UNIVERSIDADE POTIGUAR – UNP
ESCOLA DA SAÚDE E BEM ESTAR
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

José Gilvan Zumba daSilva

Joyce Fernandes Silva da Hora

Hadrium Moisés de Lima Santos

# O EXERCÍCIO FÍSICO COMO ALIADO PARA MELHORIAS NO QUADRO DE PESSOAS COM DEPRESSÃO E ANSIEDADE.

José Gilvan Zumba daSilva

Joyce Fernandes Silva da Hora

Hadriun Moisés de Lima Santos

# O EXERCÍCIO FÍSICO COMO ALIADO PARA MELHORIAS NO QUADRO DE PESSOAS COM DEPRESSÃO E ANSIEDADE.

Projeto do Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física da Universidade Potiguar-UNP, com objetivo de obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof. Dra. Iris Callado Sanches

**AGRADECIMENTOS**

Agradecemos primeiramente a Deus pelo dom da vida e por nos ajudar a alcançar nossos objetivos.

Aos nossos familiares e amigos por todo o apoio e amor nessa jornada.

A todos os professores da Universidade Potiguar que colaboraram e construíram com nosso desenvolvimento e aprendizagem.

A nossa orientadora Prof. pelos ensinamentos e prontidão em nos ajudar com o nosso projeto.

A todos que direta e indiretamente fizeram parte e contribuíram de alguma forma em nossa vida acadêmica.

**SUMÁRIO**

INTRODUÇÃO ..... 7

METODOLOGIA ..... 8

RESULTADOS ..... 9

DISCUSSÃO ..... 12

CONCLUSÃO ..... 13

REFERÊNCIAS ..... 14

# O EXERCÍCIO FÍSICO COMO ALIADO PARA MELHORIAS NO QUADRO DE PESSOAS COM DEPRESSÃO E ANSIEDADE.

## PHYSICAL EXERCISE AS AN ALLY FOR IMPROVEMENTS IN THE CONDITION OF PEOPLE WITH DEPRESSION AND ANXIETY.

José Gilvan Zumba da Silva [1]
Joyce Fernandes Silva da Hora [2]
Hadrium Moisés de Lima Santos [3]

## RESUMO

**Introdução:** O A saúde mental é um dos fatores mais importantes para saúde e bem-estar, e a atividade física é uma ferramenta para uma melhor qualidade de vida. **Objetivo:** Realizar uma pesquisa bibliográfica de artigos científicos que analisaram os efeitos da atividade física nos sintomas de depressão e ansiedade nos últimos anos. **Métodos:** Foi realizada uma busca nas bases de dados: Web of Science, PubMed, PsycINFO, MedLine Scielo, Repositório UFU e Biological Abstracts, utilizando-se as seguintes palavras-chave: “Saúde mental”, “Exercício físico”, physical activity”, “physical exercise”, “motor interventio”, “exercise”, “aerobic”, “strength”, “fitness”, “depression”, “anxiety”, “depressive symptoms” e “depressive episodes”. Além da busca nas bases de dados, foi realizada também uma busca nas listas de referências dos artigos. **Conclusão**: Com a realização desta revisão sistemática, observou-se que não há consenso em relação aos melhores exercícios e benefícios da atividade física aos sintomas depressivos e de ansiedade, bem como não há dados quantitativos e conclusivos sobre a temática. No entanto, segue a orientação da ACSM bem como OMS para prática de atividade física no auxílio ao combate os transtornos mentais.

**PALAVRAS-CHAVE:** Depressão, Ansiedade, Atividade física e Saúde mental.

[1] UnP – Discentes: José Gilvan Zumba da Silva – gilvanzumba@hotmail.com
[2] UnP – Discente: Joyce Fernandes Silva da Hora – Joycinha127@hotmail.com
[3] UnP – Discentes: Hadriun Moisés de Lima Santos – hadrium.moises@hotmail.com
[4] USJT – Orientadora: Prof.Dra. Iris Callado Sanches - prof.icsanches@usjt.br

**ABSTRACT**

**Introduction:** Mental health is one of the most important factors for health and well-being and physical activity is a tool for a better quality of life. Objective: **Objective**: To conduct a bibliographic review of scientific articles that analyzed the effects of physical activity on the symptoms of depression and anxiety in the latter.years. **Methods**: A search was carried out in the databases: Web of Science, PubMed, PsycINFO, MedLine Scielo, UFU Repository and Biological Abstracts, using the following keywords: "Mental health", "Physical exercise",, physical activity", "physical exercise", "motor intervention", "exercise", "aerobic", "strength", "fitness", "depression", "anxiety", "depressive symptoms" and "depressive episodes". In addition to the search in the databases, a search was also carried out in the reference lists of the articles. **Conclusion**: With the completion of this systematic review, it was observed that there is no consensus regarding the best exercises and benefits of physical activity to depressive and anxiety symptoms, as well as there are no quantitative and conclusive data on the subject. However, it follows the guidance of the ACSM as well as WHO for the practice of physical activity in helping to combat mental disorders.

**KEYWORDS:** Depression, Anxiety, Physical Activity and Mental Health.

## INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou em 17 de junho de 2022 sua maior revisão mundial sobre saúde mental desde a virada do século. O trabalho propõe um plano de ação com a ambição de apoiar o mundo na transformação da saúde mental. Esse documento mostra que em 2019, quase um bilhão de pessoas, incluindo 14% dos adolescentes do mundo, viviam com um transtorno mental, dentre esses o suicídio foi responsável por mais de uma em cada 100 mortes e 58% dos suicídios ocorreram antes dos 50 anos de idade. Os transtornos mentais são a principal causa de incapacidade. Pessoas com condições graves de saúde mental morrem em média 10 a 20 anos mais cedo do que a população em geral, principalmente devido a doenças físicas evitáveis. Dentro do contexto de saúde mental, A depressão e a ansiedade aumentaram mais de 25% apenas no primeiro ano da pandemia, as causas podem serem diversas, tais como, o abuso sexual infantil e o abuso por intimidação são importantes causas da depressão, bem como a desigualdades sociais e econômicas, emergências de saúde pública, guerra e crise climática estão entre as ameaças estruturais globais à saúde mental. .

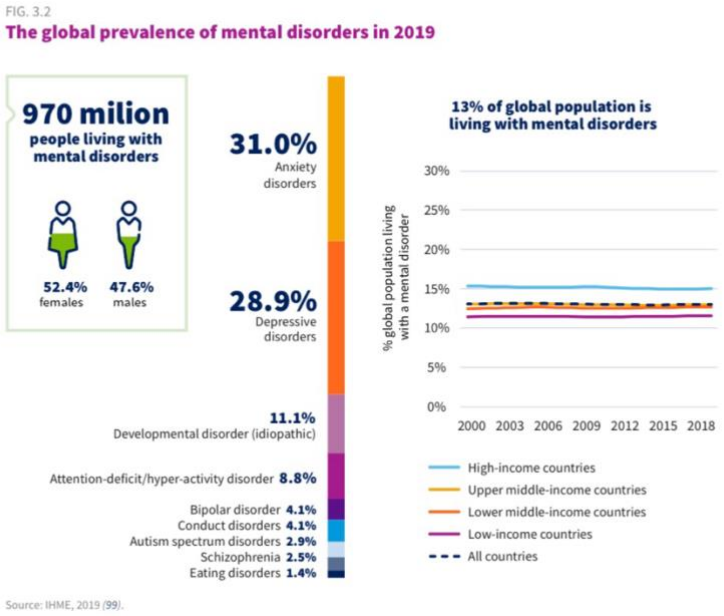
O grande desafio no combate aos transtornos mentais são as estigma, discriminação e violações de direitos humanos contra pessoas com problemas de saúde menta. Em todos os países, são as pessoas mais pobres e desfavorecidas que correm maior risco de problemas de saúde mental e que também são as menos propensas a receber serviços adequados.

O relatório da OMS traz dados e afins que mesmo antes da pandemia de COVID-19, apenas uma pequena fração das pessoas necessitadas tinha acesso a cuidados de saúde mental eficazes, acessíveis e de qualidade, mostram por exemplo, em quantitativo, que 71% das pessoas com psicose em todo o mundo não tem acesso a serviços de

saúde mental. Enquanto 70% das pessoas com psicose são tratadas em países de alta renda, apenas 12% das pessoas com essa condição recebem cuidados de saúde mental em países de baixa renda. Para a depressão, as lacunas na cobertura dos serviços são amplas em todos os países: mesmo em países de alta renda, apenas um terço das pessoas com depressão recebe cuidados formais de saúde mental e estima-se que o tratamento minimamente adequado para depressão varie de 23% em países de baixa renda para 3% em países de baixa e média-baixa renda.

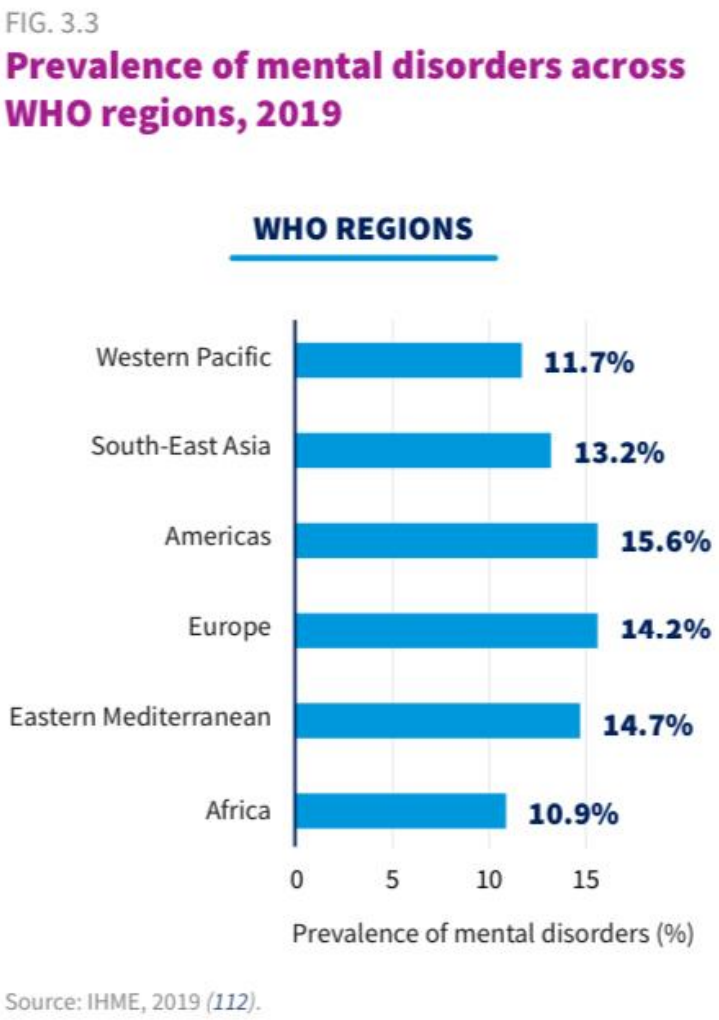
O relatório chama todos os países a acelerarem a implementação do Plano de Ação Integral de Saúde Mental 2013–2030. Faz várias recomendações de ação, agrupadas em três “caminhos para a transformação”, que se concentram na mudança de atitudes em relação à saúde mental, abordando os riscos e fortalecendo os sistemas de atenção. De acordo com Organização Mundial da Saúde -OMS (OPAS/OMS, 2019) e Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS (OPAS/OMS, 2019).

Organização Mundial da Saúde (OMS), ainda relata que cerca de 13% da população mundial sofre com transtornos mentais, sendo aproximadamente 970 milhões de pessoas, como mostra a imagem abaixo:




Fonte: Organização Mundial da Saúde-OMS, 2021

Diante desse gráfico, podemos destacar o impacto da ansiedade e depressão, essas consecutivamente representam 301 milhões de pessoas no mundo vivendo com ansiedade e 280 milhões no mundo vivendo com depressão. Brasil é o país que lidera o ranking de ansiedade e depressão na América Latina, com quase 19 milhões de pessoas com essas condições. A imagem a seguir mostra a distribuição do impacto populacional no mundo por região:




Fonte: Organização Mundial da Saúde-OMS, 2021

Diante desse quadro, a OMS trás o relatório e chama todos os países a acelerarem a implementação do Plano de Ação Integral de Saúde

Mental 2013–2030. Esse que faz várias recomendações de ação, agrupadas em três “caminhos para a transformação”, que se concentram na mudança de atitudes em relação à saúde mental, abordando os riscos e fortalecendo os sistemas de atenção.

O relatório mostra quantitativamente, com os gráficos, a real necessidade de atenção urgente aos cuidados com a saúde mental, e a atividade física pode ser um aliado ao combate a quadros de ansiedade e depressão. Nos últimos anos estudos trazem relatos dos efeitos do exercício físico na saúde mental das pessoas. O American College of Sports Medicine (ACSM, 2013) reforça que adultos deveriam realizar atividade física moderada de 3 a 5 vezes por semana, e Physics Activity and Mental Health National Consensus Statement and Guideline forneceu sugestões com relação à dose e à frequência de exercício físico necessário.

Nesse contexto, em seu último relatório a OMS recomenda para os adultos uma prática de atividade física de ao menos 150min de atividade aeróbica por semana e ao menos duas vezes por semana atividade de fortalecimento muscular de intensidade moderado ou maior que envolva os principais grupos musculares (OPAS/OMS 2021), esses proporcionam benefícios extras e significativos a saúde da população.

A prática de atividade física combate o sedentarismo, contribui para a manutenção capacidade física, sendo assim, é uma alternativa para melhorar a sua qualidade de vida, reduzindo a perda de massa muscular, melhorando a mobilidade funcional, equilíbrio, agilidade de deambulação e coordenação (DIAS et al., 2007).

Deste modo, a presente pesquisa tem como objetivo constatar se a atividade física auxilia no combate aos sintomas de desordem mental como ansiedade e depressão.

## METODOLOGIA

O processo metodológico deste estudo consistiu em uma pesquisa

bibliográfica da literatura, orientada pela busca nas seguintes bases de dados: Web of Science, PubMed, PsycINFO, MedLine e Biological Abstracts, de 2018 a dezembro de 2023. Essas bases foram escolhidas por abordarem especificamente assuntos que envolvessem a área da saúde. Os buscas foram baseadas nas seguintes palavras-chave: Depressão, Ansiedade, Atividade física, Saúde mental além de buscas em inglês, physical activity, physical exercise, exercise, aerobic, strength, fitness, depression, anxiety.. Além da busca nas bases de dados, realizou-se uma busca manual nas listas de referências dos artigos selecionados. A busca dos artigos iniciou-se em setembro de 2022, sendo adotados os seguintes critérios de inclusão: (1) Estudos que relacionasse a prática de exercidos com transtornos mentais; (2) estudos sistemáticos sobre saúde mental e atividade física; (3) estudos que realizaram como protocolo de intervenção, atividade física sistematizada; (4)) estudos que apresentaram como variável dependente sintomas de depressão e ansiedade. Também utilizamos como critérios de exclusão: (1) Artigos que não fossem em outros idiomas além do português e inglês; (2) artigos que não tratassem de dados sobre Ansiedade e Depressão. Aqueles artigos que não atenderam a esses critérios não foram incluídos no estudo.

## RESULTADOS

Seguindo a estratégia definida, a busca bibliográfica resultou em uma média 151 artigos entre as bases de busca e estudos identificados nas referências bibliográficas desses trabalhos. De acordo com os objetivos do estudo e critérios de inclusão, 10 artigos foram selecionados. Os artigos selecionados tem base em língua inglesa e portuguesa. No que diz respeito à idade da amostra nos trabalhos, eram exclusivas de pessoas com 60 anos ou mais, tão bem como estudos em adolescentes.

Para melhor compreensão dos resultados da busca bibliográfica, os trabalhos foram agrupados de acordo com o delineamento metodológico utilizado. Do total dos estudos selecionados, alguns estudos foram de intervenção e foram observacionais, além de estudos de análise sistemática.

Muitos estudos sugerem uma relação de associação entre a prática de atividades físicas e a depressão em idosos. No entanto, a natureza e a força da associação variaram nas diferentes amostras, bem como o tipo de intervenção/observação e o instrumento usado

para medir a variável dependente. Dentro desse contexto, alguns fizeram comparativo da efetividade do exercício físico em idosos e em adolescentes, outro estudo analisa apenas a atividade física e exercício físico como alternativa ao tratamento farmacológico.

## DISCUSSÃO

Este estudo teve por objetivo comprar e observar estudo que demonstre o papel da atividade física no combate aos sintomas de ansiedade e depressão, essas são as condições psiquiátricas mais comuns observadas no ambiente médico geral, afetando milhões de indivíduos em todo o mundo.. Os tratamentos para depressão e ansiedade são múltiplos e têm diferentes graus de eficácia. A atividade física mostrou estar associada à diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade. A atividade física tem sido consistentemente associada à melhoria da saúde física, satisfação com a vida, funcionamento cognitivo e bem-estar psicológico. Por outro lado, a inatividade física parece estar associada ao desenvolvimento de distúrbios psicológicos.

Estudos específicos apoiam o uso do exercício como tratamento para a depressão. O exercício se compara favoravelmente aos medicamentos antidepressivos como um tratamento de primeira linha para depressão leve a moderada e também demonstrou melhorar os sintomas depressivos quando usado como adjuvante dos medicamentos. Embora não tão extensivamente estudado, o exercício demonstrou ser uma alternativa de tratamento eficaz e econômica para uma variedade de transtornos de ansiedade. Embora eficaz, o exercício não demonstrou reduzir a ansiedade ao nível alcançado pelos psicofármacos, segundo estudos de Carek PJ, Laibstain SE, Carek SM. (2011; 41)

Vários estudos trazem dados sobre o efeito do exercícios físico e o impacto positivo na vida das pessoas com depressão e ansiedade a nível moderado. No relato no estudo de Philippot A, et al (2022) que teve como objetivo documentar o efeito do tratamento adicional com exercício físico estruturado em uma população clínica de adolescentes hospitalizados por depressão e ansiedade em um hospital

psiquiátrico. Estudo esse que tem por conclusão que a terapia com exercício físico é comprovada no tratamento de adultos com depressão, mas faltam evidências correspondentes em pacientes internados adolescentes deprimidos.

Nesse contexto, outro estudo, buscou analisar os efeitos de intervenções não farmacológicas e não convencionais, incluindo exercícios, ioga, meditação, tai chi ou qi gong.. A Meta-análises e revisões sistemáticas mostraram que essas intervenções podem melhorar os sintomas de depressão e transtornos de ansiedade. Como tratamento adjuvante, o exercício parece mais útil para depressão resistente ao tratamento, depressão unipolar e transtorno de estresse pós-traumático. Yoga como monoterapia ou terapia adjuvante mostra efeitos positivos, particularmente para a depressão. Como terapia adjuvante, facilita o tratamento de transtornos de ansiedade, particularmente o transtorno de pânico. Tai chi e qi gong podem ser úteis como terapias adjuvantes para a depressão, mas os efeitos são inconsistentes. Como monoterapia ou terapia adjuvante, a meditação baseada em atenção plena tem efeitos positivos na depressão, e seus efeitos podem durar seis meses ou mais. Embora os achados positivos sejam menos comuns em pessoas com transtornos de ansiedade, as evidências apoiam o uso adjuvante. Não há efeitos negativos aparentes de intervenções baseadas em atenção plena, e seus benefícios gerais para a saúde justificam seu uso como terapia adjuvante para pacientes com depressão e transtornos de ansiedade. Saeed SA, Cunningham K, Bloch RM ( 2019, 99)) .

Diante desses estudos, assim como, demais outros também demonstram a importância da atividade física na saúde e bem estar do ser humano e o quanto a prática diária das mesmas pode continuar por uma melhor qualidade de vida, no âmbito físico e mental. Nesse contexto, o American College of Sports Medicine (ACSM) aponta os benefícios atividades físicas numa estratégia para promoção da saúde que se recomenda, pelos benefícios do sistema locomotor e cardiovascular, e também na prevenção de doenças. O treinamento resistido tem sido amplamente recomendado para a manutenção física, e  um programa de atividades físicas é de suma importância para a melhora do quadro saúde da população, como papel fundamental.

Oishi e Navega (2007) afirmam que a pratica de atividade física regular é de suma importância para a saúde física, mental e aspecto geral de saúde. Toscano e Oliveira (2009), complementam citando que a atividade física intervém de forma direta ou indireta em todos os domínios da qualidade de vida relacionada à saúde e que a falta de exercício físico regular é um potencial fator de risco que pode aumentar o declínio funcional e o custo do tratamento público de saúde. Dessa maneira, a contribuição deste trabalho para a literatura é que através dessa pesquisa bibliográfica esse tema é tão importante e relevante na nossa sociedade.

## CONCLUSÃO

Os transtornos de ansiedade são um grupo de condições de saúde mental altamente prevalentes que podem ter um impacto debilitante no funcionamento diário e no bem-estar. Eles podem co-ocorrer com outros transtornos de saúde mental, como depressão. Pessoas com transtornos de ansiedade também correm um risco elevado de doenças cardiovasculares e mortalidade prematura. A atividade física parece ser protetora contra transtornos de ansiedade em populações clínicas e não clínicas. O exercício, um subconjunto da atividade física, demonstrou reduzir significativamente os sintomas da ansiedade. Os mecanismos através dos quais o exercício produz esses efeitos provavelmente envolvem uma combinação de fatores biológicos e psicológicos. A atividade física também pode ser útil para reduzir os sintomas de condições comórbidas de saúde mental e o risco de complicações de saúde física ao longo do tempo. Promover a atividade física pode ser um método de prevenir ou tratar transtornos de ansiedade com uma ampla gama de benefícios. No entanto, mais pesquisas serão necessárias para abordar lacunas importantes na literatura antes.

Assim, concluímos nesse trabalho de pesquisa bibliográfica que os demais trabalhos na temática mostrou ainda não haver um consenso em relação aos benefícios do exercício de modo efetivo a nível farmacológico para essa população. Além disso, existem controvérsias em relação o melhor tipo de exercício, intensidade

e duração para que ele possa reduzir, significativamente, os sintomas depressivos e de ansiedade. Diante dessa realidade, fica a necessidade da realização de novos estudos controlados, para que se possa atingir um consenso em relação a qual o melhor tipo de atividade física e ou exercício físico para o tratamento dos sintomas depressivos e de ansiedade.

## REFERÊNCIAS


Freitas, Eliane, et al. **Prática habitual de atividade física afeta o equilíbrio de idosas?** Fisioter. Mov., Curitiba, v. 26, n. 4, p. página 813-821, set./dez. 2013.

Carek PJ, Laibstain SE, Carek SM. **Exercise for the treatment of depression and anxiety**. Int J Psychiatry Med. 2011;41(1):15-28. doi: 10.2190/PM.41.1.c. PMID: 21495519.

GUMARÃES, J. M. N.; CALDAS, C. P.. **A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Epidemiologia,** v. 9, n. 4, p. 481–492, dez. 2006.

LOBO, L. A. C.; RIETH, C. E.. **Saúde mental e Covid-19: uma revisão integrativa da literatura. Saúde em Debate,** v. 45, n. 130, p. 885–901, jul. 2021.

PEIXOTO, Evandro Morais. **Exercício Físico: Compreendendo as Razões para Prática e seus Desfechos Psicológicos Positivos.** Aval. psicol., Campinas , v. 20, n. 1, p. 52-60, mar. 2021 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712021000100007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 08 dez. 2023. http://dx.doi.org/10.15689/ap.2021.2001.18940.06.

Kandola A, Stubbs B. **Exercise and Anxiety.** Adv Exp Med Biol. 2020;1228:345-352. doi: 10.1007/978-981-15-1792-1_23. PMID: 32342469.

Philippot A, Dubois V, Lambrechts K, Grogna D, Robert A, Jonckheer U, Chakib W, Beine A, Bleyenheuft Y, De Volder AG. **Impact of physical exercise on depression and anxiety in adolescent inpatients: A randomized controlled trial. J Affect Disord**. 2022 Mar 15;301:145-153. doi: 10.1016/j.jad.2022.01.011. Epub 2022 Jan 7. PMID: 35007642.

Saeed SA, Cunningham K, Bloch RM. **Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation. Am Fam Physician.** 2019 May 15;99(10):620-627. PMID: 31083878.

SILVA, J.M. , BERNARDES, S. P. , BORGES, R.A, SOARES,V. Programa de atividade física melhora aspectos da depressão e aptidão física de dependentes químicos. **Motricidade**, vol. 14,, SI, pp. 16-20, 2018.

VITAL, T. M. et al.. **Atividade física sistematizada e sintomas de depressão na demência de Alzheimer: uma revisão sistemática.** Jornal Brasileiro de Psiquiatria, v. 59, n. 1, p. 58–64, 2010.