



Efeitos dos exercícios físicos em adultos com depressão e ansiedade

Francieli Parizzotto ¹, Ana Júlia Markiv ², Andrew de Oliveira Costa ², Bianca Ferreira Driessen ², Camila Zambelli Faccin ², Clésia Alves de França ¹, Emilia Zambelli Faccin ², Gabriel Massucatti ¹, Gisele Alves de Mendonça ¹, Higor Goulart Marques ², José Gomes Ribeiro Júnior ¹, Kiara Marques Tavares ¹, Luisa Martello Cardoso ², Marina Gabriela Barbosa Schmitt ², Mauricio Junior Meister ², Mikael dos Santos Barato ², Nilso José Corbani Júnior ², Rhian Steinhaus ², Ricardo Sens ², Alex Moreira Souza ³



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p3664-3672>

Artigo recebido em 05 de Setembro e publicado em 25 de Outubro

ARTIGO ORIGINAL DE PESQUISA

RESUMO

Objetivou-se analisar os efeitos dos exercícios físicos na depressão e ansiedade de adultos, por meio de uma revisão de literatura. Os resultados mostraram que a prática de exercício físico contribuiu para uma melhora importante nos sintomas de ansiedade e de depressão. Conclui-se que a prática regular de exercícios físicos contribui para a saúde mental, em especial nos casos de transtornos depressivos e de ansiedade, sendo uma ferramenta de baixo custo, boa aceitação, sem efeitos colaterais e que pode ser utilizada como terapia alternativa ou complementar ao tratamento tradicional.

Palavras-chave: Exercício físico, Saúde mental.

Effects of physical exercise in adults with depression and anxiety

ABSTRACT

The objective was to analyze the effects of physical exercise on depression and anxiety in adults, through a literature review. The results showed that physical exercise contributed to a significant improvement in symptoms of anxiety and depression. It is concluded that regular physical exercise contributes to mental health, especially in cases of depressive and anxiety disorders, being a low-cost, well-accepted tool, with no side effects and that can be used as an alternative or complementary therapy. to traditional treatment.

Keywords: Physical exercise, Mental health.

Instituição afiliada – ¹Faculdade de Medicina de Olinda, ²Universidade Alto Vale do Rio do Peixe, ³Universidade Federal de Santa Catarina

Autor correspondente: Franciele Parizzotto franceliparizzotto@hotmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

Ao longo dos últimos anos, a prática de atividade física tem ganhado relevância na sociedade, tanto para a melhora de aspectos estéticos, quanto pela sua contribuição na melhora dos níveis de saúde e prevenção de doenças. A recomendação do Organização Mundial da Saúde (2010) é que adultos (18-64 anos) pratiquem pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica moderada por semana ou no mínimo 75 minutos semanais de atividade física aeróbica vigorosa, aliado à prática de atividades de fortalecimento muscular, como a musculação, por no mínimo duas vezes na semana.

A atividade física traz benefícios para a saúde mental, reduzindo o estresse e os sintomas de depressão e ansiedade, diminuindo o uso de medicamentos em geral, melhorando a qualidade do sono, proporcionando prazer, relaxamento e diversão, contribuindo para o bem-estar, o que ajuda a desfrutar uma vida plena com melhor qualidade (BRASIL, 2021).

A saúde mental é fundamental para todo ser humano. A OMS (2017) define saúde mental como “um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade”. Em 2019, estimava-se que 970 milhões de pessoas no mundo viviam com algum transtorno mental, sendo os transtornos de ansiedade e transtornos depressivos os mais prevalentes, representando quase 60% desse número total.

O Brasil lidera o ranking mundial em número de pessoas com ansiedade, atingindo cerca de 9,3% da população e, é o país da América Latina com maior número de pessoas com depressão, que atinge cerca 11,3% da população (OMS, 2022). Somados, esses transtornos atingem mais de 40 milhões de pessoas no país. Aliado a isso, grande parte da população brasileira é inativa fisicamente, não cumprindo a recomendação mínima de atividade física semanal (BRASIL, 2021).

Portanto, objetivou-se com este trabalho analisar e discutir os efeitos dos exercícios físicos na depressão e ansiedade de adultos, por meio de uma revisão bibliográfica.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica, a qual foi desenvolvida através de artigos publicados na base de dados do PubMed no período de 2018 à 2024. A busca foi feita em duas etapas, a primeira com objetivo de encontrar estudos randomizados controlados que utilizaram o exercício físico no tratamento não farmacológico para pacientes com depressão, os termos pesquisados foram: exercício físico e depressão. Na segunda etapa, o objetivo foi encontrar estudos que usaram o exercício físico no tratamento não farmacológico para pacientes com ansiedade, pesquisando pelos termos: exercício físico e ansiedade.

O total de 27 artigos foram selecionados, os estudos que envolvessem adolescentes e idosos foram descartados, sendo priorizados para compor este trabalho os estudos realizados com a população adulta. Ao ler os resumos, alguns artigos traziam pacientes com depressão ou ansiedade associado à outras patologias, como em tratamento de câncer e insuficiência renal, esses estudos também foram descartados. Ao final desse processo de filtragem, foram escolhidos 7 artigos para compor este trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos selecionados trouxeram em suas intervenções uma variação interessante nos tipos e na intensidade dos exercícios físicos para analisar seus benefícios em pessoas com ansiedade e/ou depressão. Foram utilizados exercícios resistidos (GORDON *et al.*, 2020; GORDON *et al.*, 2021; HENRIKSSON *et al.*, 2022), exercícios aeróbicos de baixa, moderada e alta intensidade (PLAG *et al.*, 2020; HENRIKSSON *et al.*, 2022; IMBODEN *et al.*, 2020; BRUSH *et al.*, 2020; BLOUGH *et al.*, 2018), além de alongamentos de baixa intensidade (BRUSH *et al.*, 2020; IMBODEN *et al.*, 2020; PLAG *et al.*, 2020).

Gordon *et al.* (2020 e 2021) utilizaram em seus estudos o treinamento resistido seguindo as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM), que recomendam a prática de exercício resistido para iniciantes por no mínimo dois dias na semana, com 1 a 3 séries de 8 a 12 repetições. Os participantes se submeteram a 8 semanas de treinamento, duas vezes por semana, realizando 2 séries de 8 a 12 repetições do programa de treinamento composto por 8 exercícios, com um período anterior de familiarização que durou 3 semanas, duas vezes por semana. Enquanto um outro grupo controle não praticou exercício no mesmo

período. Em seus resultados, o grupo controle não teve nenhuma mudança nos sintomas de ansiedade, e no grupo que praticou exercício resistido foi constatado a redução significativa dos sintomas de ansiedade do início ao pós-intervenção, além de uma redução de grande magnitude nos sintomas de preocupação.

Esses três estudos (GORDON *et al.*, 2020; GORDON *et al.*, 2021; HENRIKSSON *et al.*, 2022) sugerem que a eficácia dos exercícios resistidos na redução dos sintomas de ansiedade pode ser interessante para uma terapia alternativa ou complementar à psicoterapia e à farmacologia para adultos com transtorno de ansiedade. Como geralmente exercícios resistidos são praticados em ambientes coletivos, o fator social pode ter contribuição terapêutica, pela conexão e criação de laços de amizade com outras pessoas.

A intensidade do exercício parece ter uma influência significativa na melhora dos sintomas de ansiedade. Plag *et al.* (2020) designaram aleatoriamente 33 pacientes com TAG em dois grupos de exercícios: um fazendo treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) e o outro treinamento de baixa intensidade (LIT). O HIIT foi realizado numa bicicleta ergométrica, com 6 sessões em 12 dias, sendo 20 minutos alternando a cada um minuto com intensidade de 77-95% e menos de 70% da FC Máx, tendo 5 minutos antes e depois para aquecimento e volta à calma. O LIT consistiu em 6 sessões em 12 dias de alongamentos e ioga adaptado, onde os participantes não fizeram grandes esforços, permanecendo sempre abaixo de 70% da FC Máx. O estudo constatou efeitos moderados/grandes em todas medidas clínicas observadas, sendo que os efeitos positivos do HIIT foram geralmente cerca de duas vezes maiores que o treinamento de baixa intensidade. Foi constatado também uma ação rápida na diminuição dos sintomas, que perdurou por um período de 18 dias após a intervenção.

Os exercícios aeróbicos parecem ter ação rápida também na redução dos sintomas da depressão. Imboden *et al.* (2020) estudaram os efeitos antidepressivos do exercício aeróbico em pacientes internados, designando randomicamente 22 pacientes a fazer exercício na bicicleta indoor por 6 semanas, com frequência de 3 vezes semanais e 45 minutos por sessão, a 60-75% da FC Máx. Enquanto os 20 integrantes do grupo controle participaram de um programa de alongamento supervisionado de baixa intensidade. Todos os pacientes foram tratados com psicoterapia individual e em grupo, além de farmacoterapia.

As intervenções de exercício aeróbico e de alongamento mostraram efeitos antidepressivos nos pacientes. No grupo de exercício, foi constatado uma diminuição significativa dos sintomas depressivos de curto, já na primeira semana, e no longo prazo, no qual os resultados permaneceram estáveis durante o período de acompanhamento de 6 meses. Além de constatarem uma melhora significativa na memória de trabalho, resistência mental, flexibilidade cognitiva. Ainda, Imboden *et al.* (2020, p.14) consideraram que o exercício aeróbico pode “ser uma maneira viável de melhorar os sintomas neurocognitivos de depressão durante o tratamento agudo, o que pode ter implicações importantes para a reabilitação relacionada ao trabalho”.

Brush *et al.* (2020), corroboram com os benefícios do exercício físico para adultos com depressão. Em seu estudo, um protocolo de exercício aeróbico moderado na esteira com duração de 8 semanas, com frequência de 3 vezes por semana, de 45 minutos por sessão a 40-65% da FC Máx, foi realizado por 35 adultos jovens. Enquanto 31 integrantes do grupo controle realizaram 30-45 minutos de alongamento dos principais grupamentos musculares, em intensidade leve. Ambas intervenções proporcionaram redução nos sintomas depressivos dos participantes, sendo que o grupo de exercício aeróbico apresentou uma redução de aproximadamente 55% nos sintomas, enquanto o grupo de alongamento teve aproximadamente 31% na redução dos sintomas, o que ficou constatado que mecanismos psicobiológicos ativados pelo exercício físico também podem ser influenciados por atividade leves.

Os estudos que trouxeram dados de adesão e frequência (GORDON *et al.*, 2020; GORDON *et al.*, 2021; HENRIKSSON *et al.*, 2022; PLAG *et al.*, 2020), apresentaram no mínimo 70% de presença na intervenção com exercícios físicos, o que evidencia uma boa aceitação entre o público praticante. Aliado a isso, o exercício físico tem um custo financeiro baixo, podendo ser praticado em casa ou em ambientes públicos. Proporcionando o fortalecimento e criação de laços sociais, o que contribui para a saúde mental. Outro benefício do exercício físico é o baixo índice de efeitos colaterais, que somados aos efeitos fisiológicos gerados, como aumento da capacidade cardiorrespiratória, aumento da força, aumento da aptidão física, pode contribuir ainda mais para a qualidade de vida daquele que utiliza o exercício físico como terapia alternativa.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos dados apresentados, conclui-se que a prática regular de exercício físico tem grande contribuição para a saúde mental, proporcionando redução significativa dos sintomas de ansiedade e de depressão em adultos. Tais efeitos são causados pelos exercícios cíclicos de baixa, moderada e alta intensidade, o que possibilita uma variedade de prática maior e se torna uma ferramenta inclusiva para pessoas em distintos níveis de aptidão física. Sendo uma opção de baixo custo, de boa aceitação, de interação social, de efeitos positivos no curto prazo e duradouros no longo prazo, e sem efeitos colaterais. Podendo o exercício físico ser utilizado como uma terapia alternativa ou complementar aos tratamentos já existentes, como a psicoterapia e a farmacoterapia.

REFERÊNCIAS

OMS. **Recomendações globais sobre atividade física para saúde**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2010.

OMS. **Relatório mundial de saúde mental: transformando a saúde mental para todos**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/biblioteca/visualizar/MjA1MA>

GORDON, B. R. et al. Resistance exercise training for anxiety and worry symptoms among young adults: a randomized controlled trial. **Scientific Reports** 10, 17548, outubro 2020.

GORDON, B. R. et al. Resistance exercise training among young adults with analogue generalized anxiety disorder. **Journal of Affective Disorders**, v. 281, p. 153-159, fevereiro 2021.

HENRIKSSON, M. et al. Effects of exercise on symptoms of anxiety in primary care patients: A randomized controlled trial. **Journal of Affective Disorders**, v. 297, p. 26- 34, janeiro 2022.

PLAG, J. et al. Working out the worries: A randomized controlled trial of high intensity interval training in generalized anxiety disorder. **Journal of Anxiety Disorders**, v. 76, 102311, dezembro 2020.

IMBODEN, C. Aerobic exercise or stretching as add-on to inpatient treatment of depression: Similar antidepressant effects on depressive symptoms and larger effects



on working memory for aerobic exercise alone. **Journal of Affective Disorders**, v. 276, p. 866-876, novembro 2020.

BRUSH, C. J. et al. A randomized trial of aerobic exercise for major depression: examining neural indicators of reward and cognitive control as predictors and treatment targets. **Psychological Medicine**, v. 52(5), p. 893-903, agosto 2020.

BLOUGH, Jeremiah. Experimentally Investigating the Joint Effects of Physical Activity and Sedentary Behavior on Depression: A Randomized Controlled Trial. **Electronic Theses and Dissertations**, 1310. Janeiro, 2018.