CAPÍTULO 49

EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

[DOI 10.4322/978-65-995353-2-1.c49](https://doi.org/10.4322/978-65-995353-2-1.c49)

Josué Tadeu Lima de Barros Dias¹, Luzia Cleia da Silva², Maria Alice dos Santos³,
Maria Luci Esteves Santiago⁴, Renata Batista dos Santos Pinheiro⁵, Renata Louise
Ferreira Lemos⁶

¹Universidade Estadual do Piauí- UESPI, (thadeu_dias_@hotmail.com)

²Universidade Estadual do Piauí- UESPI, (luziaboaventura@gmail.com)

³Universidade Estadual do Piauí- UESPI, (mariaasantos1@aluno.uespi.br)

⁴Universidade Estadual do Piauí- UESPI, (mles_@hotmail.com)

⁵Universidade Estadual do Piauí- UESPI, (renatapersonal1@hotmail.com)

⁶Universidade Estadual do Piauí- UESPI (renatalouise@pcs.uespi.br)

Resumo

O Brasil ocupa o primeiro lugar no ranking dos países com mais casos de transtorno de ansiedade e o segundo em episódios de depressão. A relação entre a prática de exercício físico e a saúde mental tem sido evidenciada em muitas pesquisas recentes, destacando a importância desta prática na prevenção e tratamentos de questões relacionadas à saúde mental. **-Objetivo:** identificar e descrever as evidências científicas a respeito do efeito da prática regular de exercício físico na prevenção e tratamento da ansiedade e depressão. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura em que inclui artigos publicados entre os anos de 2016-2021, disponíveis nas bases de dados Lilacs, Medline e Scielo, com os seguintes termos de busca: “exercício físico”, “saúde mental”, “ansiedade e depressão”. **Resultados:** Foram encontrados 225 estudos, após a utilização dos critérios de inclusão e exclusão apenas oito foram considerados elegíveis. A análise dos estudos mostrou que as intervenções, em sua maioria, trouxeram efeitos positivos e melhores respostas nos escores de ansiedade e depressão em públicos variados. **Conclusão:** Os resultados apontam que a prática de exercício físico pode

estar associado à menor ocorrência de sintomas de depressão e ansiedade, destacando assim a importância deste na prevenção e no tratamento de tais problemas.

Palavras-chave: Exercício Físico; Saúde Mental; Ansiedade; Depressão.

Área Temática: Ciências da Saúde

E-mail do autor principal: thadeu_dias_@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

A saúde é considerada um completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doenças (OMS, 2017). Neste contexto, entende-se que, para se ter saúde todos esses aspectos devem ser levados em consideração. Com a pandemia da Covid-19 e as orientações de distanciamento social, somado ao medo de adoecer, morrer ou perder um ente querido, a saúde mental da população mundial foi afetada negativamente. Brooks *et al.*, (2020) destacam que, quanto à saúde mental é importante dizer que as sequelas de uma pandemia são maiores do que o número de mortes, os transtornos mentais mais citados na literatura são a ansiedade e a depressão.

A ansiedade se caracteriza por um medo excessivo de algo novo, desconhecido, que causa desconforto e antecipação do perigo. Esse medo pode influenciar nas questões psíquicas do sujeito e na forma como elas manifestam seus sentimentos e emoções, dependendo do grau de influência na qualidade de vida, pode ser considerado uma patologia (ZUNTINI, 2018).

A depressão, por sua vez, é uma doença multifatorial no aspecto psicológico, ou seja, causada por uma série de complicações psicológicas e ambientais que podem causar comorbidades e mortalidade, devido a sua alteração de humor. O indivíduo deprimido apresenta desânimo, tristeza, sentimentos de irritabilidade, inutilidade, apatia, baixa autoestima, baixo apetite, perda do interesse em atividades que antes eram prazerosas, cansaço ou falta de energia, agonia, acarretando em prejuízos sociais, afetivos e laborais (SANTOS, 2020).

Em 2017, a Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou um relatório global que apontou o aumento de 18% nos casos de depressão em 10 anos, entre os anos de 2005 até 2015, confirmando que esta patologia afeta 322 milhões de pessoas, sendo a maioria do sexo feminino. No Brasil, 5,8% da população, que representa 11,5 milhões de pessoas, têm depressão, sendo o quinto país com mais casos de depressão no mundo, enquanto 9,3% da população (18,6 milhões de brasileiros) apresentam ansiedade, tornando o Brasil o país com a

maior taxa de transtornos de ansiedade do mundo (CHADE; PALHARES, 2017).

A prática de exercício físico tem sido citada pela literatura como uma importante ferramenta no tratamento e na prevenção da depressão e da ansiedade. Nesse contexto, o exercício físico é considerado uma alternativa benéfica na esfera biopsicossocial, proporcionando uma melhor qualidade de vida, visto que influencia nos ritmos biológicos, como por exemplo, nas alterações hormonais e funções fisiológicas, proporcionando um efeito ansiolítico diminuindo os sintomas dos transtornos, melhorando a qualidade de vida dos indivíduos (BARBANTI, 2021).

Portanto, diante da relevância da prática de exercício físico para o bem-estar, saúde mental e necessidade de manter uma boa qualidade de vida, esta pesquisa teve o objetivo de investigar a produção científica dos últimos 5 anos, referente ao efeito da prática de exercício físico (EF) em pessoas com transtornos de ansiedade ou depressão.

2 MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. O método de revisão integrativa (RI) da literatura científica, é uma investigação que torna possível a busca, análise crítica e síntese das evidências disponíveis sobre determinado tema, neste caso a relação entre a prática de Exercício Físico em pacientes com ansiedade ou depressão, seguindo algumas etapas deste tipo de revisão (SOARES, 2014).

Inicialmente, estabeleceu-se uma pergunta de revisão com a seguinte proposta: Qual a relação existente entre a prática de exercício físico e saúde mental em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão? Em seguida, estabeleceram-se os critérios de inclusão e exclusão dos artigos, teses e dissertações para direcionar a seleção dos mesmos.

Foram incluídos neste estudo artigos originais publicados no período de 2016 a março de 2021, em língua portuguesa e inglesa, texto completo disponível, metodologia contendo os dados fundamentais para a obtenção dos níveis de evidência, tratando de procedimentos, intervenções ou diretrizes sobre a prática de EF e seu uso como forma de intervenção e prevenção nos quadros de ansiedade e depressão. Foram excluídos os estudos de revisão, tese, dissertação e anais de congresso assim como aqueles que não estavam diretamente relacionados aos objetivos deste estudo.

As bases de dados eletrônicas consultadas foram Medical Literature Analysis and Retrieval System online (MEDLINE), Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Para busca dos artigos utilizou-se a consulta dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), onde foi

estabelecido os seguintes termos de busca: Exercício Físico, Saúde Mental, Ansiedade e Depressão, com seus correspondentes descritores em português e inglês.

As buscas nas bases de dados foram realizadas utilizando-se a combinação dos termos com os operadores booleanos AND e OR: "Exercício Físico" AND (Saúde Mental OR Ansiedade OR Depressão). Na base de dados LILACS foram encontrados 17 estudos; na MEDLINE 204 estudos e na SCIELO 4 estudos, resultando em um total de 225 artigos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao todo foram encontrados 225 artigos, após a busca iniciou-se a etapa de seleção dos mesmos através da leitura do título e do resumo, restando 8 artigos que se encaixaram nos critérios de inclusão e exclusão desta pesquisa, sendo estes lidos na íntegra. Dos 8 artigos selecionados, 7 foram da base de dados Scielo 1 da Lilacs. A descrição qualitativa dos estudos está expressa no Quadro 1.

Quadro 1: Características dos Artigos selecionados

Autor/Ano	Objetivos	Resultados	Conclusão
MARTINS, L. L. (2017)	Identificar a prevalência de ansiedade e de depressão em trabalhadores do sexo masculino e a prática regular de exercício físico.	O estudo mostrou que dos 53 trabalhadores respondentes do questionário e da Escala HADS, 36 deles se exercitam regularmente e 17 são considerados sedentários. Os sujeitos praticantes de exercício físico tiveram escores menores de ansiedade e de depressão, ao contrário dos trabalhadores não praticantes, que tiveram maiores escores.	Os não praticantes de nenhuma modalidade de exercícios obtiveram uma média de ansiedade e de depressão bem maior.
ARAÚJO, <i>et al.</i> (2017)	Comparar os níveis de ansiedade e depressão de mulheres treinadas em exercício resistido e de sedentárias.	Os resultados mostraram que existe uma diferença significativa nos níveis de ansiedade e depressão entre o Grupo de treinamento T e o GC, sendo os maiores valores atribuídos ao GC.	Mulheres de meia-idade que participam de programas de exercícios resistidos, três vezes por semana, apresentaram melhor estado de saúde mental, demonstrando níveis mais baixos de depressão e ansiedade.

			quando comparadas a mulheres sedentárias.
LAUX, <i>et al.</i> (2018)	Verificar o efeito de um Programa de Exercício Físico no Ambiente de Trabalho sobre a ansiedade dos funcionários técnicos administrativos	Destaca-se entre os achados do presente estudo, a melhora do grupo experimental comparado com o grupo controle após a intervenção, destacando a eficácia do programa e que o mesmo conseguiu diminuir para menos da metade os sintomas de ansiedade (Grupo experimental= De 8,5 pontos, para 4,0 pontos), enquanto no grupo controle esses índices aumentaram (De 9,00 pontos para 9,5 pontos)	Houve uma melhora na ansiedade dos sujeitos que participaram do programa de exercício físico de curta duração no ambiente de trabalho.
LEITE, <i>et al.</i> (2019)	Identificar a influência do treinamento resistido (TR) nos níveis de ansiedade e depressão.	O grupo controle obteve níveis baixos e parecidos de depressão e ansiedade (6,4 e 6,2 respectivamente). O grupo clínico apresentou um nível considerado acima da normalidade para depressão, e um nível bem alto para ansiedade (9,8 e 13,8 respectivamente). Já o grupo de participantes de Treinamento Resistido (ACM) apontou um nível mais baixo para depressão e um nível pouco alterado de ansiedade (4,8 e 8,1 respectivamente).	Os resultados mostram que os praticantes de treinamento resistido obtiveram menores níveis de ansiedade e depressão comparados aos praticantes de outras modalidades.
HERNANDEZ, <i>et al.</i> (2019)	Investigar a relação entre o exercício físico regular e a depressão em indivíduos idosos.	O resultado do presente estudo demonstrou que o exercício físico parece estar associado à significativa redução nos índices de depressão em idosos.	A atividade física é um fator que pode interferir ativa e positivamente na promoção da saúde mental das pessoas e, nesse caso, da população idosa.
ARAÚJO, <i>et al.</i> (2019)	Avaliar o efeito de um programa de exercício físico aeróbio de leve intensidade na	No geral, os escores de depressão e de ansiedade foram significativamente reduzidos no final do programa de treinamento.	A prática de exercício físico aeróbio de leve intensidade durante um curto período de tempo

	modalidade de dança sobre os sintomas de ansiedade e depressão em mulheres.		promoveu melhoria nos sintomas de depressão e ansiedade em mulheres de meia idade e idosas.
OLIVEIRA, <i>et al.</i> (2019)	Analisar os efeitos da atividade física sobre a qualidade de vida, ansiedade e depressão na população idosa.	O grupo ativo apresentou maiores escores de atividade física e qualidade de vida. Por outro lado, o grupo sedentário revelou maiores escores de ansiedade e depressão.	Os achados sugerem uma correlação entre baixos níveis de atividade física e sintomas de ansiedade e depressão em idosos que vivem na comunidade.
MORÉ, <i>et al.</i> (2020)	Analisar a influência de uma intervenção de oito semanas de HIIT na aptidão cardiorrespiratória e nos níveis de ansiedade, depressão e insônia de sujeitos sedentários saudáveis.	A variável depressão apresentou diferença significativa quando comparada ao pré e pós, tanto no GHIIT como no GCON, resultando na melhora de sintomas depressivos.	Na resposta sobre os sintomas depressivos, o GHIIT e o GCON apresentaram melhoras significativas em função do tempo; mas isso não ocorreu em relação à ansiedade cujos sintomas permaneceram.

Fonte: Santos, 2021.

Os estudos elegíveis para esta RI buscam estabelecer e validar o provável impacto positivo da prática de EF na saúde mental, sobretudo nos quadros de ansiedade e depressão de populações variadas, por meio de diferentes metodologias. O debate entre estes artigos é intermediado a seguir, com o objetivo de transpor as evidências coincidentes encontradas na revisão, apontar possíveis disparidades e principalmente, possibilitar um olhar mais abrangente e sucinto sobre os benefícios da prática de exercício físico na saúde mental.

Para isso, os estudos foram classificados de acordo com a compatibilidade de suas amostras, ficando subdivididas em quatro categorias: Saúde mental e EF em trabalhadores; saúde mental e EF em mulheres; saúde mental e EF em idosos; saúde mental e EF em adultos.

No tocante ao efeito do EF para a saúde mental, há evidências cada vez mais significativas de que o mesmo traz benefícios para o tratamento de doenças mentais, porém ainda não é considerada uma prática utilizada pelos psicólogos frequentemente, como parte do tratamento (AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2017).

No que tange a primeira categoria, o estudo realizado por Martins (2017), teve como

objetivo verificar a prevalência de ansiedade e depressão em trabalhadores do sexo masculino, buscando relacionar esses transtornos com a prática regular de exercícios físicos nessa população. Laux *et al.*, (2018), propuseram fazer uma avaliação do efeito de um programa de exercícios físicos no ambiente de trabalho sobre a ansiedade de funcionários técnicos administrativos, prezando pela resposta dos valores pré e pós-intervenção.

Os achados dos estudos supracitados apresentaram resultados semelhantes, indicado maior prevalência de ansiedade e depressão em indivíduos sedentários e melhora significativa nos quadros de ansiedade após a intervenção por meio de programa de exercícios físicos. Em consonância a estes achados Martins (2017), encontrou uma melhora nos escores para os que praticam exercícios físicos sendo de 4,5 para ansiedade e 3,0 para depressão, já os escores dos que não praticam nenhuma modalidade ficaram em 6,5 para ansiedade e 4,8 para depressão, comprovando assim que o público sedentário obteve uma média de ansiedade e de depressão bem maior. O estudo de Laux *et al.*, (2018), mostrou uma diminuição nos níveis de ansiedade e depressão ao comparar o pré e pós-teste no grupo experimental ($p < 0,010$), sendo que não ocorreu o mesmo no grupo controle ($p = 0,348$).

A respeito da saúde mental e EF em mulheres, o estudo de Araújo *et al.*, (2017), comparou os escores de ansiedade e depressão em 40 mulheres de meia-idade usando a escala HAD (Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão) com o objetivo de identificar se a prática de exercícios resistidos modifica os escores desses transtornos. O autor apontou uma diferença significativa nos níveis de ansiedade e depressão entre o grupo controle e o grupo de mulheres treinadas, além da melhora nos escores dos transtornos, evidencia que mulheres que praticantes de EF com peso, desenvolvem benefícios terapêuticos e preventivos no que diz respeito à saúde mental, o que não foi evidenciado no grupo de mulheres sedentárias.

Ainda sob essa perspectiva, a pesquisa elaborada por Araújo (2019), em análises de prontuários de 8 mulheres de meia idade e idosas com 50 anos ou mais, diagnosticadas previamente com ansiedade e depressão, que foram submetidas a um programa de EF aeróbio, a fim de avaliar os possíveis sintomas pós-intervenção. Com isso, seu estudo confirmou o efeito positivo do EF aeróbico em curto espaço de tempo após a notória redução dos escores, corroborando assim com os resultados dos estudos anteriores. Ao final, todas as participantes pediram para continuar no programa, mostrando a importância e eficácia desse tipo de intervenção percebida pelas participantes desse estudo, as quais foram diagnosticadas inicialmente com ansiedade ou depressão (ARAÚJO, 2019).

Focando a saúde mental e EF em idosos, Oliveira *et al.*, (2019), realizaram um estudo transversal contando com 200 idosos, sendo 100 não sedentários e 100 sedentários, objetivando

avaliar os níveis de atividade física e a sua relação com a qualidade de vida, ansiedade e depressão nesses idosos. Os autores constataram que os idosos fisicamente ativos apresentaram escores gerais de qualidade de vida significativamente mais elevados do que os sedentários, que apresentaram os piores resultados em uma relação estatisticamente significativa com ansiedade e depressão.

Hernandez *et al.*, (2019), investigaram a relação entre o EF regular e a depressão em idosos, com uma amostragem de 84 fisicamente ativos e 76 sedentários. As amostragens envolvendo idosos, não constaram disparidades em questão quantitativa, sendo apenas diferenciadas pela temática. Por outro lado, seu estudo constatou que a média de indicativos de depressão no grupo de idosos ativos foi significativamente menor do que no grupo de idosos sedentários. Corroborando com o contexto citado, Gomes *et al.*, (2016) destaca que a terceira idade, a ansiedade pode estar ligada também à insuficiência de suporte físico social e dificuldades nas relações interpessoais, levando a sofrimento psíquico.

Em relação a saúde mental e EF em adultos, Leite *et al.*, (2019) realizaram estudo qualitativo com 16 adultos objetivando analisar a eficácia do treinamento resistido (TR) nos sintomas de ansiedade e depressão, sendo aplicados dois questionários, um para avaliação do nível de ansiedade e depressão e outro para os níveis de atividade física. Moré *et al.*, (2020), executaram uma intervenção com 38 indivíduos adultos, com duração de oito semanas de treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT), afim de contribuir para literatura atual que é considerada escassa em estudos voltados para a temática de HIIT sobre a aptidão cardiorrespiratória e nos sintomas de ansiedade, depressão e insônia. Os autores do estudo concluíram que o TR pode ser um grande aliado no tratamento de ansiedade e depressão em indivíduos adultos.

Por fim, no estudo de Moré *et al.*, (2020), após a intervenção, foi constatada a variável VO₂ máx., com acréscimo de 12% em comparação aos momentos pré e pós testes. Na resposta sobre os sintomas depressivos, o grupo submetido ao HIIT e o grupo controle, apresentaram melhoras significativas em função do tempo; mas isso não ocorreu em relação à ansiedade, cujos sintomas permaneceram. Os sintomas de insônia, por sua vez, apresentaram melhoras significativas. Nesse aspecto, faz-se necessária a busca mais aprofundada a respeito da relação de altas intensidades de exercício físico, na melhora dos quadros de ansiedade e depressão em adultos.

4 CONCLUSÃO

De acordo com os estudos em análise nesta revisão foi possível encontrar resultados

similares quanto à relação entre o exercício físico, a ansiedade e a depressão. Indivíduos submetidos a programas de exercícios orientados e acompanhados demonstram melhoria em relação ao estado saúde-doença-cuidado, maximizando a melhoria no bem-estar, na manutenção de um estilo de vida saudável, no aumento da capacidade funcional e na melhora da qualidade de vida, endossando valor do exercício físico como alternativa terapêutica na prevenção e tratamento da ansiedade e depressão.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Anxiety Disorders**. 2017. Disponível em: <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>. Acesso em: 19 mai. 2021.

ARAÚJO, S. G. B. **Efeito do exercício físico sobre sintomas de ansiedade e depressão em mulheres**, Caicó, ano 2019, p. 1-9, 2019.

ARAUJO, K. C. M. et al. Exercício resistido melhora a ansiedade e depressão de mulheres de meia-idade. **Journal of physical education**, v. 28, p. 1-1, 2017.

BARBANTI, E. J. A importância do exercício físico no tratamento da dependência química. **Educação Física em Revista**. São Paulo-SP, v. 6, n. 1, 2012. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/3005>. Acesso em: 27 mar. 2021.

BROOKS, S. K. et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **The Lancet**, v. 395, n. 10227, p. 912–920, mar. 2020.

CHADE, J; PALHARES I. Taxa de transtorno de ansiedade: **Jornal o Estadão**, seção Saúde, 2017. Disponível em: <https://saude.estadao.com.br/noticias/geral,brasil-tem-maior-taxa-detranstorno-de-ansiedade-do-mundo-diz-oms,70001677247>. Acesso em: 19 jun. 2021.

GOMES, J.B.; REIS, L.A.; Descrição dos sintomas de Ansiedade e Depressão em idosos institucionalizados no interior da Bahia, Brasil. **Kairós Gerontologia** 2016;19(1):175-91.

HERNANDEZ, J. A. E.; VOSER, R. C. Exercício físico regular e depressão em idosos. **Estud. pesquis. psicol.** [online]. 2019, v.19, n.3, p. 718-734. ISSN 1808-4281.

LAUX, R.; HOFF, K.; LEDUR, D.; CVIATKOVSK, A.; CORAZZA, S., 2018. Efeito de um Programa de Exercícios Físicos no Ambiente de Trabalho Sobre a Ansiedade. **Cienc Trab.** Maio-agosto; 20 [62]: 80-83).

LEITE, A. D.; MACHADO, S. A.O. **A influência do treinamento resistido no nível de ansiedade e depressão em indivíduos adultos**. 2019. 18 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Faculdade de Educação Física da Associação Cristã de Moços, Sorocaba, 2019.

MARTINS L. L. **Prevalência de ansiedade e depressão em trabalhadores do sexo**

masculino e a prática regular de exercício físico, Santa Catarina, ano 2017, p. 1-24, 2017.

MORÉ, S.; TIGGEMANN, C. L.; GIOVANELLA, J. Efeito de um treinamento intervalado de alta intensidade na aptidão cardiorrespiratória e nos sintomas de ansiedade, depressão e insônia de sujeitos sedentários. **Revista Destaques Acadêmicos**, [S.l.], v. 12, n. 3, nov. 2020. ISSN 2176-3070. Disponível em: <http://univates.br/revistas/index.php/destaques/article/view/2603>. Acesso em: 15 mar. 2021.

OLIVEIRA, LSSCB.; SOUZA, C. E.; RODRIGUES, R. A. S.; FETT, C. A.; PIVA, A. B. Os efeitos da atividade física na ansiedade, depressão e qualidade de vida em idosos que vivem na comunidade. **Trends Psychiatry Psychother**. 2019; 41 (1): 36-42.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Depressão: recomendações baseadas em evidências para o manejo da depressão em ambientes de saúde não especializados** [Internet]. 2015 [citado em 12 de março de 2021]. www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/depression/en/ Chang YC, Yao G

SANTOS, M. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. Jundiaí SP: **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 1, p. 8, 2020. <https://doi.org/10.33233/rbfe.v18i2.3106>.

SOARES, C.B.; HOGA, LAK.; PEDUZZI, M.; SANGALETI, C.; YONEKURA, TS.; SILVA, DRAD.; Revisão integrativa: conceitos e métodos utilizados na enfermagem. **Revista Escola de Enfermagem USP** [internet]. 2014; [cited 2016 Nov 03]; 48(2):335-45. <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-6234201400002000020>.

ZUNTINI, Ana Carolina Siqueira; et.al. Atividades e Exercícios físicos nos Transtornos Psicológicos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 03, Ed. 01, v. 03, p. 97-115, Janeiro 2018. ISSN: 2448-0959.