

O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO EM JOVENS E ADULTOS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Mélany da Rocha Aguiar, Camila Saraiva da Silva, Maria Eduarda Brito Lima Ferreira, André Arcanjo, Kamila Roncoli Lima, Marcella Silva de Mello, Beatriz Schweitzer Veit, Brena Silva Souto, Me. Harrison Sidnei de Moura

Fadergs

Educação Física – harrison.moura@ulife.com.br

Introdução

Transtornos mentais, como a depressão e a ansiedade, representam desafios crescentes para a saúde pública global. A depressão é caracterizada por um estado emocional persistentemente deprimido e uma perda de interesse nas atividades cotidianas, o que compromete gravemente a qualidade de vida dos indivíduos afetados. Por sua vez, a ansiedade é definida por um sentimento contínuo de medo e tensão, muitas vezes sem uma causa clara, afetando mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo. Esses transtornos podem ter múltiplas origens, incluindo fatores biológicos, psicológicos e sociais, o que torna sua abordagem e tratamento um campo de estudo complexo e multifacetado. Além disso, a alta prevalência desses transtornos e suas implicações socioeconômicas reforçam a necessidade de investigar abordagens terapêuticas eficazes

Objetivos

Este estudo visa avaliar os efeitos do exercício físico sobre a saúde mental, com foco específico nos indicadores de depressão e ansiedade em jovens e adultos.

Metodologia

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, nas bases de dados PUBMED, Scielo e Google Acadêmico. Os critérios de inclusão abrangeram artigos publicados entre 2019 e 2024 que investigavam a relação entre exercício físico e saúde mental. No total, 22 artigos foram selecionados para análise, incluindo revisões integrativas, revisões sistemáticas e ensaios clínicos randomizados.



Resultados

Os estudos analisados focaram majoritariamente nos efeitos do exercício físico nos sintomas de depressão e ansiedade. As evidências apontam que a prática regular de exercícios, especialmente aeróbicos e de resistência, tem impacto positivo na redução dos sintomas depressivos, principalmente em quadros leves e moderados. Além disso, o exercício físico também se mostrou eficaz na diminuição dos níveis de ansiedade, promovendo uma melhora geral na qualidade de vida. Importante destacar que os estudos incluídos examinaram comparações entre exercícios aeróbicos e anaeróbicos, e não encontraram distinções significativas entre eles, sugerindo que a escolha do tipo de atividade deve ser baseada nas preferências individuais e no impacto percebido no humor.

Conclusões

A prática regular de exercícios físicos, combinada a outras intervenções terapêuticas, mostrou-se benéfica na gestão de sintomas de ansiedade e depressão, potencializando os benefícios e promovendo uma melhora significativa na saúde mental dos indivíduos. A conscientização sobre os benefícios, junto a políticas públicas que facilitem o acesso ao exercício, pode transformar a abordagem do tratamento de ansiedade e depressão, promovendo uma vida mais equilibrada e saudável. Recomenda-se que futuras pesquisas abordem as especificidades dos tipos de exercício e as dosagens ideais para maximizar os benefícios para a saúde mental.

Bibliografia

- Sousa, LA. A prática da musculação no controle da ansiedade e depressão em jovens adultos. PUC Goiás. 2022
- Alghamdi JF, Alrawdhan AS, Alateyah AA, Alfakh M. Prevalence of depression among subjects practicing aerobic vs. anaerobic exercise: a cross-sectional study. The Journal of Sports Medicine and physical fitness. 2024.
- Correa AR, Pedriali AMS, Queiroz TS, Hunger MS, Martelli Anderson, Delbim LR, Exercício Físico e os transtornos de ansiedade e depressão. Rev, Fac. Sab. 2021; 07(14):1072-1078