
Efeitos da Prática de Atividade Física em Pessoas com Ansiedade e Depressão

Kassieli Egert Kuster

Ivone Almeida da Silva dos Reis

Maria do Socorro Magalhães R. R. Silva

Faculdades Integradas de Cacoal – UNESC

Resumo: O presente artigo, propôs um estudo bibliográfico pontuando reflexões sobre os impactos das práticas de atividades físicas em pessoas com ansiedade e depressão, trazendo menção a seus efeitos na saúde mental. Aborda sobre o que são os transtornos de ansiedade e depressão e quais exercícios podem ser utilizados no enfrentamento dessas psicopatologias, sendo, ao longo deste trabalho citados exemplos de exercícios encontrados nas bibliografias. Em contexto de pandemia, encontrar alternativas para o enfrentamento e possível realização de atividades físicas se faz necessário, visto que o isolamento social impossibilitou por um longo período algumas práticas realizadas em ambientes sociais. Neste sentido, trata-se de uma pesquisa que foi realizada no formato de revisão de literaturas sobre o tema: Efeitos da prática de atividade física em pessoas com ansiedade e depressão.

Palavras-Chave: Atividade Física. Ansiedade. Depressão. Saúde mental.

Effects of Physical Activity Practice in People With Anxiety and Depression

Abstract: The present article proposed a bibliographic study punctuating reflections on the impacts of physical activity practices on people with anxiety and depression, mentioning their effects on mental health. It addresses what anxiety and depression disorders are and what exercises can be used to face these psychopathologies, and throughout this work examples of exercises found in the bibliographies are cited. In the context of a pandemic, finding alternatives for coping and possible physical activities is necessary, since social isolation made it impossible for a long period of some practices carried out in social environments. In this sense, it is a research that was carried out in the format of literature review on the topic: Effects of physical activity in people with anxiety and depression.

Keywords: Physical activity. Anxiety. Depression. Mental health.

Introdução

A inclusão de exercícios físicos no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão apresentam resultados positivos a partir das primeiras semanas, sendo possível diminuir a manifestação dos sintomas, proporcionando redução dos desconfortos emocionais gerado nessas pessoas. Verifica-se a relevância da prática como parte importante no tratamento terapêutico dos referidos transtornos sendo que, quando interrompidas podem vir a diminuir os resultados obtidos pela prática desses exercícios (Batista & Oliveira, 2015).

Entre os problemas de saúde mental que apresentam maiores índices na atualidade, podemos mencionar a depressão e ansiedade. Segundo dados da OMS - Organização Mundial de Saúde (2017), indicam que o número de pessoas com esses transtornos vem crescendo de forma significativa, atingindo pessoas em diferentes faixas etária de idade. Dados da OMS apontam que o Brasil é o país com maior número de pessoas com transtornos de ansiedade do mundo, e o quinto em casos de depressão. Tendo como aspectos contribuintes para tais transtornos os fatores ambientais, pobreza, desemprego, fatores socioeconômicos e estilo de vida em grandes cidades (Estadão, 2020).

Ainda segundo os autores, é possível perceber que a aplicabilidade de exercícios físicos pode ser um fator importante para melhorar a autoestima, interação social e sensação de prazer. Sendo que, se essas práticas forem acompanhadas adequadamente por profissionais da área, não possui nenhuma contraindicação, podendo promover melhoras no que se refere a doenças crônicas como hipertensão e diabetes, doenças essas que se manifestam com frequência em pessoas depressivas e ansiosas. Sendo possível ainda perceber a eficácia e benefícios dos exercícios físicos na prevenção de doenças como o AVC, osteoporose e câncer.

Saúde mental e saúde física, estão diretamente ligadas uma a outra na vida dos indivíduos, onde ambas precisam estar em constante equilíbrio para que ocorra o bem-estar geral do sujeito. Quando se trata de um grupo de pessoas especialmente jovens, o equilíbrio entre saúde mental e física é extremamente difícil de se alcançar, levando em conta as diferentes

situações que vem apresentar nessa fase da vida. Entre essas, as frustrações em relacionamentos, relações familiares, trabalho exaustivo, aceitação corporal e busca da identidade são fatores que trazem para os jovens uma realidade distinta daquilo que estão acostumados a viver no dia a dia. (Borges & Schmidt, 2021).

Os autores referem-se também a nova realidade que os jovens vêm enfrentando na vida adulta, fazendo com que se vejam frente a uma realidade que os tiram de sua zona de conforto ocasionando prováveis manifestações de sintomas de ansiedade, sendo que esses sinais, se não forem entendidos e trabalhados apropriadamente, tendem a vir desenvolver conseqüentemente sintomas de depressão.

Levando em conta a relevância da prática de exercícios físicos no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão, e considerando o quanto esses influenciam na qualidade de vida das pessoas, o objetivo do presente artigo é apresentar a população os benefícios dessa prática com o intuito de incentivar a sociedade para que venha inserir em sua rotina diária, hábitos saudáveis já que, pessoas com esses transtornos tem maior dificuldade em se motivarem a praticar exercícios por causas como: Desânimo e tensões causadas pelos transtornos.

Metodologia

As pesquisas para elaboração do presente artigo se deram no formato de revisão de literaturas, explanando o que é ansiedade e depressão, quais fatores contribuem para esses transtornos, e benefícios que a prática de exercícios físicos proporciona no tratamento. Para a revisão bibliográfica, utilizou-se de livros e artigos científicos, publicados em bases de dados: *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, Portal de Periódicos da CAPES, *Google* acadêmico, Repositório de Universidades Nacionais e Internacionais, livros, revistas e jornais científicos, entre outros materiais relacionados ao assunto, citados na bibliografia deste artigo. As informações foram obtidas no período de novembro de 2021 a maio de 2022 sendo, o material pesquisado em livros com publicações a partir de 2011 e artigos científicos com publicação a partir de 2015 até os dias atuais. Os

resultados encontrados serão evidenciados em forma de levantamento bibliográfico.

Enquadramento Teórico

O que é o transtorno de ansiedade e depressão?

Antonio W. Zuardi (2017) descreve o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) como uma preocupação intensa e duradoura, dentre os sintomas por ela causados pode-se citar: Tensões musculares, irritabilidade, repetidas crises de medo, taquicardia, boca seca, tremores, sudorese, fadiga e insônia (DSM-5, p. 189). Essas preocupações não se limitam há apenas uma dada esfera, podendo ser generalizadas, algumas vezes envolve situações que não preocupariam grande parte das pessoas, se tornando de difícil controle. Segundo o autor é pouco frequente um paciente procurar logo o profissional de saúde mental especializado, normalmente se consulta primeiro o clínico geral e outros médicos, tendo como queixa principal sinais físicos e vazios, sem que caracterizem um problema bem definido.

Dados da OMS – Organização Mundial de Saúde (2017), apontam que houve um acréscimo considerável de pessoas que vivem com depressão, de 2005 a 2015 esse aumento foi de 18%. A depressão chega a atingir 5,8% da população brasileira, já os distúrbios de ansiedade acometem 9,3% dos brasileiros. Embora a depressão seja um transtorno relativamente comum, estima-se que mais de 300 milhões de pessoas no mundo sofram com sua causa, interferindo significativamente na vida desses indivíduos. Sua causa está relacionada a diversos fatores, os sintomas podem variar de pessoa para pessoa e de cada condição, assim como a frequência e a duração, durante os episódios, o humor pode ser deprimido, pode haver perda de prazer, interesse e energia reduzida, levando a diminuição de atividades que antes eram consideradas agradáveis, também pode-se apresentar sintomas de ansiedade, sentimento de culpa, irritabilidade, baixa autoestima e problemas com o sono (OPAS, 2018 & DSM-5 p. 155).

Com a chegada da pandemia (SARS-Cov-2) doença infecciosa causada pelo novo corona vírus que atingiu o mundo (OMS, 2020), estudos mostram que também existem consequências negativas consideráveis a respeito da pandemia, porém, por se

tratar de um acontecimento ainda recente, se percebe um número ainda escasso de estudos a respeito das implicações na saúde mental em sua decorrência. Mucke *et al.* (2020), aponta que os profissionais de saúde em linha de frente têm sofrido com o cansaço o estresse emocional, medo e o considerável risco de contaminação pela doença, sendo assim, trazendo efeitos significativos no aumento da carga emocional, esgotamento físico e mental.

Em consequência desses acontecimentos, Schmidt *et al.* (2020), apontam que as medidas de distanciamento social, mudanças bruscas das atividades diárias, sem que se possa prever o retorno de uma “vida normal” novamente, podem causar sofrimentos e inseguranças nas pessoas, devido um futuro incerto. Essa repentina mudança no modo de viver dos indivíduos favorecem o aparecimento de comportamentos e indícios de ansiedade, depressão e estresse. Brooks *et al.* (2020), também reforça esse impacto na saúde mental da população frente ao distanciamento social causado pela pandemia, e a exaustão dos profissionais de saúde em virtude das longas horas de trabalho.

Impactos da prática de atividade física na saúde mental

Lima *et al.* (2016), em seu estudo, percebeu que os idosos que faziam atividades físicas dispuseram de resultados satisfatórios reduzindo escores de depressão, apresentando que as práticas de atividades físicas podem favorecer consideravelmente a saúde mental dos idosos. Além dos benefícios na saúde física que a prática oferece, ela também está associada a prevenção de distúrbios psicológicos, consequentemente ligada a uma melhora na socialização do idoso.

De acordo com Oliveira *et al.* (2016), a prática de atividades físicas é uma das formas de se trabalhar com indivíduos que possuem algum distúrbio mental, de maneira não farmacológica, especialmente se tratando da depressão. Além da prática ser benéfica de maneira geral a saúde, também contribui para a melhoria da depressão leve, utilizada juntamente com psicotrópicos receitados por médico especializado, atua como um acréscimo no enfrentamento da depressão severa. Segundo o autor, há casos em que a prática regular das atividades realizadas por

indivíduos com depressão leve, possibilitou a diminuição da medicação ou a retirada total.

A realização constante de atividades físicas é uma condição significativa na prevenção a acometimentos de distúrbios de natureza mental. Segundo Silva *et al.* (2017), nos estudos realizados, mostra-se que a realização de práticas de atividades físicas, também são muito importantes para a saúde mental nas crianças nesse estágio da vida, atividades de lazer como jogos e brincadeiras facilitam a aprendizagem, além de melhorar o desenvolvimento de maneira geral da criança.

Rocha *et al.* (2020), também vem apresentar que, nesse período em contexto de pandemia, preservar as recomendações de isolamento são essenciais, e manter a prática de atividade física também se torna muito importante para a saúde mental. Porém, a saída a ambientes públicos como parques e academias, se tornaram inviáveis aos grupos populacionais de risco como os idosos, com isso, o distanciamento social pode se tornar um agravo a problemas psicoemocionais. Sendo assim, uma alternativa para essas práticas são os *exergames*, onde as atividades são realizadas por meio de plataformas comerciais de jogos eletrônicos, podendo ser praticadas na própria residência, como exercícios de academia, alongamento e *zumba*.

Benefícios da atividade física no combate a ansiedade e depressão

A prática de atividade física pode trazer inúmeros benefícios a saúde física e mental dos indivíduos, se mostrando eficaz no tratamento de transtornos como ansiedade e depressão. Entre os benefícios obtidos através dessa prática, é possível citar que exercícios físicos se praticados adequadamente, podem prolongar a habilidade de funcionalidade do indivíduo e diminuir os resultantes negativos causados pelo envelhecimento, como a sensação de incapacidade, lentidão psicomotora e sentimentos de solidão e isolamento. Desta forma, o indivíduo pode desenvolver relações sociais mais saudáveis, e ter maior qualidade de vida (Teixeira *et al.*, 2016).

Entre os resultados positivos proporcionados através da prática de atividades físicas, podemos destacar os anatômicos, incluindo a melhora no

equilíbrio corporal e os fisiológicos, proporcionando a elevação dos substratos energéticos dos tecidos, regulando a glicose, melhorando a utilização dos lipídios, otimizando circulação sanguínea e prevenindo doenças causadas pela obesidade e sedentarismo. Podendo citar ainda efeitos positivos no que se refere ao sistema imunológico, melhora no condicionamento físico, melhor desempenho nas atividades diárias do cotidiano, entre outros benefícios que se relacionam diretamente com a melhora no tratamento de pessoas com ansiedade e depressão (Anibal & Romano, 2017).

Gomes *et al.* (2019), traz que a prática de atividades físicas, quando utilizado como incremento no tratamento medicamentoso para depressão, pode prevenir que o indivíduo venha sofrer com efeitos secundários causados pelos medicamentos farmacológicos. Ressaltando que este é um fator positivo em saúde, que deve ser levado em consideração nas diferentes alternativas de intervenção no tratamento da depressão.

Nesse sentido, a atividade física surge como uma alternativa para melhoria no tratamento dos transtornos de ansiedade, apresentando resultados comparados com os efeitos de ansiolíticos, no que se refere aos aspectos dos hormônios, melhorando o bem-estar psicológico e físico, proporcionando consequentemente uma melhoria na qualidade de vida. Essa prática vem trazer ainda resultados positivos nas relações sociais, hábitos mais saudáveis, além dos diversos resultantes fisiológicos positivos, especialmente no esporte recreativo em ambiente de lazer, podendo diminuir os sintomas de ansiedade nos indivíduos (Marques *et al.*, 2021).

Exercícios que podem ser praticados no enfrentamento da ansiedade e depressão

Ribeiro e Arroyo (2017), colocam em relevo que exercícios aeróbicos podem ser eficientes no tratamento da ansiedade e depressão, pois melhoram o funcionamento cognitivo e reduzem de forma significativa os sintomas causados pelos transtornos. Sendo que a evolução da complexidade pode ser relevante, promovendo modificações bioquímicas em referência ao prazer e contentamento, facilitando para a melhor adesão dos indivíduos a prática de atividade física.

Melo *et al.* (2017), sugere que a prática constante da dança pode ser considerada um fator de grande relevância na redução dos níveis de sintomas depressivos em pessoas idosas. Destacando que, para que os indivíduos venham alcançar esse resultado, faz-se necessário a prática da dança por um período maior de tempo, para que assim venham obter resultados positivos na diminuição da depressão. Sendo que, a dança mesmo se praticada com baixo ou moderado nível de esforço físico, apresenta-se eficiente na melhora dos sintomas depressivos, melhorando a qualidade de vida e prevenindo estados depressivos mais graves como ideação suicida.

São inúmeros os exercícios com excelentes resultados no enfrentamento da ansiedade e depressão, dentre eles pode-se citar também o *jump* e a *zumba*, esses exercícios são dinâmicos e podem ser realizados em grupos, auxiliam na redução de gordura corporal e aumento da produção de endorfina. A natação também é uma atividade que pode ajudar no combate a depressão, proporcionando melhora na autoestima, contribui com o emagrecimento, além das atribuições físicas e químicas para o combate a doenças, pode-se destacar que essa prática não tem restrições de idade, sendo praticada também por pessoas idosas (Gonçalves & Silva, 2018).

Ainda segundo os autores supracitados, a hidroginástica pode ser uma aliada importante no combate a depressão, fortalecendo a musculatura, diminuindo a gordura corporal e estimulando interações sociais tendo em vista que essa atividade é praticada em grupos, também pode melhorar a respiração e a qualidade do sono. Os autores citam também a *yoga* como um exercício que favorece o desenvolvimento físico, proporcionando melhor flexibilidade, auxiliando especialmente no desenvolvimento da mente, por meio da meditação e concentração, melhorando a pressão arterial, corrigindo a postura, equilibrando as emoções e aumentando a disposição.

É possível perceber que os transtornos de ansiedade e depressão são recorrentes em pessoas de diferentes fases da vida, assim, podendo recorrer a prática de exercícios físicos para melhoria dos sintomas. Oliveira e Jeronymo (2019) apontam que, a prática de *pilates* pode ser considerada eficaz na diminuição no que se refere aos níveis da ansiedade e depressão nos indivíduos com DPOC (doença

pulmonar obstrutiva crônica). Possibilitando melhores resultados no tratamento, proporcionando melhor qualidade de vida.

Santos *et al.* (2021), destaca que a prática da caminhada tem influência positiva no controle da depressão e ansiedade em pessoas dependentes do tabaco, podendo ser praticadas em todas as idades, proporcionando vários benefícios a saúde do indivíduo. Auxilia a evitar doenças degenerativas através da melhora que proporciona ao sistema cardiorrespiratório, melhorando as articulações e fortalecendo os ossos, diminuindo o estresse e ansiedade, sendo possível ainda prevenir o infarto, hipertensão, diabetes, elevar o HDL-colesterol e diminuir os triglicerídeos e colesterol-LDL. Sendo assim, percebe-se que a prática de exercícios físicos se mostra eficiente no tratamento da ansiedade e depressão em diferentes contextos.

Considerações Finais

A proposta investigada, buscou apresentar argumentos sobre a relação entre práticas regulares de atividades físicas e benefícios a saúde mental de pessoas com ansiedade e depressão. Tendo em vista que, além dos cuidados farmacológicos, optar por um estilo e melhor qualidade de vida podem auxiliar no enfrentamento de doenças, bem como evitar seu acometimento.

A prática de atividades físicas tem se mostrado benéficas na saúde mental dos indivíduos independente da idade. Nas pesquisas realizadas mostrou-se que seu papel é indiscutível, sendo possível verificar benefícios em relação a pessoas com ansiedade e depressão, havendo melhoras dos sintomas através das práticas regulares. O indivíduo acometido por um transtorno mental, pode ter dificuldades em iniciar a prática devido este fator comprometer seu desejo de iniciar ou dar continuidade, nesse sentido é importante ressaltar a necessidade do acompanhamento com um profissional capacitado.

Sendo assim, para finalizar vale destacar que, embora haja materiais a respeito das práticas de atividades físicas, são necessários mais estudos que busquem aprofundar a relação entre atividade física e saúde mental, podendo assim aumentar as discussões a respeito da área. De posse das sugestões

apresentadas, é importante salientar a relevância da promoção do incentivo as práticas de atividades físicas na vida das pessoas, não só tendo como foco os benefícios físicos e estéticos, mas o bem-estar de maneira geral que as práticas proporcionam.

Referências

- Americana, A. P. (2002). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*.
- Anibal, C., & Romano, L. H. (2017). Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. *Revista Saúde em Foco*, 9, 190-199.
- Batista, J. I., & de Oliveira, A. (2015). Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. *Corpoconsciência*, 1-10.
- Brasil - OPAS/OMS. *Organização Pan-Americana da Saúde*. (n.d.).
- Brooks, S. K. *et al.* (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, 395(10227), 912-920.
- Chade, J., & Palhares, I. (2017). Brasil tem maior taxa de transtorno de ansiedade do mundo, diz OMS. *O Estado de S. Paulo*, São Paulo, 23(02).
- da Silva, G. C., dos Santos Silva, R. A., & Neto, J. L. C. (2017). Saúde mental e níveis de atividade física em crianças: uma revisão sistemática. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 25(3), 607-615.
- De Carvalho Marques, G. *et al.* (2021). Efeitos do exercício físico no transtorno de ansiedade: Uma revisão integrativa. *Journal of Multiprofessional Health Research*, 2(1), e02-3.
- De Lima, A. C. *et al.* (2016). Benefícios da atividade física para a aptidão do idoso no sistema muscular, na diminuição de doenças crônicas e na saúde mental. *BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia*, 7(2).
- Depressão - OPAS/OMS. *Organização Pan-Americana da Saúde*. (n.d.).
- Dos Santos, L. J. A. M. *et al.* (2021). A influência do exercício físico de caminhada no controle da depressão de indivíduos dependentes do tabaco. *Revista CPAQV—Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida* | Vol, 13(1), 2.
- Gomes, A. *et al.* (2019). A efetividade do exercício físico no tratamento da depressão. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (22), 58-64.
- Gonçalves, L. S. (2018). *Depressão e atividade física: uma revisão*.
- Melo, C. C. D. *et al.* (2018). A Influência do Tempo de Prática de Dança de Salão nos Níveis de Depressão de Idosos. *Revista de psicologia del deporte*, 27(4), 0067-73.
- Miranda, J. D. O. F., & Moraes, A. C. (2021). A COVID-19 na vida de crianças e adolescentes brasileiros: poucos sintomas e muitos impactos. *Revista Enfermagem Contemporânea*, 10(1), 6-7.
- Mucke, A. C. *et al.* (2020). Saúde mental em tempos de pandemia de Covid-19 e os profissionais de saúde: revisão narrativa. *Comunicação em Ciências da Saúde*, 31(03), 57-63.
- OLIVEIRA, A. F. D. (2019). Nível de ansiedade e depressão em portadores de doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) que realizaram fisioterapia convencional e método pilates: estudo clínico randomizado.

Oliveira, D. G., Santos Fortes, L., Evangelista, W. L. S., & Scoss, D. M. (2016). Os benefícios da atividade física para indivíduos portadores de depressão. *Revista Uniúfalo em Pesquisa*. 6(2).

Psiquiatria, I. (2017). Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. *Medicina* (Ribeirão Preto, Online), 50(Supl 1), 51-5.

Ribeiro, C. A., & Arroyo, C. T. (2017). Efeito de um programa de exercícios físicos nos sintomas depressivos, na ansiedade e nas funções cognitivas em pessoas com transtornos psiquiátricos. *Revista educação física unifafibe, bebedouro/SP* – vol

Rocha, S. V. *et al.* (2020). A pandemia de COVID-19 e a saúde mental de idosos: possibilidades de atividade física por meio dos Exergames. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1-4.

Santos, B. D. (2021). *Benefícios da prática do exercício físico para indivíduos com depressão e ansiedade*.

Schmidt, B. *et al.* (2020). *Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: a quarentena na COVID-19-orientações e estratégias de cuidado*.

Teixeira, C. M. *et al.* (2016). Atividade física, autoestima e depressão em idosos. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 16(3), 55-66.

Kassili Egert Kuster

Graduanda do 10º período de Psicologia pela UNESC - Faculdades Integradas de Cacoal/ RO, Brasil.

E-mail: psikassielikuster@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-8843-5724>

Ivone Almeida da Silva dos Reis

Graduanda do 10º período de Psicologia pela UNESC - Faculdades Integradas de Cacoal/ RO, Brasil.

E-mail: ivonealmeidadasilvadosreis@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0001-6330-6902>

Maria do Socorro Magalhães Ramos Rodrigues da Silva

Graduada em Psicologia desde 1983/Centro Universitário Paulistano. Pós graduada em Didática do Ensino Superior

E-mail: socmaga@hotmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-1831-445X>

Recebido em: 04/09/2022

Aceito em: 03/10/2022