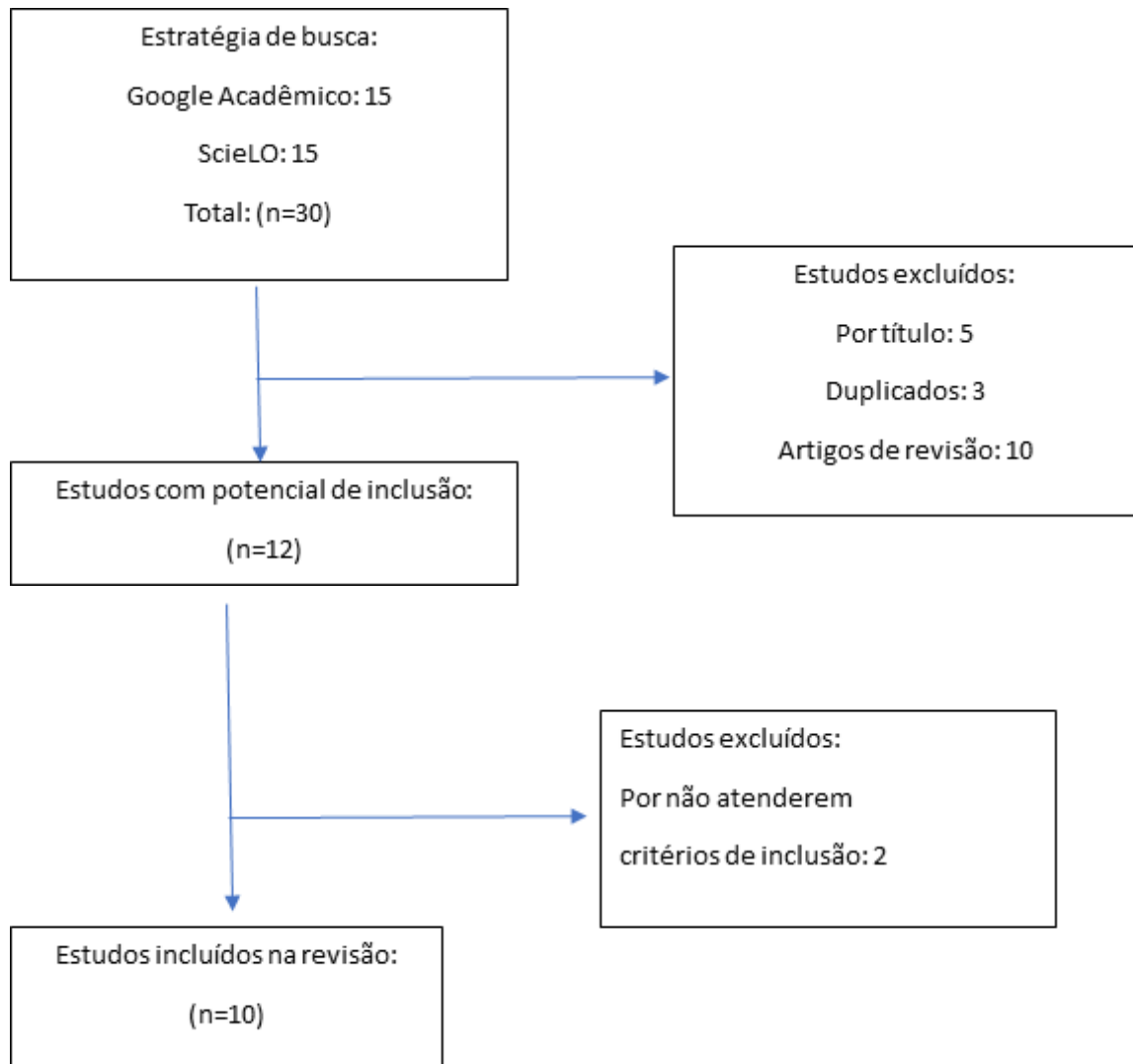
Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica realizada durante os meses de fevereiro a abril de 2024. A pesquisa utilizou as plataformas, Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO), além de sites oficiais de organizações que contemplassem a temática envolvida na pesquisa nos últimos cinco anos, de 2018 a 2023. Desse modo, foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: “exercício físico”, “atividade física”, “depressão”, “ansiedade”, “benefícios”.

3.2 Critérios de inclusão e exclusão:

Foram incluídos no estudo as publicações nacionais e de língua estrangeira liberadas na íntegra, e que atendessem a temática do estudo.

Foram excluídos do estudo as teses e dissertações, assim como os artigos de revisão e resoluções que fugissem da temática.

Após análise sistemática, foram selecionados 10 artigos em consonância com o tema proposto.

Figura 1: Fluxograma com seleção de artigos

Fonte: Autores, 2024

4 . RESULTADOS

Quadro 1: Artigos selecionados para os resultados

Autor/ano	Tipos de estudos	Objetivo	Intervenções/ metodologias	Principais resultados
Cardoso, <i>et. al.</i> , 2022	Estudo Quantitativo, analítico	Identificar e comparar a presença de ansiedade e depressão em idosos	Foram utilizados: formulário de dados sociodemográficos e Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão.	Houve predominância do sexo feminino, entre 60 e 69 anos. Os escores de ansiedade e depressão foram superiores no grupo controle comparados ao grupo exercício, com diferença estatisticamente significante.
Mendes, <i>et. al.</i> 2021	Estudo clínico transversal	Comparar grupos de estudantes de medicina que praticam diferentes níveis de atividade física durante a pandemia de COVID-19, com relação aos sintomas de ansiedade e depressão	Os dados das características dos estudantes foram coletados por meio de formulários on-line. Para as análises estatísticas, utilizou-se odds ratio (OR) para a presença de sintomas elevados de ansiedade e depressão e má qualidade do sono de EM e AFMV.	Encontramos um pequeno resultado para sintomas de depressão e diferenças significativas para sintomas de ansiedade. Também houve tendência de significância para o comportamento sedentário.
Moré, <i>et. al.</i> , 2020	Ensaio clínico	Avaliar o impacto do treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT)	. A investigação consistiu na aplicação do treinamento HIIT a um grupo GHIIT e a um de controle (GCON).	Em relação aos sintomas de ansiedade, não foi encontrada diferença significativa em nenhum aspecto (tempo x grupo). Os sintomas depressivos apresentaram uma redução significativa entre pré e pós em ambos os grupos, sem diferenças entre eles.

Gordon, <i>et. al.</i> , 2020	Estudo clínico randomizado	Quantificar os efeitos do treinamento de exercícios de resistência (TER) sobre a ansiedade e sintomas de preocupação entre os adultos jovens	Este estudo clínico randomizado aderiu à Lista de Verificação 14 dos Padrões Consolidados de Relatórios de Estudos. Participaram 28 voluntários.	Em comparação com a condição de controle de lista de espera de oito semanas, o TER reduziram significativamente os sintomas de ansiedade em uma amostra de adultos jovens sem transtorno de ansiedade.
Lucibello, <i>et. al.</i> , 2019	Estudo randomizado	Examinar se uma sessão aguda de exercícios reduz temporariamente a ansiedade-estado e se esses benefícios são aumentados com treino de exercícios.	Avaliamos mudanças no estado de ansiedade em resposta a uma sessão aguda de exercício a cada semana.	As reduções da ansiedade-estado após exercício agudo aumentaram no subgrupo de exercícios com alta ansiedade no início do estudo à medida que o treinamento progredia
Miziara, <i>et. al.</i> , 2023	Estudo de corte prospectivo	Avaliar a prevalência de ansiedade e depressão em idosas UNABEM; e verificar o impacto de um programa de exercícios físicos sobre a ansiedade e depressão delas	Foram convidadas a participar do estudo, idosas matriculadas na UNABEM, que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecedor.	Foi encontrado resultados positivos em relações aos níveis de ansiedade e depressão. A quantidade de idosas classificadas com níveis de depressão “Leve” se manteve inalterado, e a classificação de nível de depressão “Mínimo” foi de 15 para 17.
Aquino Torelly, Gabriela. 2020	Ensaio clínico randomizado	Avaliar os efeitos agudos de EF na ansiedade, em pacientes internados por um episódio depressivo como parte de um diagnóstico de transtorno uni ou bipolar.	A amostra constituiu-se de homens e mulheres entre 18 e 70 anos de idade, internados na unidade psiquiátrica de um hospital da Universidade Federal do RS	Dos 33 pacientes que iniciaram o estudo, 24 participaram das três intervenções. Os resultados mostraram que houve diferença significativa (pré / pós) na análogo-visual de bem-estar na prática de EF. Observou-se reduções significativas nos afetos negativos.

Zhang, <i>et al.</i> , 2020	Estudo clínico longitudinal	Examinar os efeitos atenuantes do exercício sobre os transtornos mentais e determinar a relação dose-resposta entre atividade física e sofrimento mental	Avaliação das emoções negativas, a qualidade do sono, a agressividade e a atividade física entre estudantes universitários chineses durante o surto de COVID-19, usando três questionários online consecutivos.	A quantidade adequada de atividade física semanal para minimizar emoções negativas corresponde a atividades físicas diárias de 108 min com intensidade leve, 80 min com intensidade moderada, ou 45 min com intensidade vigorosa.
Czenczenk, <i>et al.</i> , 2021	Estudo clínico longitudinal	Analisar a magnitude dos efeitos nocivos da pandemia de COVID-19 sobre o bem-estar físico e mental da população jovem	Foram avaliados por meio de questionários os hábitos alimentares, atividade física e comportamentos sedentários, qualidade do sono e ansiedade generalizada	A pandemia provocou redução significativa dos níveis de atividade física e prolongando do tempo sedentário, aumento significativo da sensação de ansiedade generalizada e piora na qualidade do sono, e aumento significativo do consumo de álcool e alimentos gordurosos
Puccinelli, <i>et al.</i> , 2021	Estudo clínico transversal	Estudar o impacto do distanciamento social e a associação entre nível de atividade física e estado de humor (sintomas de depressão e ansiedade)	Um questionário online autoaplicável com informações pessoais, de quarentena, atividade física e transtornos de humor	A prática de atividade física está relacionada a melhores estados de saúde mental, melhor humor, menores sintomas de ansiedade e melhor autopercepção de saúde.

Fonte: Autores, 2024

5 DISCUSSÃO

Após análise dos dez estudos que foram incluídos na pesquisa foi possível avaliar os diferentes efeitos da prática de EF em diferentes grupos e situações. Os estudos foram realizados junto a jovens adultos, universitários, mulheres, idosos e ainda em circunstâncias da pandemia de COVID-19, analisando o impacto da prática de EF no controle dos transtornos de depressão e ansiedade, bem como o impacto negativo quando não há esta prática.

Foram feitos comparativos entre os estudos relacionados aos idosos, logo, no estudo de Cardoso *et. al.* (2022), foram avaliados 63 idosos com idade superior a 60 anos, dentre homens e mulheres, sendo divididos em categorias, sedentários e praticantes de AF, após um período de 3 meses foi observado que os níveis de ansiedade e depressão do grupo sedentário estavam superiores aos níveis do grupo que praticava exercícios regularmente, comprovando o impacto positivo da prática de exercícios. Neste mesmo sentido o estudo de Mizara *et. al.* (2023) avaliou apenas idosas, classificando-as dentre “ativas” e “sedentárias” e os níveis de ansiedade entre “mínimo”, “leve”, “moderado” e “grave”. Após o período de experimento, notou-se que o aumento da atividade física, trouxe uma melhora nos indicadores de ansiedade e de depressão nas participantes. Embora, essa diferença mostrou-se significativa apenas para o nível de depressão, a melhora limítrofe do nível de ansiedade, pode ser significativa do ponto de vista clínico, onde pequenas melhoras clínicas das idosas pode evitar a ocorrência de outras comorbidades.(Mizara, *et. al.*, 2023)

O mesmo foi feito com os estudos que tinham como integrantes os jovens adultos; no ensaio clínico de Lucibello, *et. al.* (2019), estes foram randomizados para um grupo de exercícios de intensidade moderada e outro grupo de controle inativo, durante nove semanas. Avaliou-se mudanças no estado de ansiedade em resposta a uma sessão aguda de exercício a cada semana. Desse modo, a prática regular de AF é vista como método para controlar a ansiedade-estado em adultos jovens. Em particular, a atividade física regular pode ser especialmente benéfica para aqueles que apresentam níveis mais elevados de ansiedade(Borges, 2020). Por sua vez, o ensaio clínico de Moré, *et. al.* (2020) não teve êxito em seus resultados, uma vez que, em seu estudo, as reduções foram de baixa relevância com relação à redução de ansiedade com o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT). Porém, aplicando o HIIT em pacientes com quadro de depressão, houve redução significativa dos

sintomas, além da redução dos sintomas de insônia no grupo que não praticava exercícios regularmente. Para Gordon, et. al (2020), o treino de exercício de resistência (TER), trouxe melhoras significativas na gravidade clínica e na quantidade e qualidade do sono de pessoas com ansiedade (Borges, 2020).

Ainda foram realizados comparativos relacionados a COVID-19. No ensaio clínico transversal de Mende et. al. (2021), este avaliou os impactos da pandemia do COVID-19 com relação a estudantes de medicina e as práticas de AF, uma vez que este grupo apresenta uma pior qualidade de saúde mental e que durante a pandemia veio a agravar pela falta desta prática. Restou comprovado que aqueles que mantinham a prática de AF tiveram melhores resultados com a diminuição de sintomas de ansiedade e melhora na qualidade do sono em comparação à aqueles que não praticavam nenhum tipo de AF (Mendes, *et. al.*, 2021).

Como podemos observar entre os diferentes estudos de aplicabilidade da AF na prevenção e/ou tratamento da depressão e ansiedade, existe sempre um valor positivo, uma redução ainda que pequena de sintomas que pode vir a ser crucial ao longo dos anos retardando a evolução das patologias. Logo, é notória a importância da prática de atividades físicas.

6 CONCLUSÃO

Podemos concluir que a prática de atividade física por indivíduos acometidos por depressão e ansiedade, trouxe benefício significativos para a redução dos sintomas, não só daquelas doenças, mais para a melhora de outros sintomas, como estresse, fadiga e desânimo. Além disso, é notável a mudança em outros aspectos de suas vidas, como motivação, emoções, mudança no estilo de vida e do corpo, demonstrando que a atividade física é muito eficiente não só para manter a saúde, como também para combater diversas enfermidades.

Importante destacar que esta prática sendo regular, é uma excelente ferramenta não farmacológica para a melhora dos quadros de ansiedade e depressão, podendo trazer além das melhoras psicológicas, a melhora de aspectos físicos dos indivíduos, que resultam numa melhoria da saúde em um todo. Com as análises como um todo, foram observados que diversos tipos de atividades podem contribuir para a saúde mental das pessoas, em especial as de grande impacto, como exemplo da musculação, pois exercícios de grande impacto aumentam a produção de hormônios como a serotonina e o cortisol, o que no organismo traz a sensação de bem-estar, diminuindo assim os sintomas da ansiedade e depressão.

REFERÊNCIAS

- AQUINO, Gabriela Torelly. **Avaliação do efeito agudo da prática de exercício físico e de práticas body-mind em pacientes internados por episódio depressivo: um ensaio clínico randomizado.** UFRGS. Porto Alegre-RS. 2020. <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/252502/001153919.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- ATHAYDE, Christian Nazareno Luz de. **Atividade física, ansiedade e depressão: uma revisão integrativa.** Unisul. 2023. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/e55e32d0-d70d-48a3-a2f1-a8d0eb9f670b>. Acesso em: 03 mai 2024
- BATISTA J.L.; OLIVEIRA A. **Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão.** *Corpoconsci*; v. 19, n. 3, p:01-10, 2015
- BORGES, Isys Stéfany da Silva. **Efeitos da atividade física e do exercício físico na prevenção e redução de transtornos de ansiedade e depressão em adultos jovens.** Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC – GO). Goiás. 2021.
- CAMARGO, Edina Maria de; AÑEZ, Ciro Romelio Rodriguez. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos.** ISBN 978-65-00-15021-6
- CARDOSO, M. R. R. et al. **Ansiedade e depressão em idosos segundo a realização de exercício físico regular.** *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, v. 10, n. 3, p. 515–525, 30 set. 2022.
- CARNEIRO, Adrielly Padilha. **Efeitos do exercício físico para o transtorno depressivo.** PUC-Goiás. 2023. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/6235/1/ADRIELLY%20vers%C3%A3o%20final%20RAG.pdf>. Acesso em: 04 mai 2024
- CORREA, André Ricardo; PEDRIAL, Ariane Marquezi Silveira; QUEIROZ, Thalita Stephanie. **Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão.** *Revista Faculdades do Saber*,07(14):1072-1078, 2022. Disponível em: <https://rfs.emnuvens.com.br/rfs/article/view/150>. Acesso em: 08 mar 2023
- COSTA, J. da S. et al. **Depressão e exercício físico.** *Revela - periódico de divulgação científica da fals*, Cidade, v. 8, n. 19, 2017
- CZENCZEK-LEWANDOWSKA E, WYSZYŃSKA J, LESZCZAK J, BARAN J, WERES A, MAZUR A, LEWANDOWSKI B. **Health behaviours of young adults during the outbreak of the COVID-19 pandemic - a longitudinal study.** *BMC Public Health* 2021;21(1):1038. doi: 10.1186/s12889-021-11140-w
- DAS NEVES, Geraldo Nepomuceno. **Atividade física e o desenvolvimento da plasticidade cerebral.** *Fac. Sant’Ana em Revista*, Ponta Grossa, v. 2, p. 158- 169, 2.

Sem. 2019 Disponível em: <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/fsr/index>. Acesso em: 20 mar 2024

GONÇALVES, Lucas Souto. **Depressão e atividade física: uma revisão**. Universidade Federal de Uberlândia. Uberlândia-MG. 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/24036/1/DepressaoAtividadeFisica.pdf>. Acesso em: 19 abr 2024

GORDON, B.R., MCDOWELL, C.P., LYONS, M. *et al.* **Resistance exercise training for anxiety and worry symptoms among young adults: a randomized controlled trial**. *Sci Rep* **10**, 17548 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-74608-6>

HUBINGER, B.; NASCIMENTO, M. M. S.; ANACLETO, G. M. C. **Revisão integrada sobre depressão, atividade física e exercício físico**. Revista Científica UMC, Mogi das Cruzes, volume e número indisponível, p. 1 – 5, out. 2019

LUCIBELLO KM, PARKER J, HEISZ JJ. **Examining a training effect on the state anxiety response to an acute bout of exercise in low and high anxious individuals**. *Journal of Affective Disorders*. Volume 247. 2019. Pages 29-35. ISSN 0165-0327. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.063>.

LUEDTKE, Jessica Taís. **Benefícios do exercício físico no tratamento da depressão**. Disponível em: <https://valedosol.rs.gov.br/Pages/132350/beneficios-do-exercicio-fisico-no-tratamento-da-depressao>. Acesso em: 04 mai 2024

MARTINS, A.R.; ANDRADE, J. A. M. A. **Nível de atividade física realizada por pessoas com depressão**. Revista Eletrônica Nacional de Educação Física, Edição Especial. v. 5, n. 5, jul. 2022.

MENDES, T. B. *et al.* **Physical activity and symptoms of anxiety and depression among medical students during a pandemic**. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 27, n. 6, p. 582–587, dez. 2021.

MIZIARA, I. F.; LEMOS, A. .; ALVES, T. C. **Efeito do aumento no nível de atividade física sobre a ansiedade e depressão em idosas**. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, [S. l.], v. 37, p. e37176929, 2023.

MORÉ S.; TIGGEMAN C.L.; GIOVANELLA J. **Efeito de um treinamento intervalado de alta intensidade na aptidão cardiorrespiratória e nos sintomas de ansiedade, depressão e insônia de sujeitos sedentários**. *Rev. Destaques Acadêmicos*. Lajeado, v. 12, n. 3, 2020.

OLIVEIRA, Márcia Cristina. WINIAWER, Fabiana. **Gestão de Corpo e Mente com Yoga: um enfoque para Saúde, Bem- Estar e Qualidade de Vida**. 2015. Disponível em: <http://www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/ensino/article/viewFile/3105/2934>. Acesso em: 14 abr 2024

OLIVEIRA, Viviane Ivanski Martins de. **Depressão e atividade física**. Disponível em: http://www.listasconfef.org.br/comunicacao/banco_de_ideias/VivianeOliveira.pdf. Acesso em: 14 abr 2024

PUCCINELLI PJ, COSTA TS, SEFFRIN A, LIRA CAB, VANCINI RL, NIKOLAIDIS PT, KNECHTLE B, ROSEMANN T, HILL L, ANDRADE MS. **Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with de-pression and anxiety levels: an internet-based survey**. BMC Public Health 2021;21(1):425. doi: 10.1186/s12889-021-10470-z

RAMBO, Elias Franciel. **Volume semanal de exercício físico como um indicador de prevenção da depressão**. UNIJUÍ. Santa Rosa. 2021.

ROCHA I.J.; BARROS C.A.F.; MATEUS A.M.P.; PESTANA H.C.F.C; SOUZA L.M.M.; **Exercício físico na pessoa com depressão: revisão sistemática da literatura**. Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação, v. 2, n. 1, p: 35-42, 2019.

ZHANG Y, ZHANG H, MA X, DI Q. **Mental health problems during the COVID-19 pandemics and the mitigation effects of exercise: a longitudinal study of college students in China**. Int J Environ Res Pu-blic Health 2020;17(10):3722. doi: 10.3390/ijerph17103722