

EXERCÍCIO FÍSICO E OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

PHYSICAL EXERCISE AND ANXIETY AND DEPRESSION DISORDERS

André Ricardo CORREA¹; Ariane Marquezi Silveira PEDRIALI¹; Thalita Stephanie QUEIROZ¹; Marcelo Studart HUNGER²; Anderson MARTELLI³; Lucas Rissetti DELBIM⁴

1. *Graduação em Educação Física pela Faculdade UNIMOGI, Mogi Guaçu-SP.*

2. *Mestre em Performance Humana pela Universidade Metodista de Piracicaba. Docente na Faculdade UNIMOGI - Município de Mogi Guaçu – SP.*

3. *Mestre Ciências Biomédicas pelo Centro Universitário da Fundação Hermínio Ometto – FHO; Biólogo e Diretor da Secretaria de Meio Ambiente de Itapira-SP; Professor na Faculdade UNIMOGI, Mogi Guaçu-SP, Brasil.*

4. *Mestre em Qualidade de Vida e Meio Ambiente pela UNIFAE Instituição de ensino superior em São João da Boa Vista; Docente do Ensino Superior nas Faculdades UNIMOGI e UNIFAJ.*

E-mail: lucasdelbim@hotmail.com

RESUMO

Transtorno depressivo ocupa o quarto lugar em relação às patologias mais frequentes no mundo. Além de acometer negativamente diversos aspectos da vida, favorece um dispêndio monetário que aliados impactam diretamente na vida da pessoa acometida. A ansiedade nos seus diferentes níveis desencadeia inúmeros sintomas como, tensão muscular inconsciente e outros desconfortos. O exercício físico, compreendido como uma prática controlada, sistematizada e por vezes acompanhada, traz benefícios ao condicionamento físico geral, influenciando positivamente aspectos psicológicos e comportamentais, com impacto direto na qualidade de vida dos indivíduos. Este trabalho é composto por uma revisão de literatura, utilizando os seguintes descritores: distúrbios de ansiedade e depressão e exercícios físicos. Foram encontradas diversas evidências que corroboraram positivamente quanto aos efeitos benéficos de se praticar exercício físico fazendo com que os acometidos experimentem uma melhora na autoestima no convívio social e na qualidade do sono os quais apresentam papel fundamental na saúde física e mental.

Palavras-chave: Ansiedade; Depressão; Exercício físico

ABSTRACT

Depressive disorder ranks fourth among the most frequent pathologies in the world. In addition to negatively affecting various aspects of life, it favors monetary expenditure that allies directly impact the life of the affected person. Anxiety at its different levels triggers numerous symptoms such as unconscious muscle tension and other discomforts. Physical exercise, understood as a controlled, systematized and sometimes accompanied practice, brings benefits to general physical conditioning, positively influencing psychological and behavioral aspects, with a direct impact on the quality of life of individuals. This work is composed of a literature review, using the following descriptors: anxiety and depression disorders and physical exercise. Several evidences were found that positively corroborated the beneficial effects of physical exercise, causing those affected to experience an improvement in self-esteem in social interaction and in the quality of sleep, which play a fundamental role in physical and mental health.

Keywords: Anxiety; Depression; Physical exercise

Recebimento dos originais: 20/10/2021.

Aceitação para publicação: 03/12/2021.

INTRODUÇÃO

O transtorno de ansiedade gera no indivíduo um estado de amedrontamento, cisma e aflição, seguido por uma antecipação de perigo iminente, por coisas e ações desconhecidas ou estranhas. Por fim o exacerbamento ansioso se converte em uma situação patológica e majoritariamente acomete pessoas na fase adulta. Essa patologia advém de uma propensão neurobiológica herdada, e interfere na qualidade de vida e desempenho diário dos indivíduos (CASTILLO et al., 2000).

Já o transtorno depressivo faz com que o indivíduo que o vivencia perca o entusiasmo pela vida pelos hábitos cotidianos e, se sinta exaurido e com escassez de energia (MONTEIRO et al., 2015). Segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS (2001), o transtorno depressivo ocupa o quarto lugar em relação às patologias mais frequentes no mundo, sendo responsável por mortes prematuras e acometimento sócio emocional em famílias e grupos que convivem com vítimas de tal quadro clínico. Ressalta que 20% da população passaram pelo transtorno depressivo (TEIXEIRA et al., 2016).

Salienta-se que a depressão causa decréscimo na percepção de qualidade de vida e dispêndios sócios econômicos (BRUNONI et al., 2015). Sugere-se que o exercício físico esteja afiliado à prevenção e alívio dos sintomas depressivos e possa figurar como uma importante terapia coadjuvante no enfrentamento de tais quadros, tanto na prevenção do transtorno depressivo como no abrandamento das crises de ansiedade, agindo de forma sinérgica ao tratamento farmacológico (QUEIRA et al., 2016).

Segundo alguns parâmetros referentes à capacidade cardiopulmonar no transtorno depressivo maior, o exercício aeróbio demonstrou grande melhora, em consequência a dosagem de antidepressivos diminuíram, o que representa um tratamento valioso durante crises. Esses resultados compostos se reverberaram numa incongruência perante a atividade física, com subgrupos de pessoas reagindo de maneira eficaz e outros não (DOTSON et al., 2016; QUEIRA et al., 2016).

Porém os níveis de declínio da ansiedade e depressão por meio do exercício físico tem uma justificativa fisiológica, como salienta Minghelli et al. (2013) o aumento na disponibilidade de hormônios como catecolaminas, ACTH, vasopressina, endorfina, dopamina e serotonina, aguçando os receptores e diminuindo a viscosidade sanguínea promovendo resposta tranquilizante e analgésica, resultando num efeito relaxante pós-exercício. Assim, esse artigo de revisão objetivou vincular a prática de exercícios físicos como forma não farmacológica no controle dos transtornos de ansiedade e depressão.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa, utilizando como base artigos científicos sobre os transtornos de ansiedade e depressão. A revisão integrativa é um método de pesquisa que permite a síntese de múltiplos estudos publicados, possibilitando conclusões gerais, direcionando pesquisas futuras, sendo a mais ampla abordagem metodológica referente às revisões.

Para a composição da presente revisão foi realizado um levantamento bibliográfico entre os meses de janeiro a outubro de 2021 utilizando como descritores isolados ou em combinação: Distúrbios de ansiedade e depressão e Exercícios físicos.

Para seleção do material, efetuaram-se três etapas. A primeira foi caracterizada pela pesquisa do material. A segunda compreendeu a leitura dos títulos e resumos dos trabalhos, visando uma maior aproximação e conhecimento, sendo excluídos os que não tivessem relação e relevância com o tema.

Após essa seleção, buscaram-se os textos que se encontravam disponíveis na íntegra, sendo estes, inclusos na revisão.

Dos artigos selecionados e incluídos na pesquisa constituíram ensaios clínicos, artigos originais, revisões e revisões sistemáticas. Para tanto foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: (a) relações diretas e indiretas do exercício físico na melhora dos transtornos de ansiedade e depressão; (b) publicações nacionais e internacionais que tenham relação indireta ou direta com exercício e/ou atividade físicas. Na leitura e avaliação, os artigos que apresentaram os critérios de elegibilidade foram selecionados e incluídos na pesquisa por consenso.

DEPRESSÃO E ANSIEDADE CAUSAS E EFEITOS

A depressão como patologia reflete um problema mundial com elevado nível de mortalidade e morbidade sendo um enorme inconveniente ao sistema de saúde (TEIXEIRA et al., 2013). Ao paciente que a experimenta, ocasiona uma enorme sensação de debilidade associado a transtornos de humor como letargia, esmorecimento, prostração e derrotismo, como se a criatividade e os atos de prazer de dissipassem ocasionado um vazio emocional (MONTEIRO et al., 2015).

A depressão além de acometer negativamente diversos aspectos da vida, além de trazer um dispêndio monetário que aliados impactam diretamente na vida da pessoa que é acometida pela mesma (BRUNONI et al., 2015). Cerca de 30 anos tem sido associadas os transtornos depressivos as bases neurobiológicas no qual a depressão tem ligação direta com a atenuação na produção de hormônios como a serotonina, noradrenalina e dopamina que reunidas efetuam o controle da depressão (ALMADA et al., 2014). Sendo assim tais evidências demonstram que esse desequilíbrio se relaciona com a liberação de proteínas pró-inflamatórias acarretando em disfunções as quais desempenham funções neurais e fisiológicas que estão implícitas na fitopatologia (BATISTA et al., 2015).

A ansiedade nos seus diferentes níveis desencadeia em quem a vivencia um estado de grande apreensão, tensão muscular inconsciente e inúmeros desconfortos, ocasionando uma prematura percepção de perigo mediante ao incógnito e ao insólito, no qual acaba se tornando patológica quando seus níveis são muito altos e, desarmoniosos em relação ao estímulo observados como normais para determinada faixa etária e por consequência intercedem na qualidade de vida, tanto na parte emocional como na execução diário de afazeres dos indivíduos (CASTILLO et al., 2000).

Em indivíduos com essa predisposição neurobiológica pode citar o neuroticismo que seria um traço pessoal no qual o individuo tende a vivenciar apenas ligações e aspectos negativos, traços diferentes de individuos extrovertidos que vislumbam aspectos positivos tanto o neuroticismo quanto a extroversão agem na expressividade da ansiedade e na dedução dos sintomas (AVILA-STEIN, 2006).

BENEFÍCIO DO EXERCÍCIO FÍSICO

É evidenciado que a prática assídua de exercício física suscita numa melhora do funcionamento psíquico e orgânico do indivíduo (BATISTA et al., 2015). No campo da saúde mental, grande parte das pessoas com transtornos mentais podem se beneficiar com a prática de exercícios físicos, a ponto de reduzir os sintomas depressivos comuns como, esquizofrenia e transtorno afetivo de humor (PULCINELLI A.J.; BARROS J.F., 2010).

Déficit na transmissão da serotonina cerebral pode causar aumento do risco de depressão na vida adulta, atividade física estimula a produção deste hormônio proporcionando efeito antidepressivo (MELANCON et al., 2014). Foi realizado um compilado de artigos sobre o temático foco do presente estudo. As informações estão disponíveis no Quadro 1.

Citamos alguns estudos e resultados, no qual a aplicação utilizou diversos métodos de coleta de dados tais como questionários e aplicações diretas de exercícios físicos em pacientes com ou sem sintomas de ansiedade depressão e diferentes níveis. Os estudos citados no quadro 1 foram realizados em pacientes do sexo masculino e feminino e diferentes faixas etárias no qual visaram demonstrar os fatores positivos advindos da prática regular de exercícios físicos de diferentes tipos, frequência e intensidade, através dos resultados obtidos podemos notar que a intervenção utilizando atividades físicas corroborou para uma melhora significativa nos níveis de ansiedade de ambos, acarretando em uma qualidade de vida mais saudável tanto quanto físico e mentalmente.

QUADRO 1. Quadro sinóptico - estudos sobre ansiedade e depressão

Estudo	Ano	Autores	Objetivos	Resultados
Estudo de sintomatologia ansiedade e depressão relacionada com nível de atividade física em universitários do curso de Educação Física de uma universidade privada da cidade de Muriaé, Minas Gerais.	2020	MAXIMINIANO, Vinicius da Silva; HUDSON, Tassiana Aparecida; FERREIRA, Luana Karoline; DORNELLAS, Liege Coutinho Goulart; PAULA, Otavio Rodrigues; NEVES, Clara Mockdece; CATALDI, Carolina Lessa; MEIRELES, Juliana Fernandes Figueiras.	Identificar os níveis de atividade física nos estudantes através de um questionário sociodemográfico desenvolvido especialmente para a pesquisa com oito questões discursivas, classificando como baixo, moderado e alto nível de atividade física para relacionar o percentual com os sintomas de ansiedade.	Dentre os alunos estudados foi identificado baixo nível de atividade física em 18% dos alunos, 20% moderado e 62% alto nível em relação ao percentual de indivíduos quanto ao nível de ansiedade 65,3% identificados com ansiedade moderada e 34,7% com ansiedade alta.
Estudo de intervenção de ensaio clínico experimental realizado na Universidade do Vale do Taquari Univates.	2020	MORÉ, Samanta; TIGGEMANN, Carlos Leandro; GIOVANELLA, Janine.	Analisar a influência de uma intervenção de oito semanas de HIIT na aptidão cardiorrespiratória e nos níveis de ansiedade, depressão e insônia em indivíduos sedentários saudáveis, homens e mulheres de 18 a 60 anos, alunos, funcionários e professores da universidade.	Dentre os indivíduos estudados o resultado obtido foi comparado no pré e pós treinamento nos grupos de HIIT e controle, os sintomas ansiosos houve uma tendência a melhoria dos sintomas no pré e pós do grupo HIIT, o sintoma de depressão apresentou melhora em ambos os grupos comparado no pré e pós, a insônia apresentou diferença importante na diminuição dos sintomas no pré e pós treinamento.

Estudo de sintomatologia de ansiedade e depressão realizado em idosos sedentários e ativos no Centro Cultural e Social João de Deus de São Bartolomeu de Messines e do Centro de Dia de São Marcos da Serra.	2013	MINGHELLI, Beatriz; BRIGITTE, Tomé; NUNES, Carla; NEVES, Ana; SIMÕES, Cátia.	Analisar o nível de ansiedade e depressão em idosos ativos e sedentários com 65 anos ou mais de ambos os gêneros, que não utilizam de fármacos, as competências observadas foram, equilíbrio, força, respiração, resistência, coordenação motora, resistência aeróbia de intensidade moderada, danças, jogos recreativos, noções de lateralidade e expressão corporal.	Dentre os idosos estudados do grupo de sedentários revelaram níveis de ansiedade e/ou depressão 48,6% do gênero masculino e 51,4% gênero feminino, já o grupo de ativos apresentaram níveis de ansiedade e/ou depressão 75% gênero feminino e 25% gênero masculino.
Pesquisa quantitativa, observacional, realizados em estudantes de Educação física maiores de 18 anos, ambos os gêneros de qualquer período do curso.	2018	TOTI, Gomes Thamies; BASTOS, Antônio Felipe; RODRIGUES, Phillipe.	Analisar os níveis da ansiedade e depressão através de um questionário online disponível em uma rede social com grupo específico com estudantes de educação física, para analisar os resultados foi utilizado Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD).	Dentre os 150 alunos pesquisados, em relação a ansiedade 36,1% improvável de sintomas e 30,3% provável sintoma de ansiedade, a chance de apresentar ansiedade foi comparado com a pratica insuficiente de atividade física menos de 150 minutos semanais e associados a idade os estudantes mais jovens apresentam maiores chances de ter ansiedade.
Estudo observacional em todos Suecos que participaram da maior corrida de esqui cross-country do mundo entre 1989 e 2010.	2021	SVENSSON Martina; BRUNDIN Lena; ERHARDT Sophie; HÅLLMARKER Ulf; JAMES Stefan; DEIERBORG Tomas.	Investigar desenvolvimento futuro de transtornos de ansiedade entre estilo de vida fisicamente ativo em mulheres e homens individualmente, analisando também o impacto do nível do condicionamento físico como proxy da dose de exercício físico sobre ansiedade, comparando os esquiadores da corrida com não esquiadores.	Dentre as 27.000 pessoas estudadas ao longo dos anos, os indivíduos que participam da corrida cross-contry homens e mulheres apresentaram uma menor incidência de desenvolvimento de ansiedade em relação aos não esquiadores. Não foi identificado o impacto do tempo de finalização da corrida de esqui sobre o risco de transtorno de ansiedade entre os esquiadores.

Fonte: elaborado pelos autores

Independentemente da modalidade, intensidade e/ou frequência utilizadas o indivíduo tem que estar motivado, para isso a escolha da atividade física seja realizada de acordo com sua preferência e gostos pessoais, já que aumenta a motivação e interesse pela mesma (ROCHA et al. 2019). O exercício físico proporciona benefícios para função cerebral, o mesmo proporciona sensações de bem estar, alegria, satisfação diminuindo a depressão e ansiedade (CAMPOS, et al. 2019).

Segundo Macedo (2012), os exercícios habituais concedem benefícios para saúde, aumento da imagem corporal, autoestima, diminuição da ansiedade, depressão, estresse, insônia, tensão muscular, melhora do humor, aumento da disposição mental e física e diminuição do consumo de fármacos em geral. O exercício físico trás diversos benefícios e concede uma mortalidade menor e

melhor qualidade de vida, redução da gordura corporal, proporcionando aptidão física e melhora do funcionamento orgânico geral (CODONHATO et al., 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os dados apresentados, a ansiedade e a depressão tiveram um crescimento exacerbado em todo mundo deixando o Brasil em quarto lugar mundialmente entre os países que mais acometem pessoas com essas patologias. Esse crescimento tem feito com que milhares de indivíduos experimentem os desconfortos ocasionados pela ansiedade e depressão, tais como fobias e pânico, que por fim acaba ocasionando desequilíbrios hormonais significativos de endorfinas se tornando uma doença crônica em razão do esgotamento mental e desse estado de vigilância constante.

Os acometidos vivenciam problemas tanto de âmbito sócio econômico como problemas conjugais e familiares, que quando não levados a sério acabam por ocasionar em milhares de mortes prematuras por diferentes motivos e até suicídio por não enxergar uma saída desse estado melancólico e apático. É uma patologia com diversos sintomas físicos e mentais dessa maneira pode se afirmar que seu tratamento inclui componentes psicológicos e farmacológicos, mais fisiológicos também, pois a prática de atividade física melhora a circulação e aumenta o fluxo sanguíneo aumentando os níveis de oxigênio em seu corpo, ajudando com a liberação dos hormônios que causam sensação de prazer e bem estar e ajuda no fortalecimento muscular auxiliando a manter sua massa corporal e força muscular aumentando suas chances de querer viver e também aumenta a produção de proteínas e outras substâncias químicas que melhoram a estrutura e a função do cérebro que são responsáveis pelos níveis de ansiedade e que ajudam a manter as habilidades de pensamento, aprendizagem e à medida que nos envelhecemos e também auxiliando no estado de relaxamento e sono que são primordiais para saúde mental dos seres humanos.

Com diferentes estudos e ensaios clínicos realizados nos trabalhos aqui citados conclui-se que uma gama ampla de exercícios físicos pode ser utilizada de forma individual ou coletiva e em diferentes intensidades e volumes, quando executados de maneira regular pode ser um grande aliado frente aos transtornos de ansiedade e depressão, porém é recomendando um tempo acima de 150 minutos semanais para que os efeitos positivos do mesmo sejam sentidos pelo paciente. Assim, a prática do exercício físico independentemente de qual modalidade escolhida pelo indivíduo, traz benefícios positivos para as pessoas acometidas por esta patologia, reduzindo o uso de fármacos, trazendo sensações de bem estar, fazendo com que o indivíduo tenha força de vontade para lutar contra si mesmo buscando uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- ALMADA L.F.; BORGES M.F.; MACHADO SEC. Considerações neurobiológicas sobre a depressão maior: um histórico neurocientífico. Revista de Psicologia v. 17. Ed. 26, pag: 111-24, 2014.
- AVILA L.M.; STEIN L.M. A influência do traço de personalidade neuroticismo na suscetibilidade as falsas memórias. Psicologia: Teoria e Pesquisa v. 22 n. 3, pp. 339-346, 2006.
- BATISTA J.L.; OLIVEIRA A. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. Corpoconsci; v. 19, n. 3, p:01-10, 2015.

- BRUNONI L; SCHUCH F.B.; DIAS C.P.; KRUEL L.F.M.; TIGGEMANN C.L. Treinamento de força Diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada à saúde em idosos. *Revista Brasileira Educação Física e Esporte* v. 29. n. 2, p:189-96, 2015.
- CAMPOS C.G; MUNIZ L.A.; BELO V.S.; ROMANO M.C.C. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para saúde mental. *Ciênc. saúde coletiva* v. 24, n. 8, 2019.
- CASTILLO, A.R.G.L.; RECONDO R.; ASBAHR F.R.; MANFRO G.G. Transtornos de ansiedade. *Ver. Bras. Psiquiatr.* v. 22, n. 2, p: 20-2, 2000.
- CODONHATO, R.; CARUZZO, M.M.; PONA, M.C., CARUZZO, A. M.E.; VIEIRA, L.F. Qualidade de vida e motivação de praticantes de exercício físico. *Corpoconsciência, Cuiabá-MT*, v. 21, n. 01, p. 92-99, jan./abr., 2017.
- DOTSON V.M.; HSU F.C.; LANGAEE T.Y.; MCDONOUGH C.W.; KING A.C.; COHEN R.A.; ET AL. Genetic Moderators of the impact of physical activity on depressive symptoms. *J Frailty Aging* v. 5, n. 1, p:6-14. 2016.
- MACEDO C.S.G.; GARAVELLO J.J.; OKU E.C.; MIYAGUSUKU F.H.; AGNOLL P.D.; NOCETTI P.M. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde*. 2012.
- MAXIMINIANO V.S.; HUDSON, T.A.; FERREIRA L.K.; DORNELLAS L.C.G.; PAULA O.R.; NEVES C.M.; CATALDI C.L.; MEIRELES J.F.F. Nível de atividade física, depressão e ansiedade de estudantes de graduação em Educação Física. *Edição Sílabas Didáticas*. v. 16, n. s1, pp. 104-112, 2020.
- MELANCON M.O.; LORRAIN D.; DIONE I.T. Change in markers of brain serotonin activity in response to chronic exercise in senior men. *Appl Physiol Nutr Metab*. v. 39, n. 11, p:12506, 2014.
- MINGHELLI B.; BRIGITTE T.; NUNES C.; NEVES A.; SIMÕES C. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. *Rev. psiquiatr. clín.*, São Paulo , v. 40, n. 2, p. 71-76, 2013.
- MONTEIRO O.B.; MONTEIRO S.H.S.; VIANA H.B. Depressão, atividade física e qualidade de Vida. *EFDeportes* v. 20, n. 206, 2015.
- MORÉ S.; TIGGEMAN 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. *Rev. Destaques Acadêmicos. Lajeado*, v. 12, n. 3, 2020.
- PULCINELLI A.J.; BARROS J.F.; O efeito antidepressivo do exercício físico em indivíduos com transtornos mentais. *Ver Bras Ciênc Mov* v. 18, n. 2, p:116-20, 2010.
- QUEIRA C.C.; VALIENGO L.L.; CARVALHO A.F., SANTOS-SILVA P.R.; MISSIO G.; SOUZA R.T.; et al. Antidepressant efficacy of adjunctive aerobic activity and associated biomarkers in Major depression: A 4-week, randomized, single-blind, controlled clinical trial.
- ROCHA I.J.; BARROS C.A.F.; MATEUS A.M.P.; PESTANA H.C.F.C; SOUZA L.M.M.; Exercício físico na pessoa com depressão: revisão sistemática da literatura. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação*, v. 2, n. 1, p: 35-42, 2019.
- SVENSSON M.; BRUNDIN L.; ERHARDT S.; HÅLLMARKER U.; JAMES S.; DEIERBORG T. Psychal activity is associated with lower long-term incidence of anxiety in a population-based, large-scale study. *Front Psychiatry*, 2021.
- TEIXEIRA C.M.; NUNES F.M.S.; RIBEIRO F.M.S.; ARBINAGA F.; VASCONCELOS-RAPOSO J.; et al. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. *Cuadernos de Psicología del Deporte* v. 16, n. 3, p:55-66, 2016.
- TOTI, G.T.; BASTOS, A.F.; RODRIGUES, P. Fatores associados á ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de educação física. *Revista Saúde Física & Mental*. v. 6,n. 2, 2018.