

ATIVIDADE FÍSICA, ANSIEDADE E DEPRESSÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA^I

Christian Nazareno Luz de Athayde ^{II}

Felipe Claudionor Leal ^{III}

João Marcelo de Souza ^{IV}

Marcelo Jair Ramos ^V

Resumo: A ansiedade é caracterizada por sentimentos de medo e angústia, com pensamentos excessivos que prejudicam a qualidade de vida daquele indivíduo. Contudo, a depressão tem como característica a ausência do interesse, com alterações severas como: tristeza persistente, sentimentos de inutilidade e alterações no sono. Com isso, a prática de Atividade Física pode ter alguma relação com a redução dos sintomas de depressão e a melhora do quadro da ansiedade. Este estudo tem por objetivo avaliar a eficiência da Atividade Física para a melhora dos quadros de depressão e ansiedade. Para isso, foram utilizados os termos “atividade física”, “exercício físico”, “ansiedade” e “depressão”. Foram feitas buscas no Google Acadêmico, Scielo, Pubmed e o Portal de revistas da USP, do ano de 2018 até 2023 e artigos que estavam em português e na língua inglesa. Após as pesquisas, 11 artigos foram selecionados, onde foram demonstrados resultados significativos da Atividade Física, no tratamento da Depressão e Ansiedade, porém nem todos os estudos analisados demonstraram efetividade no tratamento de ambas as enfermidades, sendo que alguns estudos demonstraram maior eficiência para depressão e não tanta para ansiedade e outros, o contrário. Mas podemos concluir que tanto a Depressão quanto a Ansiedade, podem ser tratadas utilizando-se a Atividade Física a seu favor.

Palavras-chave: Atividade Física. Exercício Físico. Ansiedade. Depressão.

^I Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física Bacharel da Unisul. 2023. Orientador: Prof. Tatiana Bonfim, Especialista.

^{II} Acadêmico (a) do curso de Educação Física Bacharel da Universidade do Sul de Santa Catarina - Unisul. christian.athayde@gmail.com.

^{III} Acadêmico (a) do curso de Educação Física Bacharel da Universidade do Sul de Santa Catarina - Unisul. felipeclaudionorleal@gmail.com.

^{IV} Acadêmico (a) do curso de Educação Física Bacharel da Universidade do Sul de Santa Catarina - Unisul. Marcelodesouza940@gmail.com.

^V Acadêmico (a) do curso de Educação Física Bacharel da Universidade do Sul de Santa Catarina - Unisul. marcelojairramos9@gmail.com.

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade gera no indivíduo um estado de amedrontamento, cisma e aflição, seguido por uma antecipação de perigo iminente, por coisas e ações desconhecidas ou estranhas. Por fim, o exacerbamento ansioso se converte em uma situação patológica e majoritariamente acomete pessoas na fase adulta. Essa patologia advém de uma propensão neurobiológica herdada, e interfere na qualidade de vida e desempenho diário dos indivíduos (Castillo *et al.*, 2000).

Já a depressão faz com que o indivíduo que a vivência perca o entusiasmo pela vida pelos hábitos cotidianos e, se sinta exaurido e com escassez de energia (Monteiro *et al.*, 2015).

Segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS (2001), o transtorno depressivo ocupa o quarto lugar em relação às patologias mais frequentes no mundo, sendo responsável por mortes prematuras e acometimento socioemocional em famílias e grupos que convivem com vítimas de tal quadro clínico. Ressalta que 20% da população passou pelo transtorno depressivo (Teixeira *et al.*, 2016).

A depressão também é caracterizada por ausência de interesse em realizar atividades, mudanças no sono, diminuição nos níveis de concentração, tristeza, sentimento de inutilidade e excesso de culpa (Bento *et al.*, 2021).

A ansiedade pode ser dita como uma emoção, que é um sinal de alarme diante de uma situação que pode caracterizar uma ameaça e caracterizada por um estresse que caracteriza uma excitação emocional (Margis *et al.*, 2003; Brito, 2011). Assim, a ansiedade diz respeito aos sentimentos de angústia e medo, com dores no peito, falta de concentração, pensamentos excessivos sobre o futuro e um sentimento de apreensão que podem resultar em excitabilidade ou tristeza (Beneton *et al.*, 2021).

Muitos estudos tratam a ansiedade e depressão de modo separado, mas com o passar dos anos foi observado que em 2% dos casos a depressão evolui para ansiedade, e 24% dos casos ocorria o efeito oposto. Sendo assim, em diversos estudos foram observados sintomas depressivos em pessoas com ansiedade (Ballone, 2007).

Existem tratamentos não farmacológicos com o intuito de melhorar os quadros de depressão e ansiedade, sendo um deles o Exercício Físico que apresenta vantagens quando comparado ao tratamento medicamentoso e que proporciona bem-estar aos praticantes. (Silva *et al.*, 2019).

O exercício consegue levar o indivíduo a uma maior sociabilidade, o que resulta em um bom nível de bem-estar biopsicofísico, o que resulta em uma melhoria na qualidade de vida (Brogan, 1981; Cardoso, 1992).

Durante a prática de exercícios o corpo libera β -endorfina e dopamina pelo organismo, que causa um efeito tranquilizante no indivíduo, que se beneficia de um efeito relaxante após o esforço que, em geral, consegue se manter em um melhor equilíbrio psicossocial em frente a perturbações externas (MARINETO, 1995). Existem três pilares que moldam a qualidade de vida: sono, nutrição e modulação do ambiente com controle do estresse via exercícios físicos (DINGER, 2014). O último pilar demonstra ser um importante colaborador no controle das funções psicológicas e fatores de risco (Correll, 2017; Schuch, 2016; Cooney, 2013; Herring, 2012; Numata, 2016).

Portanto, as atividades físicas de qualquer natureza têm mostrado bons resultados em diversos fatores, como a alteração do metabolismo das gorduras e carboidratos, hipertensão e problemas com a saúde mental (Nahas, 2017). Pesquisas indicam que o exercício físico demonstra melhora nos sintomas de ansiedade/depressão (Batista; Oliveira, 2012). Os níveis de declínio da ansiedade e depressão por meio do exercício físico tem uma justificativa fisiológica, como salienta (Minghelli *et al.* 2013) o aumento na disponibilidade de hormônios como catecolaminas, ACTH, vasopressina, endorfina, dopamina e serotonina, aguçando os receptores e diminuindo a viscosidade sanguínea, promovendo resposta tranquilizante e analgésica, resultando num efeito relaxante pós-exercício.

O exercício Físico é referido como um conjunto planejado de movimentos e organizados em busca de um objetivo relacionado ao condicionamento físico e qualidade de vida aumentando o desempenho do sujeito (Carvalho *et al.* 2021). A Prática de exercício físico realizada de maneira saudável, respeitando a individualidade biológica, se torna indispensável o

acompanhamento de um profissional de Educação Física (Elesbão *et al.* 2020). E o acompanhamento do profissional de Educação Física da um direcionamento para o exercício físico para indivíduos que precisam de alguma orientação de forma específica frente a algum agravo (Mattos *et al.* 2020).

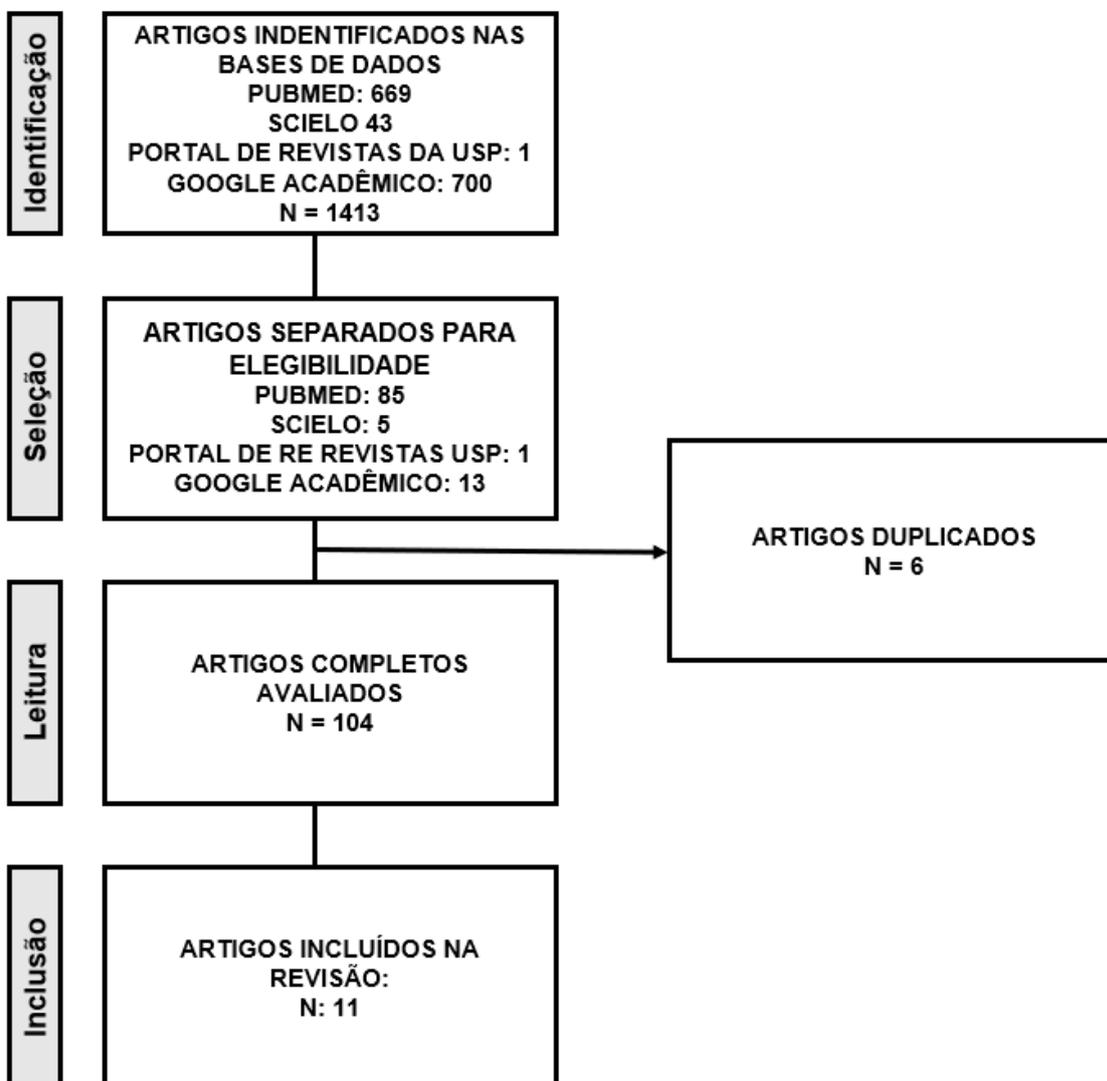
Com base nisso, o presente estudo teve como objetivo compreender a efetividade do exercício físico na redução dos níveis de ansiedade e depressão em indivíduos.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se com uma pesquisa teórica de cunho bibliográfico. Onde se utilizou uma revisão integrativa. A revisão integrativa é um tipo de revisão com ampla abordagem metodológica referente à revisão, permitindo incluir estudos experimentais ou não-experimentais para um melhor entendimento do tema analisado (Souza; Silva; Carvalho, 2010). Para realizar a presente pesquisa, foram feitas buscas nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, Scielo, Pubmed e o Portal de revistas da USP.

Foram utilizados os termos “exercício físico”, “atividade física”, “ansiedade” e “depressão” nas bases de dados onde se encontravam publicações em português como: Scielo, Google Acadêmico e Portal de Revistas da USP. Para a busca no Pubmed, foi utilizado os mesmos termos já descritos, porém em língua inglesa como: “Physical Exercise”. “Physical Activity”, “Anxiety” e “Depression”. Os termos descritores citados foram agrupados com a utilização dos operadores booleanos “OR” e “AND”. Como critério de inclusão: apenas artigos publicados nos períodos de 2018 até 2023 e artigos que estavam em português e na língua inglesa. Como critérios de exclusão foram excluídos artigos com datas de publicação inferiores a 2018 e publicações que avaliaram apenas os efeitos do exercício físico sobre ansiedade ou a depressão separadamente.

Figura 1 – Fluxograma de busca, análise e seleção dos estudos para a revisão



Fonte: Elaboração dos autores, 2023.

3 RESULTADOS

No quadro 1 será possível observar os estudos incluídos nessa revisão como autor e ano; título do estudo; gênero, faixa etária e número de participantes; e resultados.

Quadro 1. É possível observar o Autor, Ano e o Título da publicação, Gênero e Faixa Etária, Protocolos e os Resultados.

Autor/Ano Título	Gênero e Faixa Etária	Protocolos	Resultados
Barbosa et al. (2022) Alterações nos níveis de ansiedade e depressão após dois programas de exercícios com mulheres participantes do Programa Health Academy.	93 mulheres adultas (faixa etária: 19 a 77 anos).	Os exercícios realizados incluíram ginástica aeróbica, dança, caminhada e/ou corrida em circuito com obstáculos, com duração total de 50 minutos, precedidos por aquecimento com esforço leve e concluídos com alongamento (~10 minutos).	Houve um efeito significativo do tempo (comparações entre momentos), sugerindo melhorias significativas nos escores de ansiedade ($F = 16,52$; $p = <0,001$; $\eta^2 = 0,15$; efeito grande) e depressão ($F = 9,29$; $p = 0,003$; $\eta^2 = 0,09$; efeito moderado) entre os participantes do estudo após o período de intervenção.
Cardoso et al. (2022) Ansiedade e depressão em idosos segundo a realização de exercício físico regular.	63 idosos com idade superior a 60 anos, homens e mulheres.	Para o Grupo Exercício foram oferecidos exercícios físicos de três a cinco vezes por semana na área externa da UBS, orientado por profissional de educação física, no qual foram considerados assíduos os idosos que frequentavam os encontros há no mínimo três meses. O GC era formado por idosos sedentários acompanhados regularmente neste serviço de saúde para controle, tratamento e prevenção de agravos.	As médias dos escores de ansiedade e de depressão foram superiores no GC comparado ao GE, com diferença estatisticamente significativa.
Araújo. (2021) As respostas da corrida de rua	118 participantes, onde 70	Praticantes de corrida de rua, de ambos os sexos, maiores de 18 anos, que	O nível médio de ansiedade nos homens foi de $2,9 \pm 3,5$ (variando de 0 e 17 pontos) e

na ansiedade, estresse e depressão.	eram homens e com idades superiores a 18 anos	praticavam corrida ao menos três vezes na semana.	nas mulheres de $4,3 \pm 5,3$ (variando entre 0 e 21 pontos; $p=0,263$). Referente ao nível médio de depressão nos homens, observou substrato de $3,3 \pm 4,2$ (variando de 0 e 18 pontos) e nas mulheres foi de $5,0 \pm 5,9$ (variando entre 0 e 21 pontos; $p=0,189$).
Fleming; Coote; Herring, (2021) Pilates domiciliar para sintomas de ansiedade, depressão e fadiga entre pessoas com esclerose múltipla: um ensaio clínico randomizado de 8 semanas.	69 mulheres com idades superiores a 18 anos.	O grupo de Pilates realizou sessões duas vezes por semana, com cerca de 48 horas de intervalo, durante 8 semanas em casa, com o suporte de um DVD desenvolvido, implementado e avaliado em um ensaio de viabilidade entre pessoas com esclerose múltipla (PcEM)	Interações grupo \times tempo foram estatisticamente significativas para todos os resultados (todos $p \leq 0,005$). O Pilates reduziu significativamente (todos $p \leq 0,03$) os sintomas depressivos (Inventário Rápido de Sintomas Depressivos, $d = 0,70$; Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão - Depressão, $d = 0,74$), ansiedade (Inventário de Ansiedade Estado-Traço, $d = 0,30$; Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão - Ansiedade, $d = 0,49$), fadiga cognitiva ($d = 0,44$), fadiga física ($d = 0,78$), fadiga psicossocial ($d = 0,56$) e fadiga total ($d = 0,76$).
Moré; Tiggemann; Giovanella. (2020) Efeito de um treinamento intervalado de alta intensidade	38 participantes (homens e mulheres) sedentários e saudáveis, com idades entre	O GHIIT (Grupo HIIT) realizou a intervenção em três encontros semanais, com, no mínimo, um dia de intervalo, com 3 horas de duração, em esteiras sem inclinação. Inicialmente, os participantes fizeram um	Em relação aos sintomas de ansiedade, não foi encontrada diferença significativa em nenhum aspecto (tempo \times grupo). Os sintomas depressivos apresentaram uma redução significativa entre pré e pós em ambos os

<p>na aptidão cardiorrespiratória e nos sintomas de ansiedade, depressão e insônia de sujeitos sedentários.</p>	<p>29,4±7,04 anos.</p>	<p>aquecimento de cinco minutos, na velocidade de 5 km/h; a semana inicial aos testes eram de 6 ciclos (cada ciclo de esforço eram de 60s e 60s de descanso ativo 50% da vo2max) e era acrescentado dois ciclos a cada semana, na oitava e decima semana se repetiram 10 ciclos de esforço</p>	<p>grupos, sem diferenças entre eles. A insônia obteve uma melhora importante apenas no GCON com o passar do tempo.</p>
<p>Gonçalves et al. (2022) Mulheres brasileiras que praticam com maior frequência o treinamento resistido apresentam menores escores de ansiedade e depressão.</p>	<p>267 Mulheres anos com idades entre 40.9±8.6 anos. Sendo 154 do grupo de TR e 113 do Grupo Controle.</p>	<p>Grupo de TR (Treinamento Resistido) com 154 participantes. A maioria das voluntárias praticava TR há mais de um ano (54%), mais de três vezes por semana (68,9%), durante 45 a 60 min (54,3%) cada sessão, em intensidade moderada (66,4%).</p>	<p>Observou-se que a frequência semanal de TR predisse significativamente a ansiedade [F (1,138) = 6,39; P < 0,01] e depressão [F (1,138) = 6,46; P < 0,01] em mulheres brasileiras.</p>
<p>Lima; Ribeiro; Prieto. (2023) Efeitos do exercício físico nos sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em mulheres adultas do Distrito Federal.</p>	<p>100 mulheres, com idades entre 18 e 59 anos, residentes do Distrito Federal.</p>	<p>Em relação às modalidades de exercícios físicos praticados pelos indivíduos, 23 participantes responderam que não realizam exercício(s) físico(s), 66 responderam que praticam musculação, 16 corrida, 10 caminhada, 3 treino funcional, 2 dança, 1 natação, 4 ciclismo, 1 basquete, 1 arte marcial, 3 tênis, 2 Pilates, 3</p>	<p>O teste U de Mann-Whitney (teste correspondente não paramétrico ao teste t independente) mostrou que existe diferença na ansiedade e estresse entre os grupos que realizam ou não exercício físico (p = 0,05 e 0,02). Mulheres que praticam exercício físico tendem a apresentar sintomas menores de ansiedade e estresse. A variável depressão não</p>

		futebol/futsal, 1 vôlei, 4 futevôlei, 3 crossfit, 5 aeróbico (em geral), 1 yoga, e 1 skate. É importante ressaltar que há mulheres participantes que relataram que praticam mais de uma das modalidades.	apresentou diferenças estatisticamente significativas entre as praticantes ou não de exercício físico.
Mendes et al. (2021) Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina durante a pandemia.	218 estudantes de medicina, sendo 169 mulheres e 49 homens, com idades entre 18 e 41 anos.	O nível de atividade física foi avaliado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire - IPAQ), instrumento amplamente utilizado e validado para a população brasileira. O questionário contém 8 questões considerando a rotina dos últimos 7 dias em relação à atividade física e CS.	Encontramos um pequeno TE (tamanho de efeito) para sintomas de depressão (TE 0,26; IC de 95%; 0,00-0,53; p = 0,029) e diferenças significativas (p < 0,05) para sintomas de ansiedade (TE 0,17; IC de 95%; 0,09-0,44; p = 0,037).
Miziara; Lemos; Alves. (2022) Efeito do aumento no nível de atividade física sobre a ansiedade e depressão em idosas	21 idosas com idades igual ou superior a 60 anos	As atividades ocorreram duas vezes por semana, nas terças-feiras e quintas-feiras (60 minutos cada sessão). Foram realizados exercícios aeróbicos, exercícios para força e resistência muscular, para flexibilidade e para equilíbrio, promovidos por profissionais de Educação Física e estudantes de Educação Física	Foi encontrado resultados positivos em relações aos níveis de ansiedade e depressão. Em relação à quantidade de idosas antes classificadas com níveis de ansiedade “Leve” e “Moderada”, essa diminuiu de sete idosas para cinco, e de três para uma, respectivamente, no pós-teste. A classificação de ansiedade “Mínima” foi de 11 idosas, para 15. Enquanto isso, a quantidade de idosas antes classificadas com níveis de depressão “Moderado” e

			<p>“Grave” diminuiu de duas idosas para uma, e de uma para nenhuma, respectivamente, no pós-teste. A quantidade de idosas classificadas com níveis de depressão “Leve” se manteve inalterado (n=3), e a classificação de nível de depressão “Mínimo” foi de 15 para 17.</p>
<p>Silva et al., (2019). Efeitos do exercício aquático na saúde mental, autonomia funcional e estresse oxidativo em idosos deprimidos: um ensaio clínico randomizado</p>	<p>40 idosos (22 homens e 18 mulheres) com idades entre 50 e 80 anos.</p>	<p>Os indivíduos foram submetidos a um programa de treinamento aquático de 12 semanas com duas sessões semanais, com duração de 45 min. Em ambos os grupos a intensidade foi semelhante. A frequência cardíaca (FC) foi monitorada a cada 10 segundos (Polar, Kajaani, Finlândia), e a taxa de esforço percebido (escala de Borg) foi medida nos 20 segundos finais de cada estágio. As aulas de treinamento aquático foram realizadas sempre no período da tarde em piscina com profundidade de 1,20 m, medindo 25 m x 12,5 m, com água na faixa de temperatura aproximada de 26 a 28° C.</p>	<p>Os pacientes tinham 63,5±8,8 anos. As seguintes pontuações diminuíram após o treinamento no grupo deprimido: depressão (53%), ansiedade (48%) e Timed Up & Go (33%). Aumentaram os escores: Escala de Equilíbrio de Berg (9%) e flexibilidade (44%). Em relação aos parâmetros sanguíneos, houve reduções na carbonilação de proteínas (46%) e óxido nítrico (60%) e aumentos em glutatona (170%) e superóxido dismutase (160%) no grupo de depressão (p <0,005).</p>
<p>Wei; Liu. (2023)</p>	<p>123 estudantes universitários</p>	<p>A intervenção de exercícios foi principalmente baseada em corrida aeróbica e</p>	<p>A intervenção de exercício tem um efeito significativo na redução dos níveis de</p>

Um estudo baseado em questionários para comparar os efeitos psicológicos de 6 semanas de exercícios em 123 estudantes universitários chineses.	, sendo eles 56 homens e 67 mulheres, com idades de 19 a 23 anos.	exercícios em equipe. O monitoramento do exercício aeróbico foi estritamente controlado em três aspectos: intensidade, tempo e frequência do exercício. A intensidade do exercício foi controlada em intensidade média, ou seja, $(220 - idade) \times (60-69\%)$; o tempo de exercício foi de 60 minutos por vez, sendo 30 minutos de corrida aeróbica e 30 minutos de exercício em equipe. A frequência do exercício foi de 3 vezes por semana.	ansiedade e depressão dos estudantes universitários [F(1,122)=10,83, $p < 0,01$, F(1,122)=9,63, $p < 0,01$]. Estudantes do sexo masculino foram superiores aos do sexo feminino na auto eficácia percebida no gerenciamento de desânimo/aflição [F(1,122)=26,77, $p < 0,01$] e supressão de emoção [F(1,122)=6,13, $p < 0,05$]. Os fatores de ansiedade das estudantes do sexo feminino [F(1,122)=10,06, $p < 0,05$] e os fatores de depressão [F(1,122)=9,86, $p < 0,01$] foram significativamente mais altos do que nos estudantes do sexo masculino.
--	---	--	---

Fonte: Elaboração dos autores, 2023.

3 DISCUSSÃO

A depressão e a ansiedade são transtornos de humor que estão presentes da infância a velhice dos indivíduos, se ambas não forem tratadas podem permanecer ao longo da vida das pessoas e assim desencadeando prejuízos a elas (Rua; Santos, 2017).

A atividade física possui benefícios que são evidenciados através da redução dos sintomas de ansiedade, elevação da autoconfiança, auxiliando e motivando as mudanças no estilo de vida em indivíduos que possuem sintomas depressivos e depressão diagnosticada (Blumenthal *et al.*, 1999; Daley *et al.*, 2008).

Referente a isso, o exercício físico, quando praticado de forma regular e adaptado, respeitando a individualidade de cada indivíduo, não se limita apenas

à musculatura, mas pode se estender a todo o corpo e suas funções, dentre eles o sistema nervoso (Melgosa, 2009).

Os trabalhos abordados no quadro 1, discutem a relevância da atividade física para pessoas ansiosas e deprimidas. No estudo de Barbosa *et al.* (2022) mostra efeitos significativos nos escores de ansiedade e depressão, após a intervenção com ginástica aeróbica, dança, caminhada e/ou corrida em circuito com obstáculos, que corrobora com o estudo de Miziara, Lemos e Alves (2022) que encontraram resultados positivos em relação aos níveis de ansiedade e depressão em idosas, que promoveu uma série de exercícios resistidos, onde planejaram uma sequência de exercícios para o corpo inteiro (Full Body). Seguindo a ideia de Barbosa e colaboradores (2022) e Miziara, Lemos e Alves, que ambos os autores utilizaram estratégias diferentes de intervenção, onde variou-se de exercícios aeróbios e exercícios resistidos, concluindo-se que a intervenção com os diversos tipos de exercícios é grande aliado para a redução dos níveis de ansiedade e depressão.

Cardoso *et al.* (2022) encontrou resultados semelhantes, onde os escores de ansiedade e depressão no grupo que praticou exercício regular foi menor ao grupo controle, onde a diferença foi estatisticamente significativa. Wei e Liu (2023) também obtiveram efeitos significativos ao avaliarem estudantes universitários, onde aplicaram uma intervenção com exercícios aeróbios e em equipes. As estudantes do sexo feminino possuíram uma eficácia superior no quesito ansiedade e depressão comparados ao sexo masculino. Além da redução dos níveis de ansiedade e depressão, os autores encontraram um melhor gerenciamento dos estudantes das variáveis desânimo/aflição e supressão das emoções.

Em contrapartida, os trabalhos de Moré, Tiggermann e Giovanella (2020) e Lima, Ribeiro e Prieto (2023) apresentam resultados contrários referentes à ansiedade e depressão. No estudo de Moré, Tiggermann e Giovanella (2020) com a utilização do HIIT (Treinamento Intervalado de Alta Intensidade) foram observados uma redução significativa nos sintomas de depressão nos praticantes, porém os sintomas da ansiedade não foram encontradas diferenças significativas, o que vai de encontro com os resultados obtidos por Lima, Ribeiro

e Prieto (2023) que avaliaram indivíduos que praticavam diversas modalidades e onde a variável depressão não alcançou uma diferença significativa, porém em níveis de ansiedade e estresse a prática regular de exercício físico demonstrou bons resultados.

O estudo dirigido por Mendes e colaboradores (2021) também obteve resultados semelhantes, onde a significância para os sintomas de depressão foi pequena em comparação aos sintomas de ansiedade. Isso chama bastante a atenção, pois demonstra que as diferentes pesquisas trouxeram benefícios a uma das variantes com níveis aceitáveis de significância. Contudo, Mendes e colaboradores (2021) não utilizaram um protocolo com exercícios com o público universitário, aplicaram o questionário internacional de atividade física (International Physical Activity Questionnaire IPAQ) para a pesquisa com estudantes universitários, diferentemente Wei e Liu (2023) aplicaram exercícios de corrida aeróbica e exercícios em equipe com universitários.

Araújo (2021) avaliou os níveis de estresse, ansiedade e depressão em corredores de rua, contudo a única variável encontrada foi em níveis de estresse, sem qualquer resultado positivo para ansiedade ou depressão, o que se pode concluir que a corrida de rua pode ser uma aliada no controle dos níveis de estresse dos indivíduos.

Os achados de Fleming, Coote e Herring (2021) utilizando o pilates, e Silva *et al.* (2019) utilizando exercícios em meio aquático, onde ambos obtiveram resultados positivos como outros autores já descritos, onde os níveis de ansiedade e depressão foram reduzidos. Além da redução de ansiedade e depressão, os achados de Fleming Coote e Herring (2021) encontraram redução nos níveis de fadiga física e psicossocial nos praticantes de pilates, e Silva *et al.* (2019) com os exercícios aquáticos demonstrou ganhos com mobilidade e equilíbrio funcionais com o Teste Timed up and Go, em parâmetros sanguíneos Silva e colaboradores (2019) trouxeram achados com reduções na carbonilação de proteínas (46%) e óxido nítrico (60%) e aumentos em glutatona (170%) e superóxido dismutase (160%) no grupo de depressão.

O estudo de Gonçalves *et al.* (2022) encontrou resultados diferentes em relação aos achados por Lima, Ribeiro e Prieto (2023), Gonçalves utilizando

treinamento resistido encontrou resultados significativos para a redução dos escores de ansiedade e depressão em mulheres, diferente do estudo feito por Lima, Ribeiro e Prieto (2023), onde os níveis de depressão em mulheres não obtiveram níveis significativos para a pesquisa.

4 CONCLUSÕES E SUGESTÕES

Podemos concluir que a intervenção da Atividade Física para portadores de Depressão e Ansiedade, trouxe benefício para a redução dos sintomas, não só daquelas doenças, como também melhora de outros sintomas, como estresse, fadiga e desânimo. Além de mudar 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.

Vale destacar que a prática regular de atividade física 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 os achados, foram observados que diversos tipos de atividades podem contribuir para a saúde mental das pessoas.

Sugere-se que pesquisas com diferentes atividades físicas, além das encontradas, sejam desenvolvidas com intuito de encontrar novas informações sobre o efeito da Atividade Física em sujeitos com ansiedade e depressão, para que assim surjam novas descobertas a fim de trazer mais clareza e respostas para os profissionais que lidam com esses públicos.

REFERÊNCIAS

- ANGELO, D. L.; ZILBERMAN, M. L. O impacto do exercício físico na depressão e ansiedade. [s.d.]. Disponível em: <https://www.unaerp.br/documentos/1902-o-impacto-do-exercicio-fisico-na-depressao-e-ansiedade/file>. Acesso em: 10/09/2023.
- ARAÚJO, M. C. DE; SANTOS, I. F.; SANTOS, W. R. DOS; COSTA, M. S. F.; SANTOS, W. R. As respostas da corrida de rua na ansiedade, estresse e depressão. **RBPFX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 15, n. 98, p. 460-466, 6 ago. 2022.
- BARBOSA, C. G. R. et al. Changes in anxiety and depression levels after two exercises programs with women attending the Health Academy Program. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 27, p. 1–9, 6 jun. 2022.
- BALLONE, G. J.; NETO, E. P.; ORTOLANI, I. V. Da Emoção à Lesão: Um Guia de Medicina Psicossomática, 2ª ed., Ed. São Paulo: Manole, 2007.
- BATISTA, J. I.; DE OLIVEIRA, A. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. **Corpoconsciência**, [S. l.], v. 19, n. 3, p. 1–10, 2016.
- BENETON, Emanuelli Ribeiro; SCHMITT, Marina; ANDRETTA, Ilana. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse e uso de drogas em universitários da área da saúde. **Rev. SPAGESP**, Ribeirão Preto, v. 22, n. 1, p. 145-159, jun. 2021.
- BENTO, A. A. C.; HIGINO, M. H. P. C.; FERNANDES, A. G. O. et al. Factors Related to Depressive Symptoms in University Students. **Aquichan**, Colombia, v. 2, n. 3, jul./set. 2021.
- BRITO, Isabel. Ansiedade e depressão na adolescência. **Revista portuguesa de clínica geral**, v. 27, n. 2, p. 208-214, 2011.
- BROGAN D.R. Rehabilitation services needs: Physicians's perceptions and referrals. **Arch Phys Med Rehabil**. 1981; 62 : 215.
- CARDOSO. A. P. As atitudes dos professores e a inovação pedagógica. **Revista Portuguesa de Pedagogia**, Coimbra, v. 26, n. 1, p. 85-99, 1992.
- 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.

CARVALHO, A. D. S. et al. Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. **Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 1, n. V13N1, p. 1–16, 1 jan. 2021.

CASTILLO, A.R.G.L.; RECONDO R.; ASBAHR F.R.; MANFRO G.G. Transtornos de ansiedade. **Ver. Bras. Psiquiatr.** v. 22, n. 2, p:20-2, 2000.

CHEIK, N. C. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Rev. bras. ciênc. mov** ; 11(3): 45-52, 2003.

COONEY, G. M. et al. Exercise for depression. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 2013, n. 9, 12 set. 2013.

CORRELL, C. U. et al. Prevalence, incidence and mortality from cardiovascular disease in patients with pooled and specific severe mental illness: a large-scale meta-analysis of 3,211,768 patients and 113,383,368 controls. **World Psychiatry**, v. 16, n. 2, p. 163–180, jun. 2017.

ELESBÃO, H. et al. A influência da atividade física na promoção da saúde em tempos de pandemia de covid-19: uma revisão narrativa. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, v. 3, n. 4, p. 158–164, 15 jul. 2021.

FLEMING, K. M.; COOTE, S. B.; HERRING, M. P. Home-based Pilates for symptoms of anxiety, depression and fatigue among persons with multiple sclerosis: An 8-week randomized controlled trial. **Multiple Sclerosis Journal**, v. 27, n. 14, p. 2267–2279, dez. 2021.

GONÇALVES, M. P. et al. Brazilian women who practice resistance training more frequently present lower anxiety and depression scores. **Saúde e Pesquisa**, v. 15, n. 2, p. 1–11, 29 abr. 2022.

HERRING, M. P. Effect of Exercise Training on Depressive Symptoms Among Patients With a Chronic Illness: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. **Archives of Internal Medicine**, v. 172, n. 2, p. 101, 23 jan. 2012.

LIMA, I. A. S.; RIBEIRO, L. C. G.; PRIETO, A. V. Efeitos do exercício físico nos sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em mulheres adultas do Distrito Federal. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 1, p. 1479–1494, 18 jan. 2023.

MARGIS, Regina; PICON; Patrícia; COSNER, Annelise Formel; SILVEIRA, Ricardo de Oliveira. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de psiquiatria**, v. 25, n. 1, p. 53-65, 2003.

MARIN-NETO, J.A. et al. Atividades físicas: “remédio” cientificamente comprovado? **A Terceira Idade**. 1995; 10 (6): 34-43.

MATTOS, S. M. et al. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 25, p. 1–12, 31 dez. 2020.

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.

MINGHELLI B.; BRIGITTE T.; NUNES C.; NEVES A.; SIMÕES C. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Rev. psiquiatr. clín.**, São Paulo, v. 40, n. 2, p. 71-76, 2013.

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.

MONTEIRO O.B.; MONTEIRO S.H.S.; VIANA H.B. Depressão, atividade física e qualidade de Vida. **EFDeportes** v. 20, n. 206, 2015.

MORÉ, S.; TIGGEMANN, 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. **Revista Destaques Acadêmicos**, v. 12, n. 3, 24 nov. 2020.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo / Markus Vinicius Nahas. – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017. 362 p.

NUMATA FILHO, E. S. et al. Estilo de Vida Influencia Variáveis Antropométricas e Pressão Arterial em Adultos Jovens. **Saúde e Pesquisa**, v. 9, n. 1, p. 137, 14 jun. 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório sobre a saúde no mundo 2001 - Saúde Mental**: Nova Concepção, Nova Esperança. Genebra: Organização Mundial de Saúde, 2001.

RUA, J. O.; SANTOS, M. A. R. Depressão e ansiedade: um olhar psicológico. 2017. Disponível em: <https://publicacoes.unifimes.edu.br/index.php/coloquio/article/view/328>. Acesso em: 05/10/2023

SILVA, L. A. et al. Effects of aquatic exercise on mental health, functional autonomy and oxidative stress in depressed elderly individuals: A randomized clinical trial. **Clinics**, v. 74, p. e322, 2019.

SOUZA, M. T. D.; SILVA, M. D. D.; CARVALHO, R. D. Integrative review: what is it? How to do it? **Einstein (São Paulo)**, v. 8, n. 1, p. 102–106, mar. 2010.

SCHUCH, F. B. et al. Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. **Journal of Psychiatric Research**, v. 77, n. 77, p. 42–51, jun. 2016

TEIXEIRA, C. M. et al. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 16, n. 3, p. 55–66, 1 set. 2016.

WEI, M. X.; LIU, Z. A Questionnaire-Based Study to Compare the Psychological Effects of 6 Weeks of Exercise in 123 Chinese College Students. **Medical Science Monitor Basic Research**, v. 29, 22 mar. 2023.

AGRADECIMENTOS

A nossos pais e familiares, que sempre nos apoiaram em todos os momentos.

A nossa orientadora Professora Tatiana Bonfim, eternamente gratos. Gratos por nos assumir como orientandos e por toda troca de conhecimento. Todo o nosso carinho, respeito e admiração.

A todos os professores da UNISUL e aos colegas de turma pelo conhecimento compartilhado ao longo da graduação.