

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

ANDERSON MESSIAS DOS SANTOS
FRANKLIN ANDERSON DA SILVA OLIVEIRA
JOÃO SALES PEREIRA NETO

**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS
DIAGNOSTICADOS COM ANSIEDADE E
DEPRESSÃO**

RECIFE/2024

ANDERSON MESSIAS DOS SANTOS
FRANKLIN ANDERSON DA SILVA OLIVEIRA
JOÃO SALES PEREIRA NETO

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS DIAGNOSTICADOS COM ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Graduação em
Educação Física bacharelado.

Professor Orientador: Professor Me. Allifer Rosendo Pereira

RECIFE/2024

Dedicamos esse trabalho aos nossos familiares, aos nossos professores e colegas de turma, pela paciência, aprendizado, interação e motivação.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	09
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
3.1 Depressão.....	10
3.2 Ansiedade.....	10
3.3 Qualidade de vida.....	11
3.3.1 <i>Exercício físico e sua relação com a ansiedade e depressão.....</i>	<i>11</i>
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	13
4.1 Fluxograma.....	13
4.2 Tabela síntese.....	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS.....	24

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ADULTOS DIAGNOSTICADOS COM ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Anderson Messias dos Santos Franklin
Anderson da Silva Oliveira
João Sales Pereira Neto
Allifer Rosendo Pereira¹

Resumo

Introdução: O ser humano está constantemente em transformação, enfrentando desafios em todas as áreas devido à sua capacidade excepcional de se adaptar. No entanto, atualmente estamos lidando com o surgimento de questões psicológicas, como a ansiedade e a depressão, causadas pela preocupação com o desconhecido do futuro e a dificuldade em encontrar soluções costumes rotineiros. Nesse contexto, o uso de medicamentos vem recomendado em determinadas numa tentativa de minimizar os efeitos dessas doenças, entretanto, devido aos custos elevados e a longa duração do tratamento, muitos pacientes acabam desistindo, pois os efeitos dos antidepressivos levam de uma a quatro semanas para serem percebidos, e cerca de 30% dos casos não obtêm respostas positivas. Nesse sentido, diversas pesquisas apontam que indivíduos com diagnóstico de ansiedade e depressão em sua maioria não realizam atividades físicas, apontando que indivíduos -Oque realizam atividades físicas em qualquer faixa etária, têm uma boa saúde mental. Portanto, a prática de exercícios físicos passou a ser visto como uma opção não medicamentosa, atenuante e preventiva de sintomas da depressão e ansiedade. **Objetivo:** discutir os efeitos do exercício físico em adultos com diagnósticos de ansiedade e depressão. Quanto a **Metodologia:** pesquisa bibliográfica, nas bases de dados eletrônicas: *Scielos* (*Scientific Electronic Library Online*), *Lilacs* (*Literatura Latino-Americana em ciências da saúde*) e *Medline* (*Medical Literature Analysis and Retrievel System Online*) com artigos de 5 anos de periodicidade. **Resultados:** Os estudos verificaram a eficácia dos exercícios físicos garantem o aumento dos neurotransmissores mais importantes do sistema nervoso após a prática de exercício físico, sendo bastante benéfico para a saúde mental e física do praticante. **Conclusão:** As pesquisas identificaram os benefícios do exercício físico, como uma alternativa de tratamento para combater a depressão e ansiedade.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. Contemporaneidade. Saúde Mental. Exercício Físico.

¹Mestre em Nutrição, Atividade Física e Plasticidade Fenotípica pela Universidade Federal de Pernambuco-UFPE. Prof. do Dep. Educação Física da UNIBRA; E-mail: allifer.rosendo@gmail.com.

Abstract

Introduction: Human beings are constantly changing, facing challenges in all areas due to their exceptional ability to adapt. However, we are currently dealing with the emergence of psychological issues, such as anxiety and depression, caused by worry about the unknown of the future and the difficulty in finding solutions to routine customs. In this context, the use of medication has been recommended in an attempt to minimize the effects of these illnesses. However, due to the high costs and long duration of treatment, many patients end up giving up, as the effects of antidepressants take between one and four weeks to be noticed, and around 30% of cases do not obtain positive responses. In this sense, various studies have shown that the majority of people diagnosed with anxiety and depression do not take part in physical activity, pointing out that people who do take part in physical activity at any age have good mental health. Therefore, the practice of physical exercise has come to be seen as a non-drug option, attenuating and preventing symptoms of depression and anxiety.

Objective: To discuss the effects of physical exercise on adults diagnosed with anxiety and depression. **Methodology:** bibliographic research, in the electronic databases: Scielos (*Scientific Electronic Library Online*), Lilacs (*Latin American Literature in Health Sciences*) and Medline (*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*) with articles from 5 years of periodicity. **Results:** The studies found that the effectiveness of physical exercise guarantees an increase in the most important neurotransmitters of the nervous system after physical exercise, which is very beneficial for the mental and physical health of the practitioner. **Conclusion:** Research has identified the benefits of physical exercise as an alternative treatment to combat depression and anxiety.

Keywords: Quality of Life. Contemporaneity. Mental Health. Physical Exercise.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental refere-se ao estado de harmonia entre o indivíduo e o ambiente sociocultural em que vive, que abrange aspectos profissionais, intelectuais e sociais, com o objetivo de promover o bem-estar e garantir uma qualidade de vida satisfatória. Em outras palavras, trata-se de um estado de estabilidade emocional e psicológica, onde a pessoa é capaz de empregar suas capacidades cognitivas e emocionais de forma equilibrada. (Cerqueira *et al.*, 2018)

Recentemente, tem-se notado um crescimento no número de indivíduos enfrentando problemas de saúde mental. Segundo um levantamento do IBGE realizado em 2019, cerca de 10,2% da população brasileira acima de 18 anos recebeu diagnóstico de depressão e ansiedade. Esses índices são preocupantes, pois informações da OMS revelam que o Brasil ocupa a quinta posição no mundo em relação à alta taxa de depressão, afetando 5,8% dos cidadãos. Ademais, o país lidera o ranking global em transtornos de ansiedade, com 9,3% da população afetada. É crucial implementar ações que revertam essa situação e promovam melhorias na saúde mental tanto da atual geração quanto das futuras (Costa *et al.*, 2019).

Aspectos como um estilo de vida inativo e a ausência de exercícios físicos têm efeitos prejudiciais sobre a saúde física e mental dos indivíduos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define como sedentários os adultos que não realizam, no mínimo, 150 minutos de atividade física leve ou moderada a cada semana. Igualmente, considera-se inativo aqueles que não praticam pelo menos 150 minutos semanais de exercícios de intensidade moderada a vigorosa. De acordo com dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019, cerca de 47% da população adulta brasileira se encaixa na categoria de sedentários, o que eleva o risco de desenvolver problemas de saúde, tanto físicos quanto mentais (Rocha *et al.*, 2021).

A realização de atividades físicas abrange qualquer forma de movimento que contribua para aprimorar a condição física e que também ofereça momentos de diversão. Os ganhos incluem o desenvolvimento da musculatura, a redução de peso, entre outras vantagens. Ademais, várias pesquisas ressaltam a relevância do exercício físico no enfrentamento da ansiedade e da depressão, sendo crucial no manejo desses problemas mentais (Mello, *et al.*, 2021).

A prática de exercícios físicos exerce uma influência considerável na qualidade de vida dos indivíduos que os realizam. Aqueles que enfrentam problemas de ansiedade e depressão podem notar uma melhoria em seu bem-estar, assim como

em suas habilidades funcionais, sociais e biológicas, tanto durante quanto após a realização das atividades (Leite *et al.*, 2020).

Dessa forma, surge a indagação: quais são os impactos da atividade física em adultos diagnosticados com ansiedade e depressão? Para abordar essa questão, será realizada uma revisão bibliográfica utilizando estudos que exploram o assunto, definindo os conceitos de ansiedade e depressão, apresentando os dados epidemiológicos recentes com objetivo de compreender os efeitos do exercício físico em adultos diagnosticados com ansiedade e depressão, além de compreender e descrever esses efeitos no tratamento dessas condições. Com base nessas observações, este estudo visa discutir os efeitos da atividade física em adultos com depressão e ansiedade. Dito isto, o presente estudo de revisão se justifica, pois, mostrará a relevância da prática de exercícios físicos de maneira regular, diante os altos números de indivíduos diagnosticados com transtornos mentais, como a ansiedade e depressão.

2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. A pesquisa qualitativa se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (Minayo, 2010).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos.

Para conhecer a produção do conhecimento acerca da eficácia dos exercícios físicos para o tratamento de adultos com diagnóstico de ansiedade e depressão foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas: Scielos (*Scientific Electronic Library Online*), Lilacs (Literatura Latino-Americana em ciências da saúde) e Medline (*Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*). Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: Ansiedade, Depressão, Exercícios Físico, Saúde Mental”, e os operadores booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR. Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2019 a 2024; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outro idioma); 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Depressão

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), a depressão é considerada um distúrbio frequente que afeta o dia a dia, a habilidade de trabalhar, o sono, a alimentação e outras atividades. Essa condição resulta de uma combinação de fatores genéticos, biológicos, psicológicos e ambientais (Cardoso, 2022).

Nos dias de hoje, a depressão é frequentemente chamada de "a enfermidade do século XXI" devido ao seu evidente crescimento e persistência nos anos recentes, resultante das exigências socioeconômicas, estéticas e culturais impostas pela sociedade contemporânea. Essa condição se torna alarmante devido ao elevado nível de estresse, obesidade e ao uso excessivo de substâncias e medicamentos, entre outros fatores que afetam os indivíduos. A prática regular e personalizada de atividades físicas mostra-se altamente eficaz, pois não se limita apenas ao desenvolvimento muscular, mas também beneficia todos os órgãos e funções do corpo. Além disso, representa uma alternativa não farmacológica e um suporte valioso no tratamento da depressão, sendo amplamente recomendada por especialistas em saúde mental (Costa, 2018).

3.2 Ansiedade

Conforme Costa (2018), a ansiedade se manifesta como um estado vago e incerto de temor e apreensão, caracterizado por tensão ou mal-estar gerado pela expectativa de perigo, ou por situações desconhecidas ou estranhas. Informações da Organização Mundial da Saúde – OMS revelam que a taxa global de transtorno de ansiedade entre adultos é de 3,6% (Medeiros *et al.*, 2021).

No continente americano, esse distúrbio atinge proporções significativas, afetando 5,6% da população adulta, com destaque para o Brasil, onde 9,3% dos adultos enfrentam problemas relacionados à ansiedade, o que torna o país o líder global em casos desse tipo. Os autores enfatizam que esses dados refletem as características da sociedade contemporânea, que favorecem o aparecimento de transtornos mentais e comportamentais, principalmente a ansiedade, o estresse e a depressão, que se tornaram bastante frequentes nas consultas médicas. Esses problemas podem ocorrer devido à exposição a fatores de risco associados ao ambiente de trabalho e às relações desenvolvidas nesse contexto.

A ansiedade é vista como um estado mental que se manifesta como uma expectativa nervosa ou temor. A conexão entre a ansiedade e a prática de exercícios, por sua vez, evidencia que a realização contínua de atividades físicas pode ser benéfica na redução dos sintomas de ansiedade em adultos. Esse transtorno é fundamental, pois não está atrelado a outras condições psiquiátricas, ao contrário do que ocorre com a depressão. Ela impacta a vida das pessoas, levando muitas a abandonarem suas tarefas diárias por conta do receio de crises ou sintomas (Costa, 2018).

3.3 Qualidade de vida

A noção de qualidade de vida é multifacetada e complexa, sendo abordada em várias áreas do conhecimento, como medicina, psicologia, sociologia e economia. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a qualidade de vida refere-se à "percepção que um indivíduo tem de sua própria vivência, tendo em vista a cultura e os valores que o cercam, assim como suas metas, expectativas, normas e inquietações." Esse conceito abrange a interconexão entre as circunstâncias de vida, os valores individuais e o grau de satisfação que uma pessoa experimenta, incluindo sua percepção de lugar na cultura e na comunidade, além de levar em conta suas preocupações com a saúde mental e suas crenças pessoais (Santos, 2022).

3.3.1 1 Exercício físico e sua relação com a ansiedade e depressão

O exercício físico pode levar a uma diminuição considerável dos sintomas depressivos em muitos casos. Em algumas circunstâncias, a atividade física é combinada com tratamentos medicamentosos, o que também ajuda a aliviar os sinais da depressão.

A prática de atividades físicas pode ser uma alternativa altamente eficaz para dissipar tensões, emoções e frustrações que se acumulam devido às pressões e exigências da vida adulta na sociedade contemporânea, sendo especialmente importante para o manejo e tratamento da ansiedade e da depressão. (Schmidt *et al.*, 2021). A realização de exercícios está associada a melhorias no metabolismo e na função fisiológica de adultos que apresentam sintomas ou diagnósticos de ansiedade e depressão, evidenciando assim um dos benefícios dessa prática e sua relevância para pessoas que se enquadram nesses casos clínicos. A atividade física abrange qualquer ação humana que implique o movimento muscular para o cumprimento de

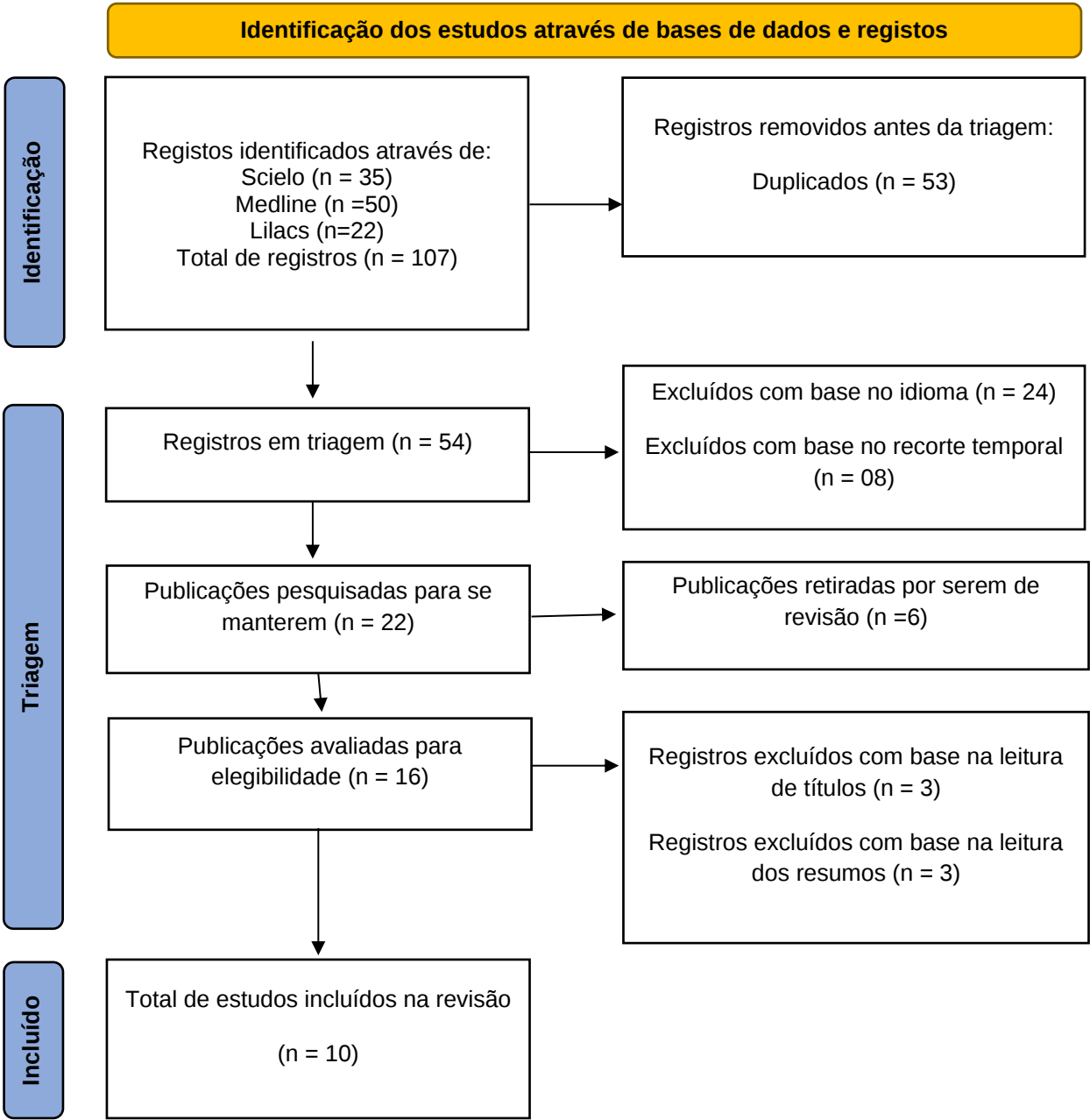
uma tarefa, sem seguir um padrão específico, sendo uma prática intencional e não programada, caracterizada por ações naturais decorrentes das necessidades humanas, como caminhar, correr ou lançar objetos. Por outro lado, movimentos involuntários, como a respiração e as atividades do estômago, das pálpebras e os batimentos cardíacos, não são considerados como atividades físicas (Santos, *et al.*, 2022).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Todo o material selecionado e analisado conforme critérios de elegibilidade encontra-se disponível no fluxograma abaixo:

4.1 Fluxograma

Figura 1: Fluxograma de busca dos trabalhos



4.2 Tabela síntese

Tabela 1: Resultados encontrados nos levantamentos

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Cerqueira, <i>et al.</i> , (2018)	Avaliar os benefícios do treinamento resistido na redução de sintomas de depressão em mulheres sedentárias.	Estudo de caso	Duas mulheres de idades de 35 e 55 anos.	Escala de Hamilton (HAM-D) para avaliar sintomas de depressão e escala de 6 dias com séries de exercícios e um de descanso por semana, por oito semanas,	Uma escala de 6 dias com séries de exercícios e um de descanso por semana, por oito semanas, compreender as mudanças propiciadas pelo treino resistido na expressão de sintomas somáticos para depressão.
Laux, <i>et al.</i> , (2019)	Verificar os efeitos de uma sessão de treinamento funcional intenso de força e metabólico sobre o estado de humor.	Estudo experimental	29 sujeitos com idade média de 32,76±10,39 anos, praticantes de treinamento funcional	Treinamento Físico funcional	Cada sessão de atividade física teve um tempo total de 65 minutos. monitorada com a escala de BORG. Constatou-se uma melhoria no humor, evidenciada pelo avanço nos aspectos de tensão e raiva em ambos os métodos de treinamento, além dos fatores relacionados à depressão no treinamento de força ao se comparar os períodos anterior e posterior à atividade.
Tavares et al., (2024)	Aplicar um protocolo terapêutico de exercícios em grupo e <i>home-based</i> , orientado pela percepção subjetiva de esforço e pelas escalas de afeto e prazer, em pacientes com TDM, com a finalidade de explorar os efeitos adjuntos exercício físico à farmacoterapia nos sintomas depressivos e de ansiedade.	Ensaio clínico randomizado	4 grupos terapêuticos para tratamento da TDM: grupo controle com uso exclusivo de fármaco (GC), grupo exercício físico associado ao fármaco (GE), grupo yoga associado ao fármaco (GY) e grupo meditação associado ao fármaco (GM)	Protocolo de exercício físico guiado, e supervisionado por profissional de educação física	. A intervenção de exercício físico realizada 4 vezes na semana, com duração média de 30 minutos/dia indicou uma boa adesão ao protocolo guiado pelas emoções e força, controlando a depressão e ansiedade.
Lima, <i>et al.</i> , (2023)	Verificar os efeitos da prática do exercício físico nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres adultas residentes no Distrito Federal (DF)	Estudo de coorte observacional e analítico	100 mulheres	Teste U de Mann-Whitney.	É possível definir que na amostra de mulheres que realizam EF, 22% apresentam sintomas de estresse de moderado a extremamente severo, 31% apresentam sintomas de ansiedade de moderada a extremamente severa e 27% apresentam sintomas de depressão de moderada a extremamente severa.

					Já na população amostral que não realizou EF, foram detectados resultados numéricos mais significativos. 56% apresentaram essa sintomatologia em relação ao estresse, 47% a respeito da ansiedade e 47% não que se referem à depressão. A prática de EF reduz a prevalência dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres adultas, ocasionando uma melhora da sintomatologia através de poucas semanas de execução.
Mendes <i>et al.</i> , (2021)	Comparar grupos de estudantes de medicina (EM) que praticam diferentes níveis de atividade física moderada e vigorosa (AFMV) durante a pandemia de COVID-19, com relação aos sintomas de ansiedade e depressão (BAI-BDI), qualidade do sono (PSQI), e atividade física (AF) - leve, moderada, vigorosa (AFL, AFM, AFV) e comportamento sedentário (CS).	Estudo transversal	Grupos de estudantes de medicina	Odds ratio (OR) para a presença de sintomas elevados de ansiedade e depressão e má qualidade do sono de EM e AFMV. O D de Cohen (tamanho do efeito, TE) e o intervalo de confiança (IC de 95%), teste de Mann-Whitney: baixa MVPA (mediana = 0 minuto) e alta MVPA (Mediana = 390 minutos)	Tem-se como resultado o fato de que um pequeno TE 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). Também houve tendência de significância para o comportamento sedentário nos dias de semana (TE 0,27; IC de 95%; 0,00-0,53; p = 0,051). A OR para MVPA e a presença de sintomas de ansiedade elevada foi de 0,407 (IC de 95% = 0,228-0,724).
Oliveira <i>et al.</i> , (2020)	Analisar os sintomas de ansiedade e indicativos de depressão em idosas praticantes do Método Pilates (MP) no solo e seus fatores associados.	Estudo Transversal	90 idosas praticantes do MP no solo.	Escala de Depressão Geriátrica, Inventário de Ansiedade Geriátrica e meio dos testes de Qui-Quadrado e Exato de Fisher	Os resultados evidenciaram associação significativa dos sintomas de ansiedade com a presença de osteoartrite (p = 0,0004), depressão (p = 0,005) e quantidade de doenças associadas (p = 0,012). Foi encontrada associação significativa dos indicativos de depressão com nenhuma das variáveis sociodemográficas e de saúde. Não havendo relação com a prática do MP.

Bringuel <i>et al.</i> , (2022)	Avaliar a Influência do treinamento combinado na ansiedade, depressão, dor e fadiga em pacientes com câncer de mama.	Ensaio controlado randomizado	6 pacientes em quimioterapia, radioterapia ou acompanhamento clínico em um centro de referência em tratamento de câncer, com idade 30 a 59 anos, não praticantes de treinamento físico nos últimos três meses	três sessões por semana de treinamento aeróbico e resistido em 12 semanas, com duração de 60 minutos, e duas sessões de treinamento de flexibilidade por semana com duração de 20 segundos em três series.	As pacientes do GE apresentaram redução significativa da ansiedade ($p=0,0242$), intensidade da dor ($p=0,0290$) e dimensão comportamental da fadiga (0,0033). Não foram observadas diferenças na depressão ($p=0,0803$), interferência da dor nas atividades habituais ($p=0,0933$) e dimensões afetiva ($p=0,0583$) e sensorial/cognitiva/emocional ($p=0,5525$) da fadiga. O GC permaneceu inalterado em todas as variáveis. O treinamento combinado, envolvendo exercícios aeróbios, de resistência e de flexibilidade durante 12 semanas, apresenta efeitos benéficos na ansiedade, fadiga e dor em pacientes com câncer de mama.
Miziara <i>et al.</i> , (2023)	Avaliar a prevalência de ansiedade e depressão em idosas da Universidade Aberta à Maturidade (UNABEM); e verificar o impacto de um programa de exercícios físicos sobre os níveis de ansiedade e depressão delas.	Estudo de coorte prospectivo	56 Idosas com idade igual ou superior a 60 anos.	Questionário Internacional de Atividade Física - Versão Curta (IPAQ), do Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), e do Inventário de Depressão de Beck (BDI), respectivamente, no início e no final do programa	Dentre as 56 idosas participantes da UNABEM, 23 idosas eram potencialmente elegíveis, de acordo com os critérios de elegibilidade, e aceitaram participar do estudo. Foram excluídas duas idosas que apresentaram menos de 50% de frequência nas atividades promovidas pelo projeto. Assim, a amostra final, de idosas que terminaram o acompanhamento, e foram efetivamente analisadas foi de 21 idosas ($75,0 \pm 6,1$ anos; $1,57 \pm 0,09$ cm). Antes do programa de exercícios físicos, somente 6 idosas (28,6%) foram classificadas pelo IPAQ como ativas, e após a participação no programa de exercícios físicos houve uma melhora totalizando, 12 idosas ativas (57,1%) e com melhores níveis de

					níveis de ansiedade e depressão
Santos <i>et al.</i> , (2024)	Identificar os efeitos e possíveis benefícios do exercício físico em indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada que fazem uso de medicação controlada, na percepção dos participantes.	Pesquisa descritiva de caráter exploratório, de campo.	Indivíduos de 18 e 64 anos com TAG de Quixadá/CE, em uso de medicação controlada e prática de exercícios físicos há pelo menos 6 meses.	Técnica de Análise de Conteúdo.	100% dos participantes consideram de extrema importância à inclusão da prática de exercícios físicos na rotina de indivíduos com esse tipo de transtorno, auxiliando o tratamento medicamentoso
Barbosa <i>et al.</i> , (2021)	Investigar mudanças nos sintomas de ansiedade e depressão após dois programas de exercícios com mulheres adultas participantes do Programa Academia da Saúde.	Amostragem não probabilística	93 mulheres adultas (faixa etária: 19 a 77 anos)	Avaliação do nível de alterações de ansiedade e depressão por meio da escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão. A função física foi avaliada por meio do teste de caminhada de 1 milha, força de preensão manual e teste de sentar e levantar.	Em relação às comparação, houve melhora significativa nos escores de ansiedade ($F = 16,52$; $p = <0,001$; $\eta_p^2 = 0,15$) e depressão ($F = 9,29$; $p = 0,003$; $\eta_p^2 = 0,09$). Além disso, houve melhorias significativas no teste de caminhada de 1 milha ($F = 70,36$; $p = <0,001$; $\eta_p^2 = 0,44$), teste de sentar e levantar ($F = 141,53$; $p = <0,001$; $\eta_p^2 = 0,61$) e desempenho de força de preensão manual ($F = 10,12$; $p = 0,002$; $\eta_p^2 = 0,10$).

Fonte: Autores, 2024

Após a análise dos estudos selecionados, foram discutidos nove artigos neste trabalho. Cerqueira et al., (2019), após uma meticulosa revisão da literatura, optaram por realizar uma pesquisa voltada para as mudanças em pacientes com suspeita de depressão. Durante um intervalo de dois meses, um projeto de intervenção foi desenvolvido com duas mulheres (55 e 35 anos), que não eram habituadas à prática de exercícios e mostraram resultados significativos após a aplicação da Escala de Hamilton (HAM-D) para avaliar os sintomas depressivos. O propósito da pesquisa foi examinar as alterações provocadas por um programa de treinamento resistido, que consistia em uma rotina de seis dias de exercícios, seguidos de um dia de descanso semanal, durante oito semanas, e seu efeito na manifestação dos sintomas somáticos relacionados à depressão. Mudanças significativas foram observadas, conforme demonstrado pelas pontuações obtidas nas duas avaliações subsequentes da HAM-

D. Os resultados sugerem que uma programação de atividades físicas bem estruturada pode ter um efeito positivo na diminuição dos sintomas somáticos em situações de depressão e ansiedade.

Laux (2019) investigou as relações entre saúde física e mental e a gravidade do transtorno depressivo maior (TDM) antes de estabelecer um protocolo de exercícios a ser realizado em casa, focando em esforço, prazer e emoções, visando aumentar a adesão dos pacientes e explorar o papel do exercício físico como um complemento à medicação. Também Tavares *et al.*, (2024) realizaram um estudo, que foi um ensaio clínico randomizado, controlado e aberto, envolveu pacientes diagnosticados com TDM, divididos em dois grupos: um que recebeu apenas tratamento farmacológico (grupo controle) e outro que recebeu tanto a medicação quanto exercícios. Este último fazia parte de um programa integral de enfrentamento da tristeza, que incluía práticas complementares como yoga e meditação. As avaliações de saúde física e mental antes do início do tratamento indicaram variações significativas relacionadas à gravidade da depressão. O grupo que se engajou nas atividades físicas apresentou uma taxa de desistência do tratamento menor do que o grupo controle, sugerindo uma boa adesão ao protocolo fundamentado em emoções e motivação. Além disso, a prática regular de exercícios mostrou eficácia na melhora da aptidão cardiorrespiratória e se revelou um aditivo importante ao tratamento medicamentoso, auxiliando na diminuição dos sintomas depressivos, efeitos colaterais e marcadores de inflamação sistêmica. A resposta inflamatória observada indica que o grupo ativo em exercícios teve uma reação clínica mais eficiente ao tratamento. Portanto, o protocolo de exercícios elaborado especificamente para pacientes com TDM foi validado com sucesso, apresentando elevada adesão e contribuindo significativamente para a melhoria da saúde física e mental dos participantes. Também é destacado que a orientação do protocolo deve considerar esforço, prazer e afeto, assim como a avaliação do perfil inicial dos pacientes, levando em conta a gravidade do TDM, para desenvolver tratamentos mais personalizados que potencializem os benefícios terapêuticos.

Lima *et al.*, (2023) realizaram uma pesquisa sobre os impactos da atividade física nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres adultas que moram no Distrito Federal (DF). O estudo foi do tipo coorte observacional e analítico, no qual um questionário online foi aplicado a 131 participantes, abordando aspectos gerais e a Escala DASS-21. No entanto, apenas 100 mulheres foram selecionadas de

acordo com os critérios estabelecidos. As participantes foram divididas em dois grupos: um formado por aquelas que realizam atividades físicas (n=77) e outro por mulheres que não praticam exercícios (n=23). Para a análise dos dados, utilizou-se o teste U de Mann-Whitney. A idade foi apresentada como média $\pm$ desvio padrão e as demais informações categóricas em frequências absolutas e relativas, com um nível de significância de 5% ($p < 0,05$). Os resultados mostraram que, entre as mulheres ativas, 22% apresentavam sintomas de estresse variando de moderado a extremamente severo, 31% relataram sintomas de ansiedade de moderada a extremamente severa e 27% tinham sintomas de depressão nessa mesma faixa. Em comparação, nas mulheres inativas, a prevalência foi maior: 56% com sintomas de estresse, 47% com ansiedade e 47% com depressão. Dessa forma, a prática regular de atividade física está relacionada à diminuição dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre mulheres adultas, promovendo melhorias perceptíveis em poucas semanas, desde que realizada de maneira estruturada. Além disso, a atividade física pode favorecer um melhor estado emocional, elevar a autoestima e proporcionar um maior sentimento de bem-estar.

Em uma pesquisa conduzida por Mendes *et al.*, (2023), foram examinados de forma comparativa grupos de estudantes de medicina com diferentes níveis de atividade física, tanto moderada quanto intensa, durante a pandemia de COVID-19. O foco da análise esteve nos sintomas de ansiedade e depressão, na qualidade do sono e nos variados tipos de atividade física (leve, moderada e intensa), além de considerar comportamentos sedentários. Esse estudo transversal incluiu 218 participantes com esclerose múltipla (EM). Os dados sobre as características desses indivíduos foram coletados através de questionários online, que abarcaram AF, CS, BAI, BDI e PSQI. Para a análise estatística, foi empregado o odds ratio (OR) para verificar a presença de altos níveis de sintomas de ansiedade, depressão e qualidade do sono entre os indivíduos com EM e AFMV. O tamanho do efeito (D de Cohen) e o intervalo de confiança (IC de 95%) foram calculados, juntamente com os resultados do teste de Mann-Whitney, que revelou uma baixa atividade física moderada a vigorosa (mediana = 0 minuto) e uma alta (mediana = 390 minutos).

Foi constatado, portanto, um leve efeito em relação aos sintomas de depressão (TE 0,26; IC de 95%; 0,00-0,53; $p = 0,029$), além de diferenças significativas ($p < 0,05$) observadas nos sintomas de ansiedade (TE 0,17; IC de 95%; 0,09-0,44; $p = 0,037$). Também foi notada uma tendência que se aproximava da significância para o

comportamento sedentário em dias úteis (TE 0,27; IC de 95%; 0,00-0,53; $p = 0,051$). A razão de chances relacionada à prática de atividade física moderada e a presença de sintomas elevados de ansiedade foi de 0,407 (IC de 95% = 0,228-0,724). Os alunos que se engajavam em mais atividade física, tanto moderada quanto vigorosa, apresentaram menos sinais de ansiedade e depressão durante a pandemia de COVID-19. Nível de evidência III; estudo de caso-controle.

Oliveira et al. (2020) realizaram um estudo sobre os sinais de ansiedade e sintomas de depressão em mulheres idosas que praticam o Método Pilates (MP) no solo, além de investigar os fatores associados. A pesquisa abrangeu 90 mulheres idosas envolvidas na prática do MP. Para coletar dados, foram utilizadas a Escala de Depressão Geriátrica e o Inventário de Ansiedade Geriátrica. A análise estatística fez uso dos testes de Qui-Quadrado e Exato de Fisher ($p < 0,05$). Os achados revelaram uma ligação relevante entre os sintomas de ansiedade e a ocorrência de osteoartrite ($p = 0,0004$), depressão ($p = 0,005$) e a quantidade de doenças coexistentes ($p = 0,012$). Por outro lado, não foi encontrada uma relação significativa ($p > 0,05$) entre os sintomas de depressão e quaisquer variáveis sociodemográficas ou relacionadas à saúde. O estudo concluiu que a presença de condições como osteoartrite e depressão, além de múltiplas comorbidades, pode contribuir para o aumento dos níveis de ansiedade em mulheres idosas. Não havendo relação com a prática do método pilates.

Bringuel et al., (2022) analisaram os efeitos de um programa de treinamento integrado sobre a ansiedade, depressão, dor e fadiga em mulheres com diagnóstico de câncer de mama. O estudo foi conduzido como um ensaio clínico randomizado, envolvendo 26 mulheres em tratamento de quimioterapia, radioterapia ou acompanhamento clínico em uma instituição especializada. As participantes tinham idades entre 30 e 59 anos e não se exercitavam há pelo menos três meses. O grupo experimental (GE) ($n=13$) participou de três sessões semanais de treinamento aeróbico e de força durante 12 semanas, com cada sessão tendo a duração de 60 minutos, além de duas sessões semanais de exercícios de flexibilidade, compostas por três séries de 20 segundos. Por sua vez, o grupo controle (GC) ($n=13$) seguiu apenas as terapias convencionais. As avaliações foram realizadas antes do início e após 12 semanas de intervenção. Os resultados mostraram que as participantes do GE apresentaram uma diminuição estatisticamente significativa nos níveis de ansiedade, na intensidade da dor e na dimensão comportamental da fadiga. Contudo,

não foram observadas diferenças significativas em relação à depressão, à interferência da dor nas atividades diárias e nas dimensões afetiva e sensorial/cognitiva/emocional da fadiga. O GC não mostrou mudanças em nenhuma das variáveis avaliadas. Assim, o programa de treinamento que combinou exercícios aeróbicos, de resistência e de flexibilidade durante 12 semanas mostrou benefícios significativos para as condições de ansiedade, dor e fadiga em mulheres diagnosticadas com câncer de mama.

Santos *et al.*, (2024) investigaram os efeitos e possíveis vantagens da prática regular de exercícios em pessoas diagnosticadas com transtorno de ansiedade generalizada que estão em tratamento com medicamentos controlados, com base nas opiniões dos participantes. A pesquisa adotou uma abordagem quantiquantitativa e aplicada. Os participantes, com idades entre 18 e 64 anos, residiam em Quixadá/CE, tinham diagnóstico de TAG, além de estarem em tratamento medicamentoso e praticar atividades físicas há pelo menos seis meses. Os dados foram coletados por meio de entrevistas, e a análise foi conduzida utilizando o Excel e a técnica de Análise de Conteúdo. Os entrevistados relataram melhorias em suas disposições emocionais, redução da agitação, aprimoramento da qualidade do sono, maior energia para realizar tarefas diárias e diminuição de pensamentos desordenados. A prática de exercícios físicos foi considerada uma contribuição positiva ao tratamento medicamentoso por parte dos entrevistados.

Miziara e colaboradores (2023) analisaram a incidência de ansiedade e depressão em mulheres idosas participantes da Universidade Aberta à Maturidade (UNABEM), além de examinar os efeitos de um programa de exercícios físicos sobre essas questões. Na UNABEM, as participantes se engajaram em sessões de atividades físicas duas vezes por semana, com cerca de uma hora de duração, durante um período de quatro meses. Para a avaliação, foram utilizados o Questionário Internacional de Atividade Física - Versão Curta (IPAQ), o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e o Inventário de Depressão de Beck (BDI), que mediram os níveis de atividade física, ansiedade e depressão das participantes tanto no início quanto ao final do programa. Os dados mostraram que, entre as 21 mulheres estudadas, o número de idosas fisicamente ativas aumentou de 6 para 12 ao término do programa. Além disso, o total de idosas que apresentavam baixo nível de ansiedade cresceu de 11 para 15, enquanto aquelas com sintomas mínimos de depressão aumentaram de 15 para 17. Embora não tenham sido encontradas

diferenças significativas nos níveis de ansiedade e depressão entre as idosas ativas e as sedentárias, foi observada uma melhoria clínica nas taxas de ansiedade e, tanto uma melhora clínica quanto estatística, nas taxas de depressão após a prática regular de atividades físicas.

Em apoio à pesquisa mencionada, Barbosa et al. (2021) investigaram as mudanças nos sintomas de ansiedade e depressão após a participação de mulheres adultas em dois programas de atividade física vinculados ao Programa Academia da Saúde. Com uma amostra não probabilística, foram selecionadas 93 mulheres com idades entre 19 e 77 anos, provenientes de duas unidades de saúde, para participar de atividades físicas contínuas (CT; $n = 53$) ou intermitentes (IT; $n = 40$). As atividades foram supervisionadas por um educador físico ao longo de seis meses, ocorrendo duas vezes por semana, com duração de cerca de 60 minutos cada sessão. O objetivo principal da pesquisa foi analisar as mudanças nos níveis de ansiedade e depressão, utilizando a escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão. Também foram avaliadas a função física através do teste de caminhada de uma milha, da força de preensão manual e do teste de sentar e levantar. Não foram encontradas interações significativas entre os grupos e o tempo para os resultados avaliados. Entretanto, ao comparar os diferentes momentos, observou-se uma melhora significativa nos níveis de ansiedade ($F = 16,52$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,15$) e depressão ($F = 9,29$; $p = 0,003$; $\eta^2 = 0,09$). Além disso, melhorias significativas foram observadas no teste de caminhada de uma milha ($F = 70,36$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,44$), bem como no teste de força e na capacidade de sentar e levantar.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A investigação resultou em 10 estudos que identificaram a prática frequente de exercícios físicos como efeito benéfico nos sintomas de ansiedade e depressão. Porém, para que essas intervenções sejam verdadeiramente eficazes, é preciso atingir um volume mínimo de atividade, de 30 minutos de exercício de intensidade moderada, com programas de exercícios estruturados e com critérios de intensidade.

Diversas teorias foram sugeridas para esclarecer os mecanismos que permitem a ação dos exercícios físicos na redução da ansiedade e depressão. Havendo, então uma quantidade significativa de pesquisas que indicam a importância do exercício, que não deve substituir o tratamento convencional e sim colaborar nesse processo de melhora.

É preciso, ainda apontar que, apesar de existirem pesquisas qualitativas, estudos e análises quantitativas sobre os efeitos dos exercícios físicos nos adultos diagnosticados com ansiedade e depressão, ainda é preciso que ocorram estudos com abordagem mais práticas, cujos protocolos interventivos sejam mais evidentes, comprovando a aplicação dos vários tipos de exercícios e sua eficácia na atuação dessas doenças psíquicas.

REFERÊNCIAS

- BRINGEL, M. de O., Reis, A. D., Aguiar, L. C., & Garcia, J. B. S. Ansiedade, Depressão, Dor e Fadiga em Pacientes com Câncer de Mama que Realizaram Treinamento Combinado. **Revista Brasileira De Cancerologia**, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2022v68n3.2611>. Acesso em: 20 out 2024
- BARBOSA, Carolina Gabriela Reis; CRISP, Alex Harley; OLIVEIRA, José Jonas de; RIBEIRO, Anna Gabriela Silva Vilela; OLIVEIRA, Matheus Valério Almeida; VERLENGIA, Rozangela. Mudanças nos níveis de ansiedade e depressão após dois programas de exercícios com mulheres participantes do Programa Academia de Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 2021. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14789>. Acesso em: 20 out. 2024.
- CERQUEIRA, *et al.* Contribuições do Treinamento Resistido na Redução de Sintomas de Depressão: Estudo de Caso. **Revista Gestão Universitária**, 2018. Disponível em: http://gestaouniversitaria.com.br/artigos/contribuicoes-do-treinamento-resistido-na-reducao-de-sintomas-de-depressao-estudo-de-caso--2?fb_comment_id=1358154217618671_1358166867617406. Acesso em: 27 agos 2024.
- COSTA CO DA, BRANCO JC, VIEIRA IS, SOUZA LD DE M, SILVA RA DA. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. **J bras psiquiatr** [Internet]. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000232>. Acesso em: 27 agos 2024.
- LAUX, Rafael Cunha; MATTIELLO, Gabriel Fernando; CORAZZA, Sara Teresinha. Efeitos dos treinamentos metabólico e de força no estado de humor. **ConScientiae Saúde**, [S. l.], v. 17, n. 3, p. 286–292, 2018. DOI: 10.5585/conssaude.v17n3.8275. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/8275>. Acesso em: 20 out. 2024.
- LIMA, Isabella Alves Santiago; RIBEIRO, Lorena Christine Galeno; PRIETO, Alessandra Vidal. Efeitos do exercício físico nos sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em mulheres adultas do Distrito Federal. **Brazilian Journal Of Health Review**, 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br>. Acesso em: 20 out. 2024.
- MEDEIROS, Diego Sanches. **Benefícios do treinamento resistido para os idosos de Goiânia: um estudo de caso**. TCC. Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Goiana. 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias>. Acesso em: 27 ago. 2024.
- MENDES, T. B., Souza, K. C. de ., França, C. N., Rossi, F. E., Santos, R. P. G., Duailibi, K., Tuleta, I., Armond, J. de E., Stubbs, B., & Neves, L. M.. Physical activity and symptoms of anxiety and depression among medical students. during a pandemic. **Revista Brasileira De Medicina Do Esporte**. 2021 Disponível em: [https://doi.org/10.1590/1517-8692202127062021_0059\(2021\)](https://doi.org/10.1590/1517-8692202127062021_0059(2021)). Acesso em: 27 ago. 2024.
- OLIVEIRA, Daniel Vicentini de et al. Sintomas de ansiedade e indicativos de depressão em idosas praticantes do método pilates no solo. **Rev. Psicol. Saúde**. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.20435/pssa.vi.797>. Acesso em: 20 out. 2024.

ROCHA, L. H. M.; BARBOSA JUNIOR, R. F.; SILVA, W. P.; MONTEIRO, E. R.; MIRANDA, M. J. C. **Os benefícios da prática de exercício físico no tratamento de depressão.** Editora Epitaya, 2021. Disponível em: <https://portal.epitaya.com.br235> Acesso em: 27 ago. 2024.

SANTOS, Beatriz dos. **Benefícios da prática do exercício físico para indivíduos com depressão e ansiedade.** 2021. Disponível em: <http://dspace.unirb.edu.br/xmlui/handle/123456789/295> Acesso em: 27 ago. 2024.

SANTOS, Andréa Araújo; Do Nascimento, France Willian Ávila. Depressão e exercício físico. **Open Science Research X.** 2023. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br>. Acesso em: 27 ago. 2024.

SANTOS Alves, A. L.; Borges Lima de Castro, C. Efeitos do exercício físico no transtorno de ansiedade generalizada. **Cadernos ESP.** 2024 Disponível em: <https://cadernos.esp.ce.gov.br> Acesso em: 20 out. 2024.

TAVARES, Vagner Deuel de Oliveira. **Explorando o efeito adjuvante do exercício físico em pacientes com transtorno depressivo maior: um ensaio clínico randomizado.** 2024. 198f. Tese (Doutorado em Psicobiologia) - Centro de Biociências, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2024. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/59878> Acesso em: 20 out. 2024.