

Exercício Físico no Tratamento da Saúde Mental: Depressão e Ansiedade

DOUGLAS DA SILVA SALVIANO

*Acadêmico de educação física/ Centro Universitário Fametro
Manaus, AM, Brasil*

HECSON ALEXANDER ALMEIDA SEABRA

*Acadêmico de educação física/ Centro Universitário Fametro
Manaus, AM, Brasil*

Esp. JULIETH LUCAS LOBATO

*Docente/ Centro Universitário Fametro
Manaus, AM, Brasil*

Esp. GUSTAVO QUEIROZ RAPOSO

*Docente/ Centro Universitário Fametro
Manaus, AM, Brasil*

Abstract

Depression is the most common of all mental illnesses. It is a syndrome characterized by low mood, slow thinking and decreased activity and sluggishness. Depression is currently classified as the fourth most common disease in the world. Still in the first year of the covid-19 pandemic, cases of depression increased by 25% according to the World Health Organization (WHO). Studies show that interventions based on physical activity are highly effective in treating anxiety symptoms
Objective: to relate physical exercise as a multiplier aid in the treatment of anxiety and depression.
Methods: This is an exploratory literature review, using two SciELO and Pubmed databases, resulting from the search for key words; Physical exercise, mental illness, Anxiety, depression.
Results/discussion: Seven studies were analyzed in which seven pointed out that physical exercise is beneficial for reducing anxiety levels in patients with depression and also noted that RE has immediate effects. One study found no significant difference.
Conclusion: The study concludes that aerobic and/or anaerobic physical exercise is beneficial for patients with anxiety and depression and should be worked on for a minimum of 6 weeks.

Keywords: Physical exercise. Depression. Anxiety. Mental health

INTRODUÇÃO

Estamos em um tempo onde vivemos diversas mudanças, cultural e social, ocasionada pelo avanço das tecnologias que influencia nosso meio pessoal e também fatores econômicos. E visto na mídia que atualmente a saúde mental é um dos grandes problemas de saúde pública do mundo por conta da sua alta morbidade e mortalidade então se faz mais do que necessário ser voltado uma atenção dobrada ao assunto.

Segundo Wag e Li (2022) A depressão é a mais comum de todas as doenças mentais. É uma síndrome caracterizada por baixo humor, pensamento lento e diminuição da atividade e lentidão.

Oliveira (2021) relata que a depressão é classificada nos dias atuais como a quarta doença mais presente no mundo. Ainda no primeiro ano de pandemia do covid-

19, os casos de depressão aumentaram 25% segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). Foram muitas perdas de vidas que abalaram o psicológico juntamente com o isolamento orientado pelo governo.

Silva (2020) ressalta a necessidade de uma atenção especial voltada as demandas psicológicas que o mundo atual nos apresenta. Então entende-se os anseios das famílias afetadas por buscarem para seus entes um tratamento que seja benéfico, como medicina moderna, tradicional e apoio psicológico. Entretanto para total remissão do paciente se faz importante outro método que trabalhe associado.

Segundo Kandola et al (2018) Intervenções baseadas em atividade física apresentam uma grande eficácia no tratamento de sintomas do condicionamento mental.

O exercício físico tem como resultado a diminuição da pressão sanguínea, melhora do condicionamento cardiovascular, perda de peso e prevenção de doenças crônicas como hipertensão, diabetes, obesidade. além da melhora das condições cognitivas e feitos neurais que se falando a longo prazo pode ser benéfico para o tratamento da saúde mental.

Segundo um estudo de revisão e meta análise de Gordon et al (2018) analisou os efeitos do treinamento resistido em sintomas de depressão e foi observado que o treinamento resistido reduziu significativamente os sintomas, ainda foi visto que os treinos supervisionados tiveram os melhores resultados que os feitos as cegas. Ainda se nota uma pequena vantagem no treino de musculação em relação ao aeróbio.

Portanto o Trabalho tem como finalidade relacionar o exercícios físico como auxílio multiplicar no tratamento da ansiedade e depressão.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura traçada a partir da elaboração de uma questão(problemática) norteadora da estratégia de busca. Diversidade de fontes eletrônicas. Definição de critérios de inclusão e exclusão.

A Revisão dos artigos foi realizada com 2 base de dados estratégicas de busca: SciELO e PubMed. Utilizou-se a estratégia PICO (Patient or Problem, Intervention, Control or Comparasion, Outcomes) para a elaboração da pergunta norteadora da busca: “O exercício físico auxilia no tratamento da ansiedade e depressão?”. Realizou-se o cruzamento dos descritores relacionadas aos temas abordados; “Ansiedade”, “Depressão”, “Treinamento resistido”, “Saúde mental”. Critérios de inclusão foram artigos elegíveis somente trabalhos com ensaio clínico, randomizado ou em condição de controle, com foco direto no tratamento de ansiedade e depressão utilizando os exercícios físico como intervenção associado, estudos publicados entre 2017 a 2022, que estivessem disponíveis no idioma; Inglês ou Português e como critério de exclusão foram artigos não controlados e com publicação fora da data estipulada. Visando recursos recentes que possibilitem conclusões atuais.

RESULTADO

Ao final da busca 7 estudos foram selecionados, pois atenderam todos os critérios e foram incluídos na revisão, foram utilizados artigos publicados a partir 2017 a 2022.

Figura 1. Fluxograma dos artigos coletados

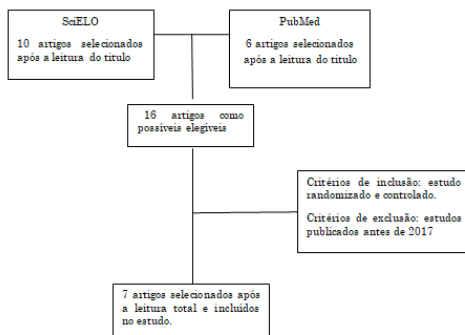


Tabela 1. Identificação do artigo, método, protocolo de intervenção e principais resultados do estudo

NOME DO ARTIGO	AUTOR/ ANO	MÉTODO	TAMANHO AMOSTRAL	INTERVENÇÃO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Efeito do exercício físico no Tratamento médico para reabilitação da depressão	WANG et al, 2022	Ensaio clínico Aleatório Randomizado	68 participantes que atenderam à "Classificação Chinesa e Critérios de Diagnóstico para Transtornos Mentais (3ª Edição)" para o diagnóstico de Depressão.	Grupo controle tomou apenas o medicamento para depressão. Já o grupo experimental também tomou a medicação mas fez jogging 3-5 vezes por semana durante 30-60 minutos, mantendo a frequência cardíaca controlada em 120-150 batimentos/min.	Após oito semanas de tratamento, os indicadores nos dois Grupos melhoraram até certo ponto, mas a melhora no grupo experimental foi mais significativa. Ao final do teste o grau de melhora é muito maior que o do grupo controle (X ² =0,012, P <0,05).
O papel da ansiedade comórbida em ensaios de exercício e depressão: análise secundária do ensaio clínico randomizado SMILE-II	BLUMENTHAL et al, 2021	Ensaio clínico Aleatório Controlado	148 adultos sedentários com Transtorno depressivo. Avaliados pela escala de Depressão de Hamilton (HAMD) e Inventário de Depressão de Beck-II (BDI-II)	1 Grupo- aeróbico Supervisionados. 2 Grupo- aeróbico em casa 3 Grupo- Sertralina e visitas ao psiquiatra; 4 Grupo- Placebo; pílulas até 200mg por dia e visitas ao psiquiatra;	Em comparação com os controles placebo, os grupos de exercício e sertralina apresentaram menores escores de estado de ansiedade (diferença padronizada = 0,3 [IC 95% = -0,6, -0,04]; p = 0,02) após o tratamento.
Viabilidade de uma intervenção de yoga do riso em grupo como tratamento adjuvante para sintomas residuais de depressão, ansiedade e estresse em pessoas com depressão.	BRESSINGTON et al, 2019	Ensaio clínico Aleatório Controlado	50 participantes Avaliados pela Depression Anxiety Stress Scale	1 Grupo-Yoga: 2 dias por semana; 45 min; 4 semanas; Formato da sessão: As quatro etapas do LY são compostas por (1) exercícios de aquecimento (2) exercícios de respiração profunda, (3) brincadeiras infantis e (4) exercícios de riso; 2 Grupo – sem intervenção	Não houve diferença significativa
Pilates e treinamento aeróbico melhoram os níveis de depressão, ansiedade e qualidade de vida em indivíduos com sobrepeso e obesos	VANCINI et al, 2017	Ensaio clínico Aleatório Randomizado	63 participantes de ambos os sexos Faixa etária: entre 18 e 66 anos. Foi utilizada a versão brasileira do Inventário de Depressão de Beck. A qualidade de vida foi avaliada com o SF-36.	Grupo Caminhada(GCa) 8 semanas de treinamento aeróbico de caminhada moderada em um parque com terreno plano, 3 vezes por semana, com sessões de 60 minutos dividido em aquecimento (10 m), caminhada (40 m) e desaquecimento (10 m). Grupo Pilates(GP) com 10m de aquecimento e 45m de práticas de exercícios no solo e respiratórios. Grupo Controle(GC) sem intervenção.	As pontuações relacionadas a qualidade de vida, depressão e ansiedade-trapo melhoraram no grupo Pilates. Os níveis de ansiedade-estado melhoraram apenas no grupo caminhada.
Treinamento de exercícios resistidos para sintomas de ansiedade e preocupação em adultos jovens: um estudo controlado randomizado	GORDON et al, 2020	Ensaio clínico Aleatório Randomizado	28 voluntários submetidos aos questionários subscales Psychiatric Diagnostic Screening Questionnaire-GAD de 10 itens (PDSQ-GAD) e o Questionário de Preocupações Penn State (PSWQ)	A intervenção de 8 semanas, duas vezes por semana, aumentou a resistência progressivamente, de modo que o participante poderia completar duas séries entre 8 e 12 repetições de oito exercícios antes de sentir fadiga. exercícios: Supino, agachamento com barra, elevação lateral, levantamento terra com barra. Grupo controle: apenas tratamento usual, sem intervenção	Comparado ao grupo controle o RET reduziu significativamente os sintomas da ansiedade, os dados indicam que os participantes têm melhoras imediatas nos sintomas de ansiedade ao iniciar uma intervenção RET.
Treinamento de exercícios resistidos em adultos jovens com transtorno de ansiedade generalizada análogo	GORDON et al, 2021	Ensaio clínico Aleatório Randomizado	48 participantes Avaliados pela subscale Psychiatric Diagnostic Screening Questionnaire-GAD e o Questionário de	Grupo controle: apenas tratamento usual, sem intervenção Grupo RET: A intervenção de 8 semanas, 2 vezes por semana, com progresso de carga 8/12 rep, foram	O RET ecologicamente válido, projetado de acordo com as diretrizes da OMS e do ACSM, melhorou significativamente o status de AGAD entre adultos jovens com AGAD.

			Preocupações Penn State (PSWQ)	8 exercícios foram agachamento com barra, supino com barra, levantamento terra com barra hexagonal, elevação lateral do ombro com halteres sentado, remadas com barra, Afundo com halteres, rosca direta com halteres e flexões abdominais	RET deve ser incentivado para benefícios de saúde mental e física
O exercício físico melhora a ansiedade, a depressão e a qualidade do sono em estudantes universitários: evidências experimentais da intensidade e frequência do exercício	CHAOXIN et al, 2022	Ensaio clínico Aleatório Controlado	109 indivíduos Avaliados pelo Diagnóstico de Ansiedade do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5)	6 grupos foram testados de acordo com a combinação de intensidade e frequência do exercício. Frequência do exercício foi dividida em baixa (uma vez por semana), moderada (duas vezes por semana) e alta (três vezes por semana). Grupo1: baixa intensidade e baixa frequência. Grupo2: Baixa e moderada frequência. Grupo3: Baixa intensidade e alta frequência. Grupo4: Alta intensidade e baixa frequência. Grupo5: Alta intensidade e moderada frequência. Grupo6: Alta intensidade e alta frequência (grupo 6).	O Exercício pode melhorar a ansiedade, a qualidade do sono e diminuir os sintomas de depressão. Além disso, a intensidade do exercício e a frequência do exercício têm efeitos diferentes. O estudo também descobriu que o efeito da intensidade do exercício na ansiedade e na depressão foi maior do que o da frequência do exercício.

DISCUSAO

O presente estudo teve como objetivo principal analisar os efeitos do exercício físico na saúde mental em pacientes com ansiedade e depressão. Dito isso, 7 estudos foram submetidos para análise na presente revisão.

Do total de estudos incluídos, seis consistiram em ensaios clínicos randomizados e um consistiu em ensaio controlado observando os efeitos agudos do exercício aeróbico com resistido sob condições de frequência e intensidade. Os protocolos de intervenção variaram de 4 a 16 semanas. Dentre os exercícios usados os aeróbios foram os mais selecionados, seguido dos exercícios de Força e Yoga.

Os artigos que utilizaram exercício como intervenção acima de 4 semanas obtiveram uma resposta favorável em relação a ansiedade, trazendo melhora na saúde mental diminuindo os níveis de ansiedade e também para o bem-estar da parte física.

No estudo de WANG et al (2022), a amostra foi dividida em 2 grupos, grupo controle e grupo experimental. Entre eles, o grupo controle tomou apenas o medicamento para depressão Biyoujie 20mg/dia e tomou no café da manhã. Além de tomar os mesmos medicamentos do grupo controle, o grupo experimental fez jogging 3-5 vezes por semana durante 30-60 minutos cada Tempo. De acordo com o adulto saudável correndo 170 menos a idade da frequência cardíaca para controlar a intensidade do exercício, a frequência cardíaca é controlada em 120-150batimentos/min, O estudo conclui A partir da comparação entre os grupos controle e experimental, fica evidente a maior recuperação dos pacientes do grupo experimental.

Blumenthal et al (2021), os participantes foram divididos em 4 grupos, sendo, 2 grupos com exercício, 1 com a intervenção de medicamento e 1 grupo controle. O grupo de intervenção foi dividida nas modalidades: aeróbio supervisionado e não supervisionado (feitos em casa), em que os autores concluíram que o exercício supervisionado, onde foram acompanhado de perto por um profissional foi o mais eficiente para ansiedade, contudo os dois grupos com exercício foram benéficos em comparação ao controle.

O estudo de Bressington et al, (2019), utilizou o Laugher Yoga com plano de 2 vezes por semana com sessões de 45minutos, entretanto não chegou a um resultado significativo comparado ao grupo controle. A atribuição deste resultado possa ter

relação com o tempo de intervenção adotado (4 semanas). A intensidade e os movimentos dos exercícios não foram relatados no estudo. Segundo CHAOXIN et al, 2022 o efeito da intensidade do exercício na ansiedade e na depressão é maior quando relacionado com a frequência do exercício.

Vancini et al, (2017) analisou a prática de pilates e caminhada para melhora dos níveis de ansiedade em indivíduos sobrepeso, onde dividiu a intervenção em 2 grupos. Protocolo Pilates, onde As sessões em três etapas: Pré-Pilates (10 minutos); Treinamento de Pilates, que consistia de condicionamento geral (45 minutos) e utilizava os seguintes equipamentos como cadeiras, círculos mágicos e halteres; e desaquecimento. Protocolo caminhada conduzida em oito semanas de treinamento aeróbico moderado em um parque de terreno plano, três vezes/semana, com sessões de 60 minutos. Cada sessão de uma hora foi dividida em aquecimento (10 minutos), caminhada (40 minutos) e desaquecimento (10 minutos). Os resultados mostraram que o grupo W apresentou melhoras (comparações pré vs. pós-treinamento) nos domínios da qualidade de vida de funcionamento social (20,3%) e saúde mental (21,8%). Além disso, houve reduções significativas nos níveis de depressão (35,2%), ansiedade-traço (15,1%) e ansiedade-estado (18,5%) na comparação pré x pós-treinamento. Para o grupo P, foram observadas melhorias (comparações pré vs. pós-treinamento) nos domínios de qualidade de vida de de (28%), funcionamento social (29,2%) e saúde mental (19%). Além disso, houve diminuição significativa nos níveis de depressão (27,5%) e ansiedade-traço (14,1%) ao comparar as medidas pré e pós-treinamento .

Dois estudos de Gordon avaliaram a prática do ER 2 vezes por semana por 8 semanas onde os indivíduos realizaram exercícios comuns de academia como terra, remada, supino, afundo, elevação lateral com halteres com protocolo de 8 a 12 repetições com progressão de carga. A intervenção apresentou de imediato melhora nos sintomas de ansiedade e corrobora com o estudo afirmando que o ER deve ser incentivado para saúde mental e física (GORDON et al 2020; GORDON et al, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos analisados neste trabalho evidenciaram que o exercício pode auxiliar no tratamento da ansiedade e depressão, tendo em vista que os artigos mostram que o exercício e os medicamentos agiram de forma parecida diminuindo os níveis de ansiedade e depressão, nota-se um resultado superior quando as atividades são realizadas com acompanhamento supervisionado, quando comparadas a práticas sem supervisão.

O trabalho conclui que o exercício físico é benéfico para paciente com quadro de ansiedade e depressão e deve ser trabalhado com duração mínima de 6 semanas, Indicando os exercícios de musculação e aeróbicos, afim de diminuir os níveis de ansiedade.

REFERENCIA

1. Aaron.KANDOLA. Moving to beat anxiety; epidemiology and therapeutic issues with physical activity for anxiety. *current psychiatry reports* jul. 2018 20: 63.
2. BLUMENTHAL JA, Babyak MA, Craighead WE, et al. The role of comorbid anxiety in exercise and depression trials: Secondary analysis of the SMILE-II randomized clinical trial. *Depress Anxiety*. 2021.
3. Brett R. GORDON, Cillian P. McDowell, Mark Lyons, Matthew P. Herring. Resistance exercise training among young adults with analogue generalized anxiety disorder, *Journal of Affective Disorders*, Volume 281, 2021.
4. BRESSINGTON d, Mui J, Yu C, Leung SF, Cheung K, Wu CST, Bollard M, Chien WT. feasibility of a group-based laughter yoga intervention as an adjunctive treatment for residual symptoms of depression, anxiety and stress in people with depression. *J affect disord*. 2019 Apr.
5. GORDON br, McDowell CP, Hallgren M, Meyer JD, Lyons M, Herring MP. Association of Efficacy of Resistance Exercise Training With Depressive Symptoms Meta-analysis and Meta-regression Analysis of Randomized Clinical Trials. *JAMA Psiquiatria*. 2018;75(6):566–576. doi:10.1001/jamapsychiatry.2018.0572.
6. GORDON, B.R.; MCDOWELL, C.P.; LYONS, M. et al. Resistance exercise training for anxiety and worry symptoms among young adults: a randomized controlled trial. *Sci Rep*. v.10, p. 1-9, 2020 .
7. Ji C, Yang J, Lin L, Chen S. Physical Exercise Ameliorates Anxiety, Depression and Sleep Quality in College Students: Experimental Evidence from Exercise Intensity and Frequency. *Behavioral Sciences*. 2022; 12(3):61. <https://doi.org/10.3390/bs12030061>.
8. OLIVEIRA, F. W. Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos. *revista brasileira de reabilitação e atividade física*, v.10, n.2, p. 49-61, dez. 2021 issn 2238-5428.
9. Silva HGN, Santos LES, Oliveira AKS. Efeitos da pandemia no novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. *J. nurs. health*. 2020;10(n.esp.):e20104007.
10. VANCINI, R. L. et al. (2017). Pilates and aerobic training improve levels of depression, anxiety and quality of life in overweight and obese individuals. *Arq. Neuro-Psiquiatr*.75(12), 850-857.
11. WANG, Jing and Li, Zhaoh. Effect of physical exercise on medical rehabilitation treatment of depression. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]*. 2022, v.28,n.3.