



CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

EDUCAÇÃO FÍSICA

ADERALDO LIMA DOS SANTOS FILHO¹, JOSÉ CARLOS CAMILO DA SILVA
CASSEMIRO², MATHEUS ALVES DAMÁSIO DA SILVA³, RAFAELA ARAÚJO DE
SOUZA⁴, REBECA FERREIRA DE ASSUNÇÃO SILVA⁵

**ATIVIDADE FÍSICA COMO AUXÍLIO NO CONTROLE DA ANSIEDADE E
DEPRESSÃO**

João Pessoa

2023



CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

EDUCAÇÃO FÍSICA

ADERALDO LIMA DOS SANTOS FILHO¹, JOSÉ CARLOS CAMILO DA SILVA
CASSEMIRO², MATHEUS ALVES DAMÁSIO DA SILVA³, RAFAELA ARAÚJO DE
SOUZA⁴, REBECA FERREIRA DE ASSUNÇÃO SILVA⁵

**ATIVIDADE FÍSICA COMO AUXÍLIO NO CONTROLE DA ANSIEDADE E
DEPRESSÃO**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado a Faculdade Internacional da Paraíba - FPB como parte das exigências para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Nome do professor

João Pessoa

2023



SUMÁRIO

ARTIGO CIENTÍFICO	04
RESUMO	04
INTRODUÇÃO	05
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	06
MÉTODOS	08
RESULTADOS E DISCUSSÃO	09
CONCLUSÃO	11
REFERÊNCIAS	12



ARTIGO

NOME DA REVISTA

ATIVIDADE FÍSICA COMO AUXÍLIO NO CONTROLE DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Aderaldo Lima dos Santos Filho¹, José Carlos Camilo da Silva Cassemiro², Matheus Alves Damásio Da Silva³, Rafaela Araújo de Souza⁴, Rebeca Ferreira de Assunção Silva⁵

RESUMO:

A atividade física regular tem sido amplamente estudada e comprovada como um auxílio no controle da ansiedade e da depressão. Durante o exercício, o corpo libera endorfinas, substâncias químicas que promovem sensações de bem-estar e felicidade. Além disso, a prática regular de exercícios ajuda a reduzir os níveis de estresse e ansiedade, melhorando o humor e a qualidade do sono. O exercício também pode aumentar a autoestima e a confiança, proporcionando uma sensação de realização pessoal. Visando o impacto negativo que a ansiedade e depressão proporcionam na vida de um indivíduo, atrapalhando diversos setores de sua vida, esse trabalho visa abordar, através de uma revisão bibliográfica, a relação entre atividade física e a depressão e a ansiedade. O mesmo tem o objetivo de responder o seguinte problema: como a atividade física auxilia no controle da depressão e ansiedade? O presente trabalho se refere a uma revisão bibliográfica, que obedece às seguintes etapas: elaboração da pergunta norteadora; estabelecimento dos critérios para inclusão e exclusão de estudos e busca na literatura seguida de análise; coleta de dados mediante a definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos; análise crítica dos estudos incluídos; e apresentação da revisão integrativa por meio da síntese do conhecimento.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade. Depressão. Atividade física.



INTRODUÇÃO

A atividade física pode ter impactos positivos significativos no corpo, como por exemplo o fortalecimento dos músculos e ossos, melhora da circulação sanguínea, aumento da resistência e flexibilidade, além de auxiliar na prevenção de doenças crônicas. Quando praticada regularmente, a atividade física ajuda a manter o peso corporal adequado, reduzindo o risco de obesidade e suas complicações associadas (ASSUNÇÃO; CHARIGLIONE, 2020).

Além disso, a prática de exercícios físicos melhora a saúde cardiovascular, reduzindo o risco de doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais. Outro benefício importante da atividade física é a melhoria da saúde mental, a prática regular de exercícios físicos ajuda a reduzir os níveis de estresse e ansiedade, melhorando o humor e a qualidade do sono (ALMADA; et al, 2021).

Contudo, é importante esclarecer que a prática excessiva ou inadequada de atividade física pode causar impactos negativos no corpo, como lesões musculares, problemas nas articulações e desgaste ósseo. Por isso, é essencial buscar orientação profissional antes de iniciar qualquer programa de exercícios físicos (JUNIOR; et al, 2022).

Um educador físico pode ajudar a montar um programa adequado às necessidades individuais e limitações de cada pessoa, garantindo assim uma prática segura e eficaz. No geral, o papel do educador físico nas atividades físicas é orientar, prescrever e supervisionar exercícios físicos, para que possa promover saúde, e prevenir que o indivíduo tenha lesões e auxiliando o mesmo no alcance dos seus objetivos individuais (MARANHÃO FILHO, 2021).

Relacionada a saúde mental, a atividade física desempenha um papel crucial como auxílio no controle e prevenção da ansiedade e da depressão. A prática regular de exercícios físicos é responsável por estimular a liberação de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar, o que pode ajudar a diminuir os sintomas relacionados à ansiedade e à depressão (ALMADA; et al, 2021).

Além disso, a atividade física promove a redução do estresse, pois ajuda a liberar a tensão acumulada no corpo e na mente. O exercício também melhora a qualidade do sono, o que é fundamental para o equilíbrio emocional, a sensação de



superação e conquista ao alcançar metas físicas também pode aumentar a autoestima e autoconfiança, fatores importantes no combate à ansiedade e depressão (ALMADA; et al, 2021).

Visando o impacto negativo que a ansiedade e depressão proporcionam na vida de um indivíduo, atrapalhando diversos setores de sua vida, esse trabalho visa abordar, através de uma revisão bibliográfica, a relação entre atividade física e a depressão e a ansiedade. O mesmo tem o objetivo de responder o seguinte problema: como a atividade física auxilia no controle da depressão e ansiedade?

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Ansiedade e depressão

A ansiedade e a depressão são transtornos mentais que afetam milhões de pessoas em todo o mundo, ambas as condições podem ter um impacto significativo na qualidade de vida. A ansiedade é caracterizada por preocupações excessivas, medos irracionais e sintomas físicos como taquicardia e dificuldade para respirar, por outro lado, a depressão é marcada por tristeza persistente, perda de interesse nas atividades diárias e sentimentos de desesperança (FERREIRA, 2023).

Esses transtornos podem ser desencadeados por uma combinação de fatores genéticos, químicos e ambientais. A ansiedade e a depressão são transtornos mentais complexos que também têm uma base química. Estudos científicos têm mostrado que desequilíbrios nos neurotransmissores do cérebro, como a serotonina, a noradrenalina e o GABA, podem desempenhar um papel importante no desenvolvimento dessas condições (VIANA; RODRIGUES, 2022).

A serotonina é um neurotransmissor que regula o humor, o sono e o apetite. Baixos níveis de serotonina estão associados à depressão, enquanto altos níveis podem contribuir para a ansiedade. Medicamentos conhecidos como inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS) são frequentemente prescritos para tratar esses transtornos, pois ajudam a aumentar os níveis de serotonina no cérebro (SCARANTE, 2023).



A noradrenalina é outro neurotransmissor envolvido na regulação do humor e da resposta ao estresse. Níveis baixos de noradrenalina estão relacionados à depressão, enquanto altos níveis podem levar à ansiedade. Alguns antidepressivos, como os inibidores seletivos da recaptção de noradrenalina (ISRN), agem aumentando os níveis de noradrenalina no cérebro (SCARANTE, 2023).

Embora a base química da ansiedade e da depressão seja complexa, é importante ressaltar que esses desequilíbrios não são a única causa desses transtornos. Fatores genéticos, experiências de vida, traumas e estresse também desempenham um papel significativo no seu surgimento. Compreender a química por trás da ansiedade e da depressão é fundamental para o desenvolvimento de tratamentos mais eficazes (SCARANTE, 2023).

Impactos da atividade física no corpo

A atividade física desempenha um papel fundamental no nosso corpo, trazendo diversos impactos positivos para a saúde e o bem-estar. Nesta dissertação, discutiremos os benefícios da atividade física e seus impactos no corpo humano. A prática regular de atividade física traz inúmeros benefícios para o corpo. Um dos principais impactos é a melhoria da saúde cardiovascular. A atividade física ajuda a fortalecer o coração, melhorar a circulação sanguínea e reduzir os riscos de doenças cardíacas, como o infarto e a hipertensão arterial (ALMADA; et al, 2021).

Além disso, a atividade física contribui para a manutenção do peso corporal adequado, ela é responsável por aumentar o gasto energético, promovendo a queima de calorias e auxiliando no controle do peso. Outro impacto importante da atividade física é na saúde mental, a prática regular de exercícios libera endorfinas, substâncias que promovem sensações de bem-estar e reduzem os níveis de estresse e ansiedade (ALMADA; et al, 2021).

A atividade física também é essencial para a saúde óssea, o exercício de impacto, como caminhadas e corridas, estimula o fortalecimento dos ossos, prevenindo doenças como a osteoporose. Além disso, a prática regular de exercícios também contribui para a melhoria da flexibilidade e da coordenação motora, traz benefícios para o sistema imunológico, estimulando a produção de células de defesa,



fortalecendo o sistema imune e reduzindo os riscos de infecções (ALMADA; et al, 2021).

É importante ressaltar que a atividade física deve ser praticada de forma adequada, respeitando as limitações do corpo e seguindo orientações de profissionais da área da saúde. Cada pessoa possui necessidades e capacidades diferentes, sendo fundamental adaptar os exercícios às características individuais, sendo fundamental incentivar e incorporar a atividade física como parte do estilo de vida (CARVALHO; et al, 2021).

METODOLOGIA

O presente trabalho se refere a uma revisão bibliográfica, que obedece as seguintes etapas: elaboração da pergunta norteadora; estabelecimento dos critérios para inclusão e exclusão de estudos e busca na literatura seguida de análise; coleta de dados mediante a definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos; análise crítica dos estudos incluídos; e apresentação da revisão integrativa por meio da síntese do conhecimento.

As publicações selecionadas são referentes ao período de 2019 a 2023, sem restrição de idioma. Os critérios utilizados para inclusão da pesquisa foram os seguintes: artigos científicos completos, livros, trabalhos de conclusão de curso e monografias. O nível de evidência foi dado por meio do sistema GRADE – o qual avalia a qualidade da evidência científica disponível, definindo a confiança na informação utilizada.

Foram excluídos: artigos originais e relatos de experiência publicados em outros meios de comunicação, que não os periódicos científicos; artigos do tipo ensaio teórico, reflexões, revisões bibliográficas não sistematizadas, cartas, resenhas; estudos que não atenderam ao objetivo desta pesquisa. Coletaram-se os dados primários entre agosto a outubro de 2023, utilizou-se a seguinte estratégia de busca: (atividade física) or (depressão) or (ansiedade).

Optou-se, com relação às bases de dados, após sondagem prévia do quantitativo e relevância das publicações, pelo SciELO (Brasil Scientific Electronic Library Online). Avaliaram-se inicialmente todos os estudos identificados na estratégia



de busca, após a aplicação dos critérios de inclusão, com a análise dos títulos e resumos. Procedeu-se à leitura na íntegra da publicação, em situações nas quais os títulos e os resumos não se mostraram suficiente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Benefícios da pratica de exercício físico

A atividade física desempenha um papel fundamental no controle da depressão e ansiedade. Ao se engajar em exercícios regulares, o corpo libera endorfinas, substâncias químicas responsáveis por promover sensações de prazer e bem-estar. Essas endorfinas ajudam a melhorar o humor e reduzir os sintomas da depressão e ansiedade (ALMADA; et al, 2021).

Além disso, a prática regular de atividades físicas ajuda a reduzir os níveis de estresse. O exercício promove a liberação de hormônios do estresse, como o cortisol, e estimula a produção de neurotransmissores, como a serotonina, que estão associados ao humor equilibrado. A atividade física também contribui para melhorar a qualidade do sono (ASSUNÇÃO; ASSUNÇÃO, 2020).

O exercício regular ajuda a regularizar os ritmos circadianos do corpo, promovendo uma rotina mais saudável de sono e vigília. Um sono adequado é essencial para o equilíbrio emocional e mental. Além dos benefícios químicos, a prática de exercícios físicos também pode aumentar a autoestima. Ao se engajar em atividades físicas, as pessoas podem alcançar metas pessoais, desenvolver habilidades e melhorar sua aparência física (ASSUNÇÃO; ASSUNÇÃO, 2020).

A atividade física pode ser praticada em grupo ou em ambientes sociais, como academias ou clubes esportivos. Isso proporciona oportunidades de interação social, reduzindo o isolamento e promovendo vínculos com outras pessoas. Além disso, durante a prática de exercícios físicos, a mente é distraída dos pensamentos negativos e preocupações, permitindo uma pausa nos padrões mentais negativos associados à depressão e ansiedade (ASSUNÇÃO; ASSUNÇÃO, 2020).



A concentração no exercício também pode ajudar a melhorar o foco e a atenção. A atividade física regular estimula o cérebro e promove o crescimento de novas células nervosas, o que pode melhorar a função cognitiva e reduzir os sintomas da depressão. Além disso, o exercício físico pode ajudar a regular os desequilíbrios químicos no cérebro, como a diminuição dos níveis de neurotransmissores associados à depressão (DA ROCHA; et al, 2021).

É importante ressaltar que a atividade física não substitui o tratamento profissional para a depressão e ansiedade. É essencial buscar orientação médica e psicológica adequada para um tratamento completo, porém, a prática regular de exercícios físicos pode ser um complemento valioso para esse tratamento (ALMADA; et al, 2021).

É recomendado consultar um profissional de saúde antes de iniciar qualquer programa de exercícios, pois cada pessoa tem necessidades individuais e limitações físicas específicas que devem ser consideradas. No geral a atividade física auxilia no controle da depressão e ansiedade por meio da liberação de endorfinas, redução do estresse, melhora do sono, aumento da autoestima, promoção da interação social, distração mental, estímulo cerebral e sensação geral de bem-estar (DA ROCHA; et al, 2021).

4.2 Benefícios químicos da prática de exercícios físicos

A prática regular de exercícios físicos proporciona diversos benefícios químicos para o corpo, primeiramente, a atividade física estimula a liberação de endorfinas, neurotransmissores que promovem sensações de prazer e bem-estar. Essas endorfinas ajudam a melhorar o humor e reduzir os sintomas de depressão e ansiedade (DA ROCHA; et al, 2021).

Além disso, o exercício físico aumenta a produção de neurotransmissores como a serotonina, que está associada ao equilíbrio emocional. A serotonina ajuda a regular o humor, reduzir a ansiedade e promover uma sensação de calma. Outro benefício químico é a regulação dos níveis de hormônios do estresse, como o cortisol. O exercício físico ajuda a diminuir os níveis de cortisol no corpo, reduzindo assim os efeitos negativos do estresse crônico (SCARANTE, 2023).



A prática regular de atividades físicas também pode melhorar a sensibilidade à insulina, o que ajuda a regular os níveis de glicose no sangue. Isso é especialmente importante para pessoas com diabetes ou pré-diabetes. Além disso, o exercício físico estimula a liberação de fatores neurotróficos, como o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), que promove o crescimento e a sobrevivência das células nervosas. Essa estimulação cerebral pode ajudar na prevenção e tratamento de distúrbios neurológicos (SCARANTE, 2023).

CONCLUSÃO

A atividade física auxilia no controle da depressão e ansiedade devido aos seus efeitos positivos no corpo e na mente, o exercício libera endorfinas, melhora o humor, reduz o estresse, promove uma sensação de realização pessoal e distrai a mente dos pensamentos negativos. Além disso, a prática regular de exercícios pode melhorar a autoestima e a confiança, proporcionando um senso de bem-estar geral.

Visando os resultados da prática de exercícios físicos, é possível observar os diversos pontos positivos que essa prática proporciona, em especial a ansiedade e depressão. No entanto, é importante lembrar que cada pessoa é única e os resultados podem variar, sendo sempre recomendado buscar orientação profissional para um plano de tratamento adequado.



REFERÊNCIAS

ALMADA, Matheus Cabanha Paniago et al. Saúde mental e a prática de atividades físicas na quarentena: um ensaio de discussão teórica. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 19, n. 2, p. 107-112, 2021.

ASSUNÇÃO, Jadson Ian Costa; ASSUNÇÃO, Jeane Rodella. A importância do exercício físico no tratamento dos transtornos mentais. **Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva**, v. 1, p. e9992-e9992, 2020.

ASSUNÇÃO, João Lucas Araujo; CHARIGLIONE, Isabelle Patrícia Freitas Soares. Envelhecimento cognitivo, autoeficácia e atividade física: uma revisão sistemática. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 12, n. 1, p. 116-132, 2020.

CARVALHO, Anderson dos Santos et al. Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. **Jair**, v. 13, n. 1, 2021.

DA ROCHA, Letícia Horrane Machado et al. Os benefícios da prática de exercício físico no tratamento da depressão. **Epitaya E-books**, v. 1, n. 8, p. 44-51, 2021.

FERREIRA, Gutemberg Rapôso Silva. COMPARAÇÃO ENTRE A TERAPIA COMPORTAMENTAL E A PSICANÁLISE CLÍNICA NO TRATAMENTO DE PACIENTES COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE-UMA PESQUISA DOCUMENTAL. **Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza**, v. 15, 2023.

JUNIOR, Guanis B. Vilela et al. Atividade física na promoção da saúde. **Revista CPAQV- Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida| Vol**, v. 14, n. 1, p. 2, 2022.

MARANHÃO FILHO, Alcides Lopes. A Contribuição do Profissional de Educação Física em Equipe Multiprofissional para Recuperação de Pacientes pós Covid 19. **RACE-Revista de Administração do Cesmac**, v. 10, p. 115-122, 2021.

SCARANTE, Franciele Franco. **Participação da NAPE-PLD e de mecanismos de neuroplasticidade do córtex pré-frontal ventromedial nos efeitos antiestresse da combinação de doses subefetivas de canabidiol e escitalopram**. 2023. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

VIANA, Victória Vieira; DE MOURA RODRIGUES, Gabriela Meira. INTERVENÇÃO NUTRICIONAL POR MEIO DE PROBIÓTICOS NO TRATAMENTO DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO. **Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde**, 2022.