

EXERCÍCIO FÍSICO NO AUXÍLIO DO TRATAMENTO DE PESSOAS COM DEPRESSÃO E ANSIEDADE

Rafael Mascarenhas Candido - marrom.mascarenhas@gmail.com

Centro Regional Universitário de Espírito Santo do Pinhal - UniPinhal Curso Educação Física

Sylvia Camilo Ramalho - sylviamalho@hotmail.com

Centro Regional Universitário de Espírito Santo do Pinhal - UniPinhal Curso Educação Física

Resumo: O presente estudo aborda a importância da prática regular de atividades físicas como um complemento eficaz para o tratamento de indivíduos que sofrem com depressão e ansiedade. A depressão e a ansiedade são transtornos mentais e afetam milhões de pessoas em todo o mundo. Embora existam diversos métodos de tratamento disponíveis, como terapia e medicamentos, a prática de exercícios físicos tem se mostrado uma alternativa eficiente para melhorar os sintomas e a qualidade de vida das pessoas. Foram revisados estudos científicos que investigaram os efeitos da atividade física na saúde mental e como eles podem influenciar positivamente indivíduos com a doença. Os resultados demonstraram que a prática regular do mesmo está associada a uma redução significativa dos sintomas de depressão e ansiedade, além de proporcionar uma melhora no humor e na capacidade de lidar com o estresse. Além disso, aborda-se a importância da prescrição correta dos exercícios físicos, levando em consideração as individualidades de cada pessoa, seu condicionamento físico e suas limitações. Concluindo reforçou-se que a prática regular de exercícios físicos e atividades físicas pode ser uma estratégia complementar importante no tratamento da depressão e ansiedade. Essa abordagem não apenas melhora os sintomas, mas também promove a saúde e o bem-estar geral.

Palavras-chave: Bem-estar Mental; Exercício Físico; Saúde.

1. INTRODUÇÃO

1.1 Definição de Depressão

A depressão vem sendo vastamente discutida nos últimos tempos, devido ao grande impacto que possui na vida dos indivíduos e no meio social. De acordo com Matos e Oliveira (2013, p.512) a depressão é um problema de interesse coletivo, uma vez que afeta significativamente tanto a vida do paciente quanto a de sua família, prejudicando o desempenho do indivíduo em aspectos pessoais, sociais e profissionais.

Segundo descrito na Classificação Estatística Internacional de Doenças (CID-10, 1994), em cada um dos três graus de depressão (leve, moderado ou grave), o paciente apresenta rebaixamento do humor, redução da energia e diminuição da atividade. Outros sintomas incluem diminuição da capacidade de concentração, problemas de sono e diminuição do apetite.

Conforme o Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-5, 2014), os critérios diagnósticos do transtorno depressivo maior devem incluir humor deprimido ou perda de interesse ou prazer como sintomas. Tais sintomas devem estar presentes durante o mesmo período de duas semanas e representam uma mudança em relação ao desempenho anterior.

Os sintomas dos critérios para transtorno depressivo maior devem estar presentes quase todos os dias para serem considerados presentes, com exceção de alteração de peso e ideação suicida. Humor deprimido deve estar presente na maior parte do dia, além de estar presente todos os dias. Insônia ou fadiga frequentemente são a queixa principal apresentada, e a falha em detectar sintomas depressivos associados resultará em subdiagnóstico. A tristeza pode ser negada inicialmente, mas pode ser revelada por meio de entrevista ou inferida pela expressão facial e por atitudes (DSM-5, 2014).

1.2 Definição de Ansiedade

Abrahão e Lopes (2022) apuraram que a ansiedade pode apresentar-se de maneiras diferentes, como ansiedade-estado e ansiedade-traço. O estado de ansiedade refere-se a um período temporário em que são experimentados conscientemente sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão, acompanhados por uma maior atividade do sistema nervoso autônomo, resultando em sintomas como taquicardia e calafrios. Por outro lado, a ansiedade-traço se refere a uma predisposição do indivíduo a ter comportamentos ansiosos de forma recorrente. Nesse caso, é esperado que indivíduos com um alto traço de ansiedade apresentem níveis

elevados de ansiedade-estado, mesmo que não haja uma ameaça real presente, já que eles tendem a responder aumentando seu estado de ansiedade.

De acordo com Clark e Beck (2012 apud Brito & Rodrigues, 2011), a ansiedade está se tornando um fenômeno cada vez mais comum na sociedade moderna, causando uma sensação constante de angústia e tensão em muitas pessoas. Isso afeta negativamente sua capacidade de desenvolver seus talentos, pois elas não conseguem lidar adequadamente com sua resposta de ansiedade diante dos desafios do dia a dia. Os transtornos relacionados à ansiedade são considerados um dos problemas psicológicos mais incapacitantes enfrentados pela sociedade atual e milhões de indivíduos em todo o mundo lutam diariamente para controlar suas preocupações, ataques de pânico, medo e pavor.

1.3 O exercício físico no auxílio ao tratamento de depressão e ansiedade

A necessidade do aumento na qualidade de vida da população tem sido enfatizada por toda sociedade. Apesar de ser relacionada a diversos fatores, como alimentação, situação financeira, meio ambiente, entre outros, a prática regular de exercícios físicos também se encontra presente como eficaz na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos, e principalmente, os que lidam com a ansiedade e depressão.

De acordo com Craft e Landers (1998, apud. Werneck, Filho, & Ribeiro, 2006), a relação entre atividade física e depressão tem sido objeto de estudo desde o início do século XX. Antes da revolução industrial e tecnológica, as pessoas incluíam o exercício físico em suas rotinas diárias. No entanto, ao longo do século XX, houve uma redução significativa na frequência e intensidade do exercício devido às facilidades proporcionadas pelo progresso e a adoção de estilos de vida mais sedentários, o que impactou negativamente na saúde das pessoas. Vários estudos têm revelado diferenças significativas entre o sedentarismo e a prática de exercícios físicos, mostrando que níveis mais baixos de depressão, hostilidade e ansiedade estão associados à prática regular de exercícios físicos, enquanto a falta dessa atividade tem se mostrado um fator importante no desenvolvimento de depressão e ansiedade.

A depressão é um dos maiores problemas da saúde pública do mundo, está estimada aproximadamente a 20% da população mundial. Os sintomas incluem perda de peso, sentimento de culpa, ideação suicida, queixa de dores e psicose, perda de força muscular pânico transtorno de humor estresse (FERREIRA *et al*, 2017).

Ernst *et al.* (2016) sugerem que, dentre outros métodos, o exercício pode ser considerado eficaz no tratamento da depressão. Alguns dos efeitos imediatos e duradouros do exercício incluem aprimoramento do desempenho físico, prevenção da perda de massa óssea e muscular, aumento da força, coordenação e equilíbrio, redução da incapacidade funcional, diminuição da intensidade de pensamentos negativos e enfermidades físicas, além de promover o bem-estar geral e a melhoria do humor.

De acordo com Costa, Jorge e Saraiva *et al* (2009), as transformações são acompanhadas da perda de habilidade cognitiva que incluem alterações neurais, bem como perda de força muscular, pessoas estão cada vez mais procurando psicólogos para tratamentos por conta de estarem com os sintomas da depressão. À medida que as pessoas ficam mais velhas, conseqüentemente, tornam-se menos ativas e, subseqüentemente, vítimas de alterações psicológicas que facilitam a aparição de doenças como ansiedade e depressão. Estudos recentes têm comprovado que as atividades físicas apresentam benefícios para a saúde mental.

A eficácia do exercício físico associado a sintomas depressivos também tem sido relatada em relação a estados depressivos causados por outras doenças. Coyle e Santiago realizaram um estudo em que o principal objetivo era o de avaliar o efeito do exercício na aptidão e na saúde psicológica de indivíduos deficientes. Os voluntários foram submetidos a exercício aeróbio por 12 semanas. Os resultados demonstraram que o exercício aeróbio melhora a aptidão e diminui os sintomas depressivos nesta amostra. Esta redução pode ser o resultado de mecanismos fisiológicos e/ou comportamentais associados com exercício aeróbio. (MELLO; BOSCOLO; ESTEVES; TUFIK, 2005)

A prática de atividade física tem impacto não apenas na saúde física, mas também na saúde mental, pois as pressões e desafios do cotidiano podem levar a quadros de ansiedade que afetam negativamente o bem-estar e funcionamento diário das pessoas. (LOURENÇO; PERES; PORTO, 2017). Dessa forma, é possível evidenciar:

A eficácia terapêutica da prática de atividade física por pessoas com transtorno mental, destacadamente pela reinserção social, prometendo importantes benefícios, individuais e coletivos apropriados à promoção da saúde, com a mudança no estilo de vida, reduzindo a ansiedade e promovendo a integração de pessoas com transtorno mental na sociedade. (LOURENÇO; PERES; PORTO, 2017).

Presentemente, é comum que inúmeros indivíduos enfrentem diariamente problemas de saúde mental e física decorrentes da ansiedade, muitas vezes associada a outras condições.

Nesse contexto, é essencial investigar como os exercícios físicos podem amenizar esses danos no corpo humano, tornando-os uma ferramenta crucial. Diferentes tipos de exercícios agem de maneiras diversas, podendo ser mais ou menos eficazes no combate à ansiedade. Portanto, é de vital importância explorar esses aspectos a fim de melhorar as abordagens específicas de controle da ansiedade baseadas em exercícios físicos.

A atividade física regular deve ser considerada como uma opção não farmacológica de tratamento do transtorno depressivo, pois tem baixo custo econômico, é acessível e previne o declínio funcional. O exercício físico também apresenta importantes contribuições, quando associado ao tratamento psicofarmacológico da depressão, auxiliando na recuperação da autoestima e da autoconfiança.

Este estudo teve como objetivo compreender a importância do exercício físico no auxílio do tratamento de indivíduos com doenças como depressão e ansiedade.

2. METODOS

O trabalho se deu através de uma revisão bibliográfica desenvolvida por meio de pesquisas em três bancos de dados eletrônicos de livre acesso: PubMed, Scielo e Google Acadêmico, no período de 2004 a 2022. As palavras-chave empregadas foram "depressão, ansiedade, saúde mental e exercícios físicos". Foi feita a seleção de artigos completos em português, enquanto os artigos em inglês, espanhol e outros idiomas foram excluídos. Na seleção dos artigos, foram selecionados os que tinham relevância com o tema do estudo e excluídos os que não tinham compatibilidade com o mesmo.

A revisão bibliográfica teria então dois propósitos: a construção de uma contextualização para o problema e a análise das possibilidades presentes na literatura consultada para a concepção do referencial teórico da pesquisa. Dessa forma, nesse tipo de produção, o levantamento bibliográfico categoriza o material coletado de acordo com sua origem, ou seja, fontes científicas (como artigos, teses, dissertações) e fontes de divulgação de ideias (tais como revistas, sites, vídeos etc.). A análise desse material permite ao pesquisador criar ensaios que auxiliam na contextualização, problematização e na primeira validação do quadro teórico utilizado na investigação realizada. (MATTOS, 2015).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram utilizados 6 artigos científicos, 5 revistas publicadas, 1 manual DSM-5 e 1 consulta na OMS sobre o CID-10. Constatou-se que o exercício físico também pode proporcionar um alívio imediato dos sintomas da ansiedade e depressão, uma vez que a sua prática demanda foco e distrai a mente de pensamentos negativos. Além disso, a participação em atividades físicas em grupo pode ajudar na construção de um senso de comunidade e pertencimento, aspectos importantes no tratamento desses transtornos. Portanto, a pesquisa sobre o auxílio do exercício físico no tratamento de ansiedade e depressão é extremamente relevante, pois pode contribuir para o desenvolvimento de diretrizes e intervenções mais eficazes nessa área, beneficiando um grande número de pessoas e melhorando sua qualidade de vida.

Tendo em vista os objetivos propostos, os assuntos foram completando-se um ao outro com o intuito de relativizar a eficácia do exercício físico no tratamento de pessoas com ansiedade e depressão. Devendo considerar, que existem fatores externos que podem descredibilizar o estudo, como a falta de motivação, rotina sedentária, entre outros fatores. Temos estudos que comprovam a eficácia significativa da prática dos exercícios físicos.

Segundo Sharkey (1998 apud Mattos, Andrade e Luft et.al. 2004) atividade física também é um importante aliado do tratamento antidepressivo devido ao seu custo e sua característica preventiva de patologias que podem levar um indivíduo a situações de estresse e depressão. As pesquisas que investigam a relação entre atividade física e depressão têm constatado que pessoas que se exercitam regularmente apresentam uma significativa diminuição dos sintomas depressivos. Até dado momento, todos os estudos encontrados demonstram que o exercício físico detém um papel muito importante no tratamento de pessoas com ansiedade e depressão, pois através dele, o indivíduo é capaz de se sentir ocupado e adequado a realizar suas tarefas, exercitando a mente e o corpo individualmente. Além disso, a atividade física também pode trazer outros benefícios para a saúde mental, como melhora na autoestima, aumento na sensação de bem-estar, redução de estresse e melhora na qualidade de vida em geral.

A importância de considerar a motivação e adaptar o exercício de forma individualizada, uma vez que a depressão e a baixa motivação são geralmente apontadas como fatores que contribuem para o abandono de programas de exercícios físicos. Portanto,

embora o exercício físico seja comprovadamente eficaz para diminuir a ansiedade e a depressão, é fundamental acompanhar e incentivar os indivíduos de acordo com suas necessidades e preferências, a fim de maximizar os benefícios da prática regular do mesmo. Além disso, é válido destacar que o exercício apresenta a vantagem de ser uma opção mais saudável e econômica em comparação com tratamentos psicoterapêuticos e farmacológicos. Existem estratégias que podem ser adotadas para que mantenha a motivação acima, são elas: metas realistas, variação de exercícios, escolher atividades que tragam prazer em realizar, celebrar conquistas (mesmo que pequenas), estabelecer uma rotina, buscar inspirações e evitar distrações.

4. CONCLUSÃO

A pesquisa e a revisão bibliográfica sobre a eficácia do exercício físico no tratamento de pessoas com ansiedade e depressão destacam a importância significativa desse enfoque terapêutico na melhoria do bem-estar mental. Ao longo deste artigo, algumas evidências indicam que a prática regular de exercícios físicos pode ser uma abordagem valiosa para o auxílio no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão. A análise de estudos clínicos, que coletivamente demonstram os seguintes pontos-chave:

Efeitos positivos no humor: O exercício físico regular demonstrou ser eficaz na redução dos sintomas de ansiedade e depressão, contribuindo para a melhoria do humor e redução do estresse. Os mecanismos subjacentes a esses benefícios incluem a liberação de endorfinas, a redução dos níveis de cortisol e a regulação dos neurotransmissores relacionados à saúde mental.

Melhora da qualidade de vida: A prática consistente de exercícios físicos pode resultar em uma melhora geral na qualidade de vida, auxiliando os pacientes a recuperarem a funcionalidade perdida devido à ansiedade e depressão. Isso inclui melhorias na capacidade de realizar atividades diárias, interações sociais mais saudáveis e um sono mais reparador.

Redução da recorrência: A continuação do exercício físico após a remissão dos sintomas pode reduzir a probabilidade de recaídas em pacientes com histórico de transtornos de ansiedade e depressão. Portanto, o exercício não apenas alivia os sintomas, mas também ajuda a manter a estabilidade a longo prazo.

Abordagem complementar: Enquanto o exercício físico não substitui a terapia convencional ou a medicação, pode ser uma parte valiosa de um plano de tratamento abrangente. Combinações de tratamento que incluem terapia cognitivo-comportamental, medicação e exercício físico frequentemente demonstram melhores resultados do que abordagens isoladas.

Adaptação individual: É importante reconhecer que a resposta ao exercício físico varia de pessoa para pessoa. Portanto, é crucial personalizar o programa de exercícios de acordo com as necessidades e preferências do paciente. Isso pode incluir diferentes modalidades de exercício, intensidades e durações.

Os dados disponíveis sugerem que o exercício físico pode ser uma ferramenta eficaz no tratamento de pessoas com ansiedade e depressão. No entanto, é fundamental que o exercício seja incorporado de maneira cuidadosa e personalizada como parte de um plano de tratamento mais amplo, sob supervisão profissional, para otimizar os benefícios e a segurança. A pesquisa contínua nessa área é necessária para aprofundar nossa compreensão dos mecanismos subjacentes e das melhores práticas clínicas, mas as evidências atuais indicam que o exercício é uma intervenção promissora no campo da saúde mental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRAHAO, Tais Batizaco; LOPES, Alda Penha Andreello. Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo. *Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais*, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 1-5, jan./jun. 2022. <http://revista.unifatecie.edu.br/index.php/revcontrad/article/view/39/61>

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Artmed Editora, 2014.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental: manual do paciente. Porto Alegre: Artmed, 2012.

COSTA, E.C; JORGE, Maria Salete Bessa; SARAIVA, Evelyn Rúben de Albuquerque. Aspectos psicossociais da convivência de idosas com animais de estimação: uma interação social alternativa. *Psicologia: teoria e prática*, São Paulo, v. 11, n. 3, p. 2-15, set./dez. 2009. DOI: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/ptp/article/view/2221>

ERNST C, Olson AK, Pinel JP, Lam RW, Christie BR. Antidepressant effects of exercise: evidence for an adult-neurogenesis hypothesis? *J Psychiatry Neurosci*. 2006;31(2):84-92. <https://www.jpn.ca/content/31/2/84.abstract>

FERREIRA, C.V; et al. Nascidos para correr: A importância do exercício para a saúde do cérebro. *Rev Bras Med Esporte* v.23 (06) , Nov-Dez 2017 DOI: <https://doi.org/10.1590/1517-869220172306175209>

LOURENÇO, Bruno da Silva et al. PERES, Maria Angelica de Almeida; PORTO, Isaura Setenta; Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem. *Escola Anna Nery*, v. 21, 2017.

MATOS, Ana Cristina Santana; DE OLIVEIRA, Irismar Reis. Terapia cognitivo-comportamental da depressão: relato de caso. *Revista de Ciências Médicas e Biológicas*, v. 12, n. 4, p. 512-519, 2013.

MATTOS, Paulo de Carvalho; Tipos de Revisão de Literatura. UNESP, Botucatu, 2015. Disponível em: <https://www.fca.unesp.br/Home/Biblioteca/tipos-de-evisao-de-literatura.pdf>.

MATTOS, Aretuza Suzay; ANDRADE, Alexandro; LUFT, Caroline Di Bernardi. A contribuição da Atividade Física no tratamento da Depressão. *Efdeportes*. 2004. <https://www.efdeportes.com/efd79/depres.htm>

MELLO, M. T. D., BOSCOLO, R. A., ESTEVES, A. M., & TUFIK, S. (2005). O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 11, 203-207. <https://www.scielo.br/j/rbme/a/nmsrxHqN5yFqTv8GLdYLM6n/?format=pdf&lang=pt>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. CID-10: Classificação Estatística Internacional de Doenças com disquete Vol. 1. Edusp, 1994.

WERNECK, F., FILHO, M., & RIBEIRO, L. (2006). Efeitos do Exercício Físico sobre os estados de humor: uma revisão. *Revista Brasileira de Psicologia do Desporto e do Exercício*, 0, 22-54.