



IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NA REDUÇÃO DO ESTRESSE E ANSIEDADE: UMA REVISÃO DAS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

Claudio Henrique Caetano Alves Gonçalves - Colégio Pequeno Príncipe

Felipe Amorim Garcia - Colégio Pequeno Príncipe

Andreia Pereira dos Santos - Orientadora

RESUMO

Este estudo analisa a relação entre atividade física, ansiedade e depressão, destacando os benefícios do exercício como tratamento não farmacológico eficaz para esses transtornos. A depressão é uma das principais causas de incapacidade e está fortemente associada ao suicídio, especialmente entre adolescentes. A prática regular de atividade física, particularmente exercícios aeróbicos, reduz consistentemente os sintomas de ansiedade e depressão, devido a mecanismos como a liberação de endorfinas e a melhora do sono. Além dos benefícios psicológicos, a atividade física traz efeitos fisiológicos agudos, agudos tardios e crônicos, como a melhora da sensibilidade à insulina e o aumento da capacidade cardiovascular. Esses benefícios fazem da atividade física uma importante ferramenta na prevenção e controle de distúrbios mentais, especialmente em populações jovens. Incentivar a prática regular de exercícios, ajustada às capacidades individuais, é crucial para a promoção da saúde mental e pode servir como uma abordagem complementar no tratamento de transtornos como a depressão e a ansiedade.

Palavras-chave: Atividade-Física. Ansiedade. Benefícios-do-Esporte Saúde-Mental. Bem-estar

INTRODUÇÃO

Durante a juventude, há um período intenso de desenvolvimento e transição, onde a busca por identidade, aceitação social e a pressão para atender expectativas podem gerar altos níveis de estresse. Essas pressões, associadas a fatores como isolamento social, podem desencadear problemas como ansiedade e depressão. A aceitação corporal, a necessidade de pertencimento a um grupo, as frustrações em relacionamentos, os conflitos familiares e a pressão no trabalho ou estudos são fatores que podem desestabilizar o equilíbrio entre a saúde



física e mental. Quando não há um suporte adequado ou estratégias eficazes para lidar com essas pressões, o jovem pode se sentir sobrecarregado, levando a uma queda no bem-estar geral. Portanto é de extrema importância observar quais são os benefícios de abordagens menos invasivas para o tratamento de tais adversidades. Um grande facilitador é a atividade física, a qual “é considerada como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético maior que os níveis de repouso” (BALEOTTI, 2018, p6).

OBJETIVO(S)

O objetivo deste artigo é analisar as evidências científicas disponíveis sobre as decorrências da atividade física na redução dos níveis de estresse e ansiedade, com o intuito de identificar os mecanismos implícitos, além de relatar a necessidade da prática de esportes.

METODOLOGIA

O estudo adota uma abordagem de Revisão Integrativa da Literatura, sendo realizado um levantamento bibliográfico conduzido através de consultas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) Web of Science e National Library of Medicine (PubMed/Medline), acessadas pela Biblioteca Virtual pelo Google Acadêmico. A seleção dos artigos foi orientada por palavras-chave baseadas nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), incluindo termos como: “Atividade física e redução da ansiedade”, “Bem-estar relacionado a práticas de atividade física” e “Saúde”. O critério de seleção priorizou estudos publicado após o ano de 2002, além da avaliação do conteúdo conforme o interesse do tema pesquisado, aos quais, artigos que desenvolviam o estudo de práticas esportivas, estudos sobre o enfoque na ajuda dos esportes no tratamento de ansiedade e depressão.

REFERENCIAL TEÓRICO

Diante da metodologia apresentada, foram utilizados como referencial teórico para realização deste estudo os seguintes autores Borges (2021), que apresenta a depressão grave



como uma das principais causas de incapacidade global, prevalência de distúrbios não psicóticos (depressão e ansiedade) em 90% das pessoas com problemas psiquiátricos, e a atividade física regular, especialmente exercícios aeróbicos, como tratamento não farmacológico eficaz para transtornos de ansiedade e depressão; Brito (2024), com seus estudos acerca do impacto da atividade física em adolescentes, destacando que a prática regular reduz a probabilidade de desenvolver sintomas depressivos; Bahls (2002), analisando a depressão como principal causa de suicídio entre adolescentes, com uma relação direta entre depressão clínica e suicídio, e Baleotti (2018), ao observar os mecanismos fisiológicos e psicológicos do exercício, como a liberação de endorfinas e a adaptação crônica do organismo, bem como, os benefícios da atividade física na melhora do humor e no bem-estar, com efeitos positivos na saúde mental.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

A depressão grave é a principal causa de incapacidade e ocupa a quarta posição entre as dez principais causas de doenças. Distúrbios não psicóticos, como depressão e ansiedade, afetam cerca de 90% das pessoas com problemas psiquiátricos globalmente (BORGES, 2021). Além do desenvolvimento de distúrbios como ansiedade, em conjunto com o estresse do dia-a-dia, torna-se importante denotar maneiras de reduzir as pressões vivenciadas no cotidiano desses indivíduos, A prática regular de atividade física, especialmente exercícios aeróbicos, é destacada como um tratamento não farmacológico eficaz para transtornos de ansiedade e depressão. Este estudo analisa quais atividades físicas têm maior impacto no controle e prevenção desses transtornos, enfatizando que exercícios aeróbicos podem produzir efeitos antidepressivos, além de proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse. (BORGES 2021).

A relação entre atividade física, ansiedade e depressão é complexa, mas estudos como os de Caroline Brito (2024) mostram que a atividade física reduz consistentemente os sintomas desses transtornos, no qual, mecanismos como a liberação de endorfinas e a melhora do sono contribuem para os efeitos positivos. No entanto, os resultados dependem do tipo, intensidade



e duração do exercício. Adolescentes que praticam atividade física ou esportes, têm menor probabilidade de desenvolver sintomas depressivos, enquanto aqueles que não se envolvem em atividades físicas têm maior tendência a apresentar sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

Podemos analisar como os sintomas clínicos do estresse impactam diretamente na saúde física dos adolescentes quando o suicídio em decorrência da depressão é uma das principais causas de morte entre jovens, sendo que entre um terço e dois terços dos casos ocorrem em adolescentes com depressão clínica, tornando a depressão a principal causa de suicídio nessa faixa etária (BAHLS, 2002).

A atividade física, quando realizada de forma apropriada e de acordo com as capacidades individuais, oferece diversos benefícios, esses benefícios podem ser divididos em três categorias: agudos, agudos tardios e crônicos. Os efeitos agudos são aqueles que ocorrem durante a execução da atividade física, incluindo o aumento da frequência cardíaca e respiratória, a elevação da ventilação pulmonar e a sudorese. Os efeitos agudos tardios se manifestam nas 24 horas seguintes à prática da atividade, como uma leve redução da pressão arterial e o aumento dos receptores de insulina nas membranas das células musculares, o que melhora a sensibilidade à insulina. Já os efeitos crônicos, ou de adaptação, resultam da prática regular e contínua de exercícios físicos, como a hipertrofia muscular e o aumento do consumo máximo de oxigênio, indicativos de melhora na capacidade cardiovascular e muscular.

Diante disso, para além desses benefícios fisiológicos, foi observado que a prática de atividade física aumenta os níveis sanguíneos de opioides endógenos, substâncias produzidas naturalmente pelo corpo que atuam como neurotransmissores. Esses opioides endógenos têm uma alta concentração de receptores no sistema límbico, a área do cérebro associada às emoções, e sua ativação durante o exercício físico está relacionada a sensações de euforia e bem-estar. Esse efeito positivo no humor tem despertado interesse na pesquisa científica, apontando a atividade física como uma possível abordagem complementar no tratamento de transtornos mentais, como a depressão e a ansiedade (BALEOTTI, 2018).

CONCLUSÕES



Com base na análise apresentada, é evidente que a prática regular de atividade física exerce um papel fundamental na promoção da saúde mental, especialmente no contexto de transtornos como a ansiedade e a depressão. A complexa relação entre o exercício físico e a redução dos sintomas desses distúrbios é corroborada por diversos estudos, destacando os benefícios fisiológicos e psicológicos que advêm dessa prática. A liberação de endorfinas, a melhora na qualidade do sono e o impacto positivo no humor são alguns dos mecanismos pelos quais a atividade física contribui para a prevenção e controle desses transtornos.

Adolescentes, em particular, constituem um grupo vulnerável, onde a prática de exercícios físicos pode ser decisiva na prevenção de sintomas depressivos e na redução do risco de suicídio, uma das principais causas de morte nessa faixa etária. Os benefícios da atividade física, que vão desde efeitos agudos até adaptações crônicas, reforçam a importância de sua inclusão como estratégia não farmacológica no manejo da saúde mental.

Portanto, incentivar a atividade física regular, adaptada às capacidades individuais, deve ser uma prioridade nas intervenções voltadas para a saúde mental. Essa abordagem não só oferece uma alternativa acessível e eficaz para a redução dos sintomas de depressão e ansiedade, como também promove o bem-estar geral, destacando-se como uma ferramenta valiosa na promoção da saúde pública, o estudo evidencia que a prática regular de atividade física, especialmente exercícios aeróbicos, reduz os sintomas de ansiedade e depressão, promovendo bem-estar por meio de mecanismos como a liberação de endorfinas e a melhora do sono. Em adolescentes, a atividade física é eficaz na prevenção de sintomas depressivos e no controle de transtornos mentais, sendo uma abordagem acessível e complementar no tratamento desses distúrbios.

REFERÊNCIAS

BAHLS, Saint-Clair; BAHLS, Flávia Rocha Campos. Depressão na adolescência: características clínicas. **Interação em Psicologia**, Curitiba, v. 6, n. 1, 2002. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/3193/2556>. Acesso em: 09 set. 2024.

BALEOTTI, Maria Eulalia. **Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – UNIESP, 2018.

25 a 27
setembro
2024



POR UMA
UNIVERSIDADE
PÚBLICA,
DIVERSA E
INCLUSIVA

Disponível em: <https://uniesp.edu.br/sites/biblioteca/revistas/20180813144247.pdf>. Acesso em: 10 set. 2024.

BORGES, Isys Stéfany da Silva. **Efeitos da atividade física e do exercício físico na prevenção e redução de transtornos de ansiedade e depressão em adultos jovens**. PUC – Goiás, Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação/Bacharelado), 2021.

BRITO, Caroline Rodrigues. **Atividade e exercício físico como prevenção e/ou redução de sintomas de depressão e ansiedade em adolescentes em fase escolar**. PUC – Goiás, Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação/Bacharelado), 2024.