

ESTÁCIO UNIMETA
EDUCAÇÃO FÍSICA

WELLEN CAROLYNE VITORIO DE MORAIS SOUZA
ANA PAULA TEIXEIRA DA SILVA
CARLOS ANDRÉ ALVES PEREIRA
GLEICIANE ALVES SILVA MOURA
PRISCILA PAIVA SOARES MARQUES

ATIVIDADE FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE
PREVENÇÃO E TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS
PSÍQUICOS

RIO BRANCO - AC
JANEIRO
2025

RESUMO

SOUZA, Wellen Carlyne Vitorio de Moraes. SILVA, Ana Paula Teixeira. PEREIRA, Carlos André Alves. MOURA, Gleiciane Alves Silva. MARQUES, Priscila Paiva Soares. Atividade física como instrumento de prevenção e tratamento dos distúrbios psíquicos. 17 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física - Bacharelado) – Estácio Unimera, Rio Branco – AC. 2025

A saúde mental é algo inerente e instrumental para a vida. Ela influencia como pensamos, sentimos e agimos, sustentando nossa capacidade de tomar decisões, construir relacionamentos e moldar o mundo que vivemos. A eficácia dos exercícios físicos no combate a transtornos de ansiedade e depressão é amplamente reconhecida e respaldada por uma série de estudos científicos. A pesquisa teve como principal objetivo explorar como a atividade física pode ser uma eficaz aliada na prevenção e no tratamento de distúrbios psíquicos, os benefícios que a prática regular de exercícios traz tanto para a mente quanto para o corpo, mostrando como pode melhorar a qualidade de vida das pessoas. O método utilizado foi de estudo sistemático de revisão bibliográfica, utilizando plataformas como Scielo e BVS, os critérios de inclusão foram artigos com resumo e texto completos, publicados entre 2019 e 2024, focando na atividade física como um recurso de prevenção e tratamento de distúrbios psíquicos. Obtendo-se os resultados positivos sobre a eficácia da atividade física no tratamento e prevenção da depressão e transtornos de ansiedade, incluindo os efeitos do exercício físico, a prática do mesmo além de mostrar-se eficaz na redução dos sintomas depressivos e na promoção do bem-estar emocional e o tratamento para esses distúrbios. Tendo como conclusão que a saúde mental é essencial para o bem-estar, influenciando pensamentos, emoções e comportamentos. Transtornos mentais, como depressão e ansiedade, têm se proliferado, afetando milhões de pessoas. Este trabalho destaca a atividade física como uma intervenção eficaz, proporcionando benefícios tanto físicos quanto psicológicos.

Palavras-chave: Exercício Físico, Distúrbio Psíquicos, Saúde Mental.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental é algo inerente e instrumental para a vida de todas as pessoas. Ela influencia como pensamos, sentimos e agimos, sustentando nossa capacidade de tomar decisões, construir relacionamentos e moldar o mundo que vivemos. A Organização Mundial da Saúde (OMS 1946), determina o conceito de saúde mental como um estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe as suas próprias capacidades, possa lidar com as tensões normais da vida, possa trabalhar de forma produtiva e frutífera e possa contribuir para a sua comunidade.

No entanto, os transtornos mentais ou distúrbios psíquicos, mostram-se crescentes na sociedade. São distúrbios universais, comuns, que atingem pessoas de todas as faixas etárias. Embora os valores de mortalidade sejam baixos, estes transtornos provocam grande peso emocional, prejudicam atividades diárias, como, por exemplo, ocasionando isolamento social, e acarretam uma diminuição da qualidade de vida (ARAÚJO et al., 2014), além de estarem entre a segunda e a terceira causa de afastamento do trabalho (MULLER, 2014).

A depressão que é definida como um dos transtornos, é definida como um estado mental e físico que é caracterizado por mudanças de humor, tornando-se infeliz, triste, desencorajado, irritável, frio, receoso, desanimado, abatido e sem esperança (WINOKUR, 1981). A depressão ocorre por meio da perda de autoestima e motivação, tristeza ou vazio profundo, apatia, agitação ou perturbação, distúrbios do sono e apetite, falta de concentração, sentimentos excessivos de culpa ou indignidade, pensamentos mórbidos e fadiga (LEAL, 2009).

Segundo (BRASIL, 2021) a depressão é uma doença do século XXI, que afeta 280 milhões da população mundial, com prevalência anual de 3% a 11%. O Brasil é o segundo país dentre as Américas com maior número de depressivos, com 5,8% da população, ficando atrás apenas dos Estados Unidos, com 5,9% (World Mental Health Report, 2022).

A ansiedade, um dos tipos de distúrbios psíquicos, é uma emoção frequente, sinal de alarme perante uma situação que pode constituir uma ameaça e, caracterizada por um estresse que provoca uma excitação emocional (MARGIS et al., 2003; BRITO, 2011). A crescente prevalência de distúrbios psíquicos, como depressão e ansiedade, tem se tornado uma preocupação significativa na saúde pública global e no Brasil afetando gravemente a qualidade de vida e representando assim uma carga substancial para os sistemas de saúde.

O Relatório Mundial de Saúde (World Mental Health Report, 2022), destaca o crescimento da depressão e ansiedade em cerca de 25% a partir da pandemia, evidenciando a

necessidade de adotar ações para combater essas doenças. A organização Mundial da Saúde 2022, corrobora com o estudo do Relatório Mundial de saúde (World Mental Health Report) onde 18,6 milhões de brasileiros foram afetados pela ansiedade e os transtornos mentais são responsáveis por mais de um terço do número de pessoas incapacitadas nas Américas.

A prática regular de atividades físicas tem um impacto significativo na saúde mental, e os benefícios vão muito além do que apenas a melhoria da forma física, Segundo Ceschini (2024) define que atividade física é qualquer movimento corporal realizado pelos músculos esqueléticos de forma voluntária que gere gasto calórico acima dos níveis de repouso.

A eficácia dos exercícios físicos no combate a transtornos de ansiedade e depressão é amplamente reconhecida e respaldada por uma série de estudos científicos. Confirmando a eficácia da atividade física frente a saúde psicológica, Costa (2007) destaca que a atividade física atua através de múltiplos mecanismos, incluindo a liberação de neurotransmissores e a melhora da qualidade do sono, que são cruciais para o bem-estar mental.

De acordo com Menezes *et al.* (2021), que relaciona a prática de atividades físicas e a prevenção de distúrbios psíquicos em jovens adultos, mostram que a participação em programas regulares de exercícios está associada a uma redução na incidência de sintomas depressivos e ansiosos, confirmando assim a importância da atividade física como uma intervenção preventiva eficaz, especialmente em populações jovens que estão em risco de desenvolver transtornos mentais.

Portanto o objetivo do presente estudo é explorar e demonstrar as evidências que corroboram para a importância da prática regular de atividade física como um complemento eficaz na prevenção e tratamento de transtornos de ansiedade e depressão, destacando os mecanismos fisiológicos e psicológicos envolvidos, como os seus benefícios em planos de tratamento e de readaptação ao meio social e a busca por uma vida plenamente saudável, física e mentalmente.

2 MÉTODOS

A elaboração do trabalho consiste em um estudo sistemático de revisão bibliográfica. Onde foram utilizados sites como: Scielo (scientific electronic library online), BVS (Biblioteca Virtual de Saúde), monografias.

As buscas para estas referências bibliográficas foram feitas utilizando os seguintes termos: Atividade Física, Ansiedade, Depressão, Síndrome do pânico, Tratamento e prevenção e Educação Física. A temática foi abordada de forma transparente, expondo a prevalência e fatores associados a atividade física na prevenção e tratamento dos distúrbios psíquicos.

Após a seleção dos materiais bibliográficos obtidos, estes foram estudados mediante leitura, analisando as informações de acordo com os objetivos propostos na pesquisa e organizando de acordo com as normas da ABNT.

Como critérios de inclusão foram utilizados artigos com resumo e texto completos disponíveis eletronicamente, disponíveis em português, publicados entre o período de 2019 a 2024, no qual o tema-alvo estudado foi: como a atividade pode ser um instrumento de prevenção e tratamento para indivíduos de todas as faixas etárias, ambos os gêneros e perfil socioeconômico. Os objetos de exclusão são: Artigos dobrados em base de dados, redações não correspondentes ao tempo elencado, conceitos, livros, dissertações, manuais técnicos, textos avulsos que não sejam artigos científicos ou monografias.

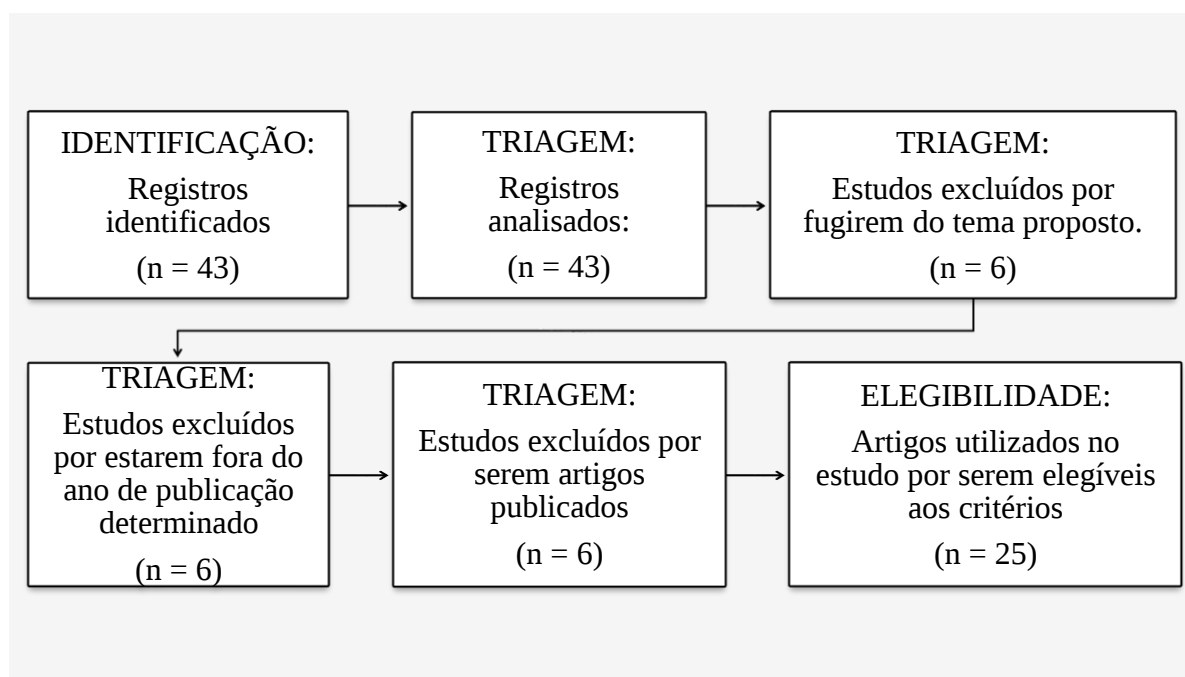


Figura1. Fluxograma de seleção das publicações utilizadas no estudo (Fonte: Autores).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1. Dados referente aos benefícios da atividade física frente a prevenção e tratamentos e doenças psíquicas.

TÍTULO	AUTOR	OBJETIVO	RESULTADO
A efetividade do exercício físico no tratamento da depressão	Gomes, <i>et al.</i> 2019	Conhecer a efetividade do exercício físico no tratamento da perturbação depressiva	Como resultado, a prática de exercício físico é uma opção viável ao incremento farmacológico na perturbação depressiva maior. Indica ainda que existem diferenças, relativamente às taxas de remissão, consoante a intensidade do mesmo. Os resultados obtidos mostram que a caminhada tem um efeito significativo na redução da sintomatologia depressiva. A caminhada tem efeito estatisticamente significativo na redução de sintomas depressivos em adultos não submetidos a terapêutica farmacológica.
O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão.	Santos, 2019	Revisar na literatura o impacto do exercício físico como auxílio no tratamento da depressão.	O estudo analisou a literatura dos últimos 10 anos usando as palavras depressão, exercício, atividades psicológicas. Após aplicação dos critérios foram selecionados 15 estudos, dentre os estudos avaliados foram identificados que o exercício físico aeróbico de intensidade média é o mais indicado para pacientes com depressão.
Exercício físico E os transtornos de ansiedade e depressão	Correa, <i>et al.</i> 2020	Vincular a pratica de exercícios físicos como forma não farmacológica no controle dos transtornos de ansiedade e depressão.	A prática de exercícios físicos pode ser vista como uma solução eficaz e natural para lidar com a ansiedade e a depressão, funcionando tanto como tratamento principal quanto como um complemento. Além de aliviar os sintomas mentais, o exercício físico contribui para uma sensação geral de bem-estar e ajuda a prevenir recaídas. Esse tipo de abordagem proporciona um cuidado mais completo, podendo ser combinado com medicação ou até ser usado sozinho, especialmente em casos mais leves.

Efeitos da atividade física e do exercício físico na prevenção e redução de transtornos de ansiedade e depressão em adultos jovens	Borges, <i>et al.</i> 2021	Identificar os principais fatores que levam os jovens a desenvolver transtornos ansiosos e depressivos e verificar se a atividade física e o exercício físico podem reduzir ou prevenir esses transtornos	Foi observado que as principais causas de ansiedade e depressão em jovens estão relacionadas a vários fatores internos e ambientais, que afetam tanto a saúde psicológica quanto física desses indivíduos. Esses transtornos são mais comuns em mulheres, que muitas vezes apresentam outras condições de saúde associadas. O exercício físico e a atividade física se mostraram alternativas eficazes como tratamento não medicamentoso, ajudando a reduzir e estabilizar os sintomas de ansiedade e depressão.
Benefícios da musculação no tratamento da depressão e ansiedade	Monteiro, <i>et al.</i> 2021	O objetivo do presente estudo foi verificar os benefícios da musculação no tratamento da depressão e ansiedade	Estudos experimentais com amostras selecionadas mostram resultados positivos, especialmente em idosos, em que o treinamento de musculação e aeróbico moderado demonstram significativa melhora nos sintomas depressivos. A frequência e intensidade controladas são essenciais com exercícios aeróbicos, evidenciando mais benefícios no tratamento da ansiedade, enquanto a musculação destaca-se na prevenção e controle dos sintomas depressivos. Em conclusão, o treinamento de musculação, independentemente do tempo sedentário, está significativamente associado à redução da ansiedade e depressão.
A influência da atividade física no tratamento de pessoas com depressão	Oliveira, <i>et al.</i> 2021.	Revisar a literatura no que diz respeito à atividade física e depressão. Avaliar se a prática de atividade física pode auxiliar na prevenção e tratamento de pessoas depressivas.	Neste estudo, os resultados obtidos, ainda que de formas distintas, indicam que a prática de atividades físicas deve ser parte da rotina diária. Há uma variedade de benefícios associados, especialmente como prevenção e tratamento para transtornos mentais, focando em indivíduos com depressão, que são o foco deste estudo. Pode-se afirmar que a prática sistemática de exercícios pode ajudar a diminuir os níveis de depressão. Essa conclusão está alinhada com o que o Ministério da Saúde (2021) destaca sobre as vantagens da atividade física regular, que contribui para a promoção da saúde e pode prevenir e tratar doenças, tanto físicas quanto mentais. Embora o número de

			estudos incluídos nesta revisão seja limitado, é possível afirmar que a prática regular de exercícios é benéfica para a saúde mental e física. É fundamental enfatizar que, quanto mais cedo o exercício físico for incorporado à rotina, menores serão os sintomas depressivos e as chances de um diagnóstico da doença.
Depressão e práticas de exercícios físicos: Analisando Vantagens do treinamento resistido	Rosa, 2022	Discutir sobre as interferências e aplicabilidades, relacionadas com essa modalidade de prática de atividade física, direcionada para pessoas com problemas depressivos.	O estudo mostra que a depressão está associada a várias questões complexas, que podem causar sérios prejuízos à saúde. Por isso, é essencial contar com o apoio de médicos e outros profissionais capacitados, que possam trabalhar juntos para encontrar as melhores opções de tratamento. Dada a gravidade da depressão e suas implicações, é fundamental cuidar adequadamente do paciente, pois, caso contrário, os riscos associados a esse transtorno podem aumentar ainda mais.
Efeitos benéficos do exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão integrativa	Silva, <i>et al.</i> 2022	Conscientizar sobre a importância do exercício físico na prevenção e tratamento da depressão.	A grande maioria dos artigos apontou que o exercício físico associado a terapia farmacológica tem efeitos benéficos como trazer de volta o prazer em desempenhar atividades que antes já não faziam, devolvendo a esperança e a expectativa, enxergando a vida de uma forma totalmente diferente. Verificado que o exercício físico é fundamental para indivíduos com depressão e que a prática orientada pode trazer de volta o prazer em desempenhar atividades que antes já não faziam devolvendo esperança e expectativa.
Efeito da intervenção do exercício e reabilitação	Shen, 2022	Explorar o efeito da intervenção do exercício em pacientes com	A intervenção no exercício teve efeito redutor nos scores do teste psicológico dos participantes, revelando um alívio de suas condições psicológicas. A intervenção no exercício apresentou efeitos evidentes

em pacientes com depressão.		depressão, analisando o seu efeito de reabilitação.	sobre a melhoria dos fatores de somatização (sintomas obsessivo-compulsivos, depressão, interpessoais, paranoicos, de ansiedade e hostis).
Impacto da prática de exercício físico na saúde Mental dos indivíduos acometidos pela depressão: Revisão integrativa	Oliveira, <i>et al.</i> 2023	Expor os impactos da pratica de exercício físico na saúde mental de pessoas acometidas pela Depressão	A prática regular de atividades físicas e exercícios não só melhora a saúde mental e a aptidão física, mas também ajuda a aliviar os sintomas da depressão. Quando realizada em grupo, essa prática promove socialização, cria laços e fortalece o senso de pertencimento, contribuindo para uma sensação de apoio e conexão com os outros.
A prática regular de exercícios resistidos para redução dos sintomas de depressão em indivíduos adultos.	Lima, <i>et al.</i> 2023	Identificar através da revisão bibliográfica os principais benefícios gerados no organismo de um indivíduo depressivo ao ser adicionado a sua rotina a prática regular de exercícios resistidos contribuindo para a redução dos sintomas de depressão.	O estudo indica que tanto o treinamento de força quanto o aeróbico, em intensidades moderadas a vigorosas, oferecem benefícios comprovados na redução dos sintomas depressivos. Além disso, destacou-se a importância de um programa de exercício físico prazeroso e que promova a interação social para melhorar o quadro depressivo.
Atividade física no tratamento da ansiedade	Ferreira, <i>et al</i> 2024	Quais as possíveis melhoras de sinais e sintomas a partir do tratamento combinado entre medicação e prática física	Os resultados obtidos ao longo desta pesquisa evidenciaram uma atenuação significativa dos sinais e sintomas em indivíduos detectados com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) que aderiram à prática regular de atividade física. Dessa forma, os dados coletados forneceram uma contribuição valiosa, direcionando à recomendação integrada que associa o uso de medicamentos com a prática de esportes como tratamento efetivo e eficaz do transtorno neurológico.

A pesquisa de Gomes et al. (2019) destaca a importância do exercício físico como uma ferramenta poderosa na prevenção e no tratamento da depressão. No entanto, é crucial que os profissionais de saúde adotem uma abordagem holística, combinando o exercício com práticas como a terapia cognitivo-comportamental e, quando necessário, a medicação. Essa integração pode potencializar os resultados e levar a uma recuperação mais eficaz e duradoura. O estudo de Oliveira et al. (2023) também reforça essa ideia, mostrando que a prática regular de exercícios não apenas melhora a aptidão física, mas também ajuda a reduzir os sintomas da depressão. Para muitas pessoas, o exercício se torna uma forma vital de cuidar da mente, proporcionando bem-estar e alívio do estresse. Incorporar movimentos na rotina diária é uma maneira eficaz de promover um estilo de vida mais equilibrado e saudável, tanto fisicamente quanto emocionalmente.

Na discussão sobre o impacto do exercício físico no tratamento da depressão, o artigo de Santos et al. (2019) destaca como atividades físicas, especialmente exercícios aeróbicos de intensidade moderada, podem ser grandes aliadas nessa luta. Durante o exercício, o corpo libera endorfinas e neurotransmissores que melhoram o humor e ajudam a aliviar os sintomas da depressão. Além disso, o exercício pode complementar a psicoterapia e a medicação, formando uma abordagem integrada para o tratamento. Silva et al. (2022) corroborou com essa ideia, ressaltando que o exercício é fundamental para quem enfrenta a depressão, quando praticado de forma orientada, ele pode reacender o prazer em atividades esquecidas, trazendo esperança e uma nova perspectiva de vida.

Nesse contexto, Correa *et al.* (2020), discorre sobre como a prática de exercícios físicos pode ser vista como uma solução eficaz e natural para tratar a ansiedade e depressão atuando como tratamento principal quanto como complementar. O exercício físico além de reduzir os sintomas desses transtornos, causa uma sensação de bem-estar e auxilia a prevenir recaídas. Esse tipo de abordagem não farmacológica proporciona um tratamento mais completo e pode ser combinado com medicação, ou em casos mais leves o exercício físico pode ser o principal tratamento para depressão e ansiedade. Corroborando com o estudo citado, Gonçalves (2018) confirma que durante a realização de exercício físico, o organismo libera substâncias chamadas de hormônios, dois em específicos são essenciais para colaborar no tratamento da depressão, que são a endorfina e dopamina, onde ambos têm influência na atuação do humor e emoções.

Considerando as principais causas da ansiedade e depressão em jovens, estão relacionadas a vários fatores, e que as mulheres são as mais afetadas por esses transtornos, que atingem tanto a saúde psicológica, quanto física desses indivíduos, onde o exercício físico e atividades físicas se mostram com alternativas no tratamento não medicamentosos, que colaborando na redução e estabilização dos sintomas da ansiedade e depressão (BORGES, 2021). Napole (2023), confirma essa tese, pois por questões de pressão social, mercado de trabalho e outras questões particulares, as mulheres apresentam maior incidência no desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão e afirma ainda que o exercício físico, junto aos tratamentos medicamentosos, proporcionam uma redução dos sintomas desses transtornos, pois auxiliam na regulação hormonal, onde melhora a saúde física, mental e social das pessoas, em específico ao público feminino.

Monteiro, *et al.* 2021, através de estudos científicos mostram que treinos de musculação e aeróbicos moderados podem aliviar sintomas de depressão em pessoas mais velhas. A prática regular de exercícios físicos, com foco em musculação e aeróbicos, pode ser uma aliada poderosa no combate à ansiedade e depressão, especialmente em idosos que costumam ser em sua maioria as mais afetadas com esses sintomas. Confirmando esses achados Soares (2021) traz no artigo o destaque para a prática da musculação que pode contribuir para a melhoria da saúde e qualidade de vida do indivíduo, pois ao praticar o exercício físico, o corpo libera endorfina, um hormônio que promove a sensação de bem-estar e reduz o estresse.

Apresentando o efeito que a intervenção no exercício possui como fator redutor na contagem do teste psicológico dos participantes, havendo uma redução drástica nas condições psicológicas e melhora da serotonina e dopamina Shen (2022) diz que a mediação através do exercício trouxe perspicuidade sobre a melhoria dos fatores que se traz sintomas de obsessivo-compulsivos, depressão, interpessoais, paranoicos, de ansiedade e hostis. O autor Gomes *et al.* (2019) reforça que a caminhada, um exercício comum e básico, tem um efeito estatisticamente significativo na redução da sintomatologia depressiva, melhorando assim, o bem-estar, o distúrbio psíquico sem o uso dos farmacológicos para tal tratamento.

Verificando que a depressão está associada a várias questões complexas, Rosa (2022) enaltece que a depressão pode causar sérios prejuízos a saúde e que é essencial contar com uma equipe multidisciplinar compostos por médicos, psicólogos e profissionais de educação física, para desenvolver as melhores opções para o tratamento desse transtorno. Napole (2023) corrobora com tese de que a depressão pode ocasionar prejuízos a saúde como o aumento de

risco de surgimento de outras doenças, como por exemplo as doenças cardiovasculares e diabetes.

Em mais um estudo que destaca que a combinação de exercício físico com medicamentos para tratar a depressão tem um impacto positivo na vida dos pacientes, Silva, *et al.* 2022 explana que a prática regular de exercícios físicos, orientada por profissionais, pode reacender o prazer em atividades que antes eram desanimadoras, reavivando a esperança e a expectativa de uma vida mais feliz e motivadora. Isso ocorre porque o exercício físico libera endorfinas, que combatem a sensação de tristeza e apatia, proporcionando uma nova perspectiva sobre a vida. Silva, *et al.* 2023 enfatiza a importância da prática de exercícios físicos para pacientes com transtornos mentais em tratamento com medicamentos. Estudos revelaram que a inclusão de exercícios físicos na terapia, sob a orientação de um profissional, pode levar à redução da dosagem de medicamentos, agilizar a diminuição dos sintomas e diminuir o risco de recaídas. No entanto, é crucial que os pacientes se adaptem gradualmente à prática de exercícios, especialmente aqueles que são sedentários ou iniciantes, levando de duas a quatro semanas para o corpo se ajustar à nova rotina.

Segundo Oliveira (2021) o exercício físico tem efeitos positivos na depressão, sendo a prática regular de atividade física um recurso importante para a promoção da saúde e prevenção da depressão. Costa (2007), já corroborava previamente com Oliveira (2021) quando afirma que a condição física está associada à saúde mental, e à atividade física, embora não substitua tratamentos para depressão grave sendo um complemento eficaz nesse tipo de tratamento, pois ela melhora o bem-estar, o humor, autoestima e reduz a ansiedade, sendo segura para quem faz uso de medicamentos psicotrópicos.

Portanto é nítido que tanto o treinamento de força quanto o aeróbico proporcionam benefícios demonstrados na redução dos sintomas de depressão, sendo interessante haver um programa de exercícios que seja agradável e estimule a interação social para favorecer a redução dos sintomas da depressão (LIMA, 2023). Nesse contexto a dança, pode ser uma ótima prática de exercício associado à sociabilidade, pois, de acordo com Rodrigues (2020), oferece diversos benefícios, incluindo o fortalecimento muscular, a correção da postura, a melhoria da melhora motora, o relaxamento corporal e, para as mulheres, o alívio dos sintomas pré-menstruais. Além disso, por meio de certos movimentos, é possível aprimorar a sensibilidade, a autoconfiança e a autoestima, facilitando o relacionamento consigo mesmo e com os outros, exercendo um

efeito direto nas estruturas psicoemocionais, promovendo melhorias no bem-estar mental, aumento da felicidade (Silva et al., 2021).

No estudo de Oliveira et al. (2023), fica claro que a prática de atividades físicas é fundamental para a saúde mental e para melhorar a aptidão física. Além de contribuir para o bem-estar físico, o exercício é uma ferramenta eficaz para aliviar os sintomas da depressão. Quando realizado em grupo, esse impacto se torna ainda mais forte, pois a socialização ajuda a criar laços entre os participantes, essencial para a saúde emocional. Silva et al. (2023) abraça essa ideia, destacando que o exercício é crucial tanto no tratamento quanto na prevenção da depressão, a liberação de hormônios que promovem o bem-estar e as interações sociais durante as atividades são grandes benefícios. Essas conexões podem fazer toda a diferença na vida de quem enfrenta desafios emocionais. Portanto, incluir o exercício na rotina vai além da saúde física; é também uma forma de fortalecer relacionamentos e cuidar da mente.

Resultados de uma pesquisa apontam para a redução significativa dos sinais e sintomas em pessoas com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) que praticavam atividade física de modo regular, sendo ainda mais efetivo quando combinada de medicamentos específicos para o tratamento do transtorno (FERREIRA *et al.*, 2024). Essa redução da ansiedade ocorre devido ao aumento dos níveis de hormônios relacionados ao medo, como adrenalina e cortisol, e dos hormônios associados à felicidade, como dopamina, serotonina e catecolaminas. Esse aumento estimula os receptores, diminuindo a viscosidade sanguínea, promovendo uma resposta tranquilizadora e hipnótica, resultando em uma sensação de relaxamento após a prática de exercício físico (FERREIRA *et al.* 2024).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental é um aspecto fundamental da existência, moldando pensamentos, emoções e comportamentos. Este estado de bem-estar é crucial para enfrentar as tensões cotidianas e para a contribuição ativa na comunidade. No entanto, distúrbios mentais como a depressão e a ansiedade têm se proliferado, afetando milhões de indivíduos, especialmente no Brasil, onde quase 6% da população é acometida pela depressão. Nesse cenário, este estudo indica que a atividades físicas é amplamente reconhecida como uma intervenção eficaz, proporcionando benefícios tanto físicos quanto psíquicos, demonstrando que os exercícios, particularmente os aeróbicos de intensidade média, são capazes de mitigar sintomas depressivos e ansiosos, além de promover a socialização e a qualidade de vida.

Sugere-se, portanto, que os poderes públicos elaborem e incentivem a prática do exercício físico, bem como cada indivíduo, busquem integrar a prática de exercícios em suas rotinas diárias, visando uma melhoria na qualidade de vida e otimizando os resultados na prevenção e tratamento de distúrbios psíquicos, promovendo, assim, um estilo de vida mais saudável. Considerando também, de suma importância que mais estudos sejam realizados em torno do tema abordado, visto a necessidade de mais conhecimento e novos métodos de prevenção e tratamentos de distúrbios mentais.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Tânia Maria; JÚNIOR, Juarez de Jesus Carmo; ALMEIDA, Maura Maria Guimarães; PINHO, Paloma de Sousa. Prática de atividades de lazer e morbidade psíquica em residentes de áreas urbanas. **Revista baiana de saúde pública**, v. 31, n. 2, p. 296-312, 2014.
- 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. **Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC**, p. 08-09, 2021.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Realidade imposta pela pandemia pode gerar transtornos mentais e agravar quadros existentes. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021/outubro/realidade-imposta-pela-pandemia-pode-gerar-transtornos-mentais-e-agravar-quadros-existentes>. Acesso em: 03 set. 2024.
- BRITO, Isabel. Ansiedade e depressão na adolescência. **Revista portuguesa de clínica geral**, v. 27, n. 2, p. 208-214, 2011.
- CESCHINI, Fabio; JUNIOR. **AVALIAÇÃO FÍSICA COMO VOCÊ NUNCA VIU**. Edição Revisada e Ampliada: VPF, 2024.
- CORREA, A. *et al.* Exercício Físico e os Transtornos de Ansiedade e Depressão. **Revista Faculdade do Saber**, p. 1074 a 1077, 2020.
- COSTA, Rudy Alves; SOARES, Hugo Leonardo Rodrigues; TEIXEIRA, José Antônio Caldas. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia**. UFF, v. 19, n. 1, p. 273274, 2007.
- FERREIRA, A; *et al.* Atividade Física no Tratamento da Ansiedade. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 2, p.03 a 09, 2024
- NAPOLE, Giulia. Exercício físico como método de tratamento e prevenção de depressão em mulheres adultas. **Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC**, p. 2-3, 2023.
- GOMES *et al.* A Efetividade do Exercício Físico no Tratamento da Depressão. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 22, p.59 - 63 Disponível em:<https://scielo.pt/pdf/rpesm/n22/n22a08.pdf>, 2019.
- GONÇALVES, Lucas Solto. Depressão e Atividade Física: Uma Revisão. Universidade Federal de Uberlândia, p. 09, 2018.
- LEAL, I. *et al.* Estudos da Escala da Depressão, Ansiedade e Estresse em Crianças. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 10, n. 2, p. 277-284, 2009.
- LIMA, João Alberto Brito. A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS PARA A REDUÇÃO DOS SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM INDIVÍDUOS ADULTOS. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: [file:///C:/Users/CBMAC/Downloads/A%20PR%C3%81TICA%20REGULAR%20DE%20EXERC%C3%8DCIOS%20RESISTIDOS%20PARA%20A%20REDU%C3%87%C3%83O%20DOS%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/CBMAC/Downloads/A%20PR%C3%81TICA%20REGULAR%20DE%20EXERC%C3%8DCIOS%20RESISTIDOS%20PARA%20A%20REDU%C3%87%C3%83O%20DOS%20(1).pdf).
- MARGIS, R. *et al.* Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria**, v. 25, n. 1, p. 53-65, 2003.
- MONTEIRO, C; *et al.* benefícios da musculação no tratamento da depressão e ansiedade. **Centro Universo de Belo Horizonte**, p.01, 2021.

MÜLLER, Fernanda Graudenz. Perícia psicológica de transtornos mentais relacionados ao trabalho. 235 f. 2014. Tese (Doutorado em Psicologia). **Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Faculdade de Psicologia, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC**, Florianópolis, SC, 2014.

MENEZES, A.P.V.N.; SANTANA, C.L.; OLIVEIRA, C.A.; SANTOS, F.A.; SILVA, J.J.; SOUZA, J.I.S. **A relevância da atividade física e exercício físico em tempos pandêmicos: Um olhar para a saúde e qualidade de vida. Research, Society and Development, 2021. Disponível em:**

https://www.researchgate.net/publication/357160907_A_relevancia_da_atividade_fisica_e_exercicio_fisico_em_tempos_pandemicos_Um_olhar_para_a_saude_e_qualidade_de_vida

Acesso em: 10 Out. 2024.

NAPOLE, Giulia. Exercício Físico como Método de Tratamento e prevenção de Depressão em Mulheres Adultas. **Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC**, p. 2 – 3, 2023.

OLIVEIRA, Lucas Pereira. A Influência da Atividade Física no Tratamento de Pessoas com Depressão. **Universidade do Vale do Rio dos Sinos-UNISINOS**, p. 10, 2021.

OLIVEIRA, J. S., & Alves, S. F. de S. (2023). **IMPACTO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DOS INDIVÍDUOS ACOMETIDOS PELA DEPRESSÃO: Revisão integrativa. REVISTA FOCO. Disponível em:**

<https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/1616/1861>

Organização Mundial da Saúde. Global Transtornos Mentais. 2021. Disponível em:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. Acesso em: 01 set. 2024.

OMS – Organização Mundial de Saúde. Carta de Organização Mundial de Saúde, 1946.

Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/carta_ottawa.pdf. Acesso em: 15 set. 2024.

RODRIGUES, P. *et al.* Percepção das praticantes sobre os benefícios físicos e psicológicos da dança do ventre. **Revista de Educação Horizontes**, Mato Grosso, v. 8, n. 15, p. 265-278, jan/jun. 2020.

ROSA, Marcos Vinicius Ferreira. Depressão e Práticas de Exercícios Físicos: Analisando Vantagens do Treinamento Resistido. **Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO**, p.18 - 19, 2022.

SANTOS, Maria Clara Barbuena. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 01, 2019.

SHEN, Yang. Efeito da intervenção do exercício e reabilitação em pacientes com depressão. **Sociedade Brasileira de Medicina, do Exercício e do Esporte**, v. 29, p.01- 04, 2022.

SILVA. Rodrigo Yan Candido; GALVÃO. Ailton Mota do Nascimento; SANTOS. Elenildo Aquino; BARBOSA. Ana Clara dos Santos. Efeitos Benéficos do Exercício Físico no Tratamento da Depressão: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 1, e58311125379, 2022.

SILVA, Andrea Araújo; NASCIMENTO, France Willian Ávila. Depressão e Exercício Físico. **Open Science Research X** - ISBN 978-65-5360-270-0 - Volume 10 - Ano 2023 - Editora Científica Digital.

SILVA, E. *et al.* A dança do ventre e a relação benéfica contra a ansiedade. **FAC UNICAMPS**, Campinas, nov. 2021.

SOARES, Fabiana de Souza Faria. Os Benefícios da Musculação no Combate a Ansiedade e Depressão. Instituição Pitágoras Sistemas de Educação Superior Sociedade LTDA, p. 17-20 2021. Disponível em:
https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/39060/1/FABIANA_SOARES.pdf
World mental health report: Transforming Mental Health For All. 2022. Acesso em: 01 set. 2024.

WINOKUR, G. Depression: the facts. Oxford: Oxford University Press , 1981.

World mental health report: Transforming Mental Health For All. 2022. Disponível em:
<https://www.sbponline.org.br/arquivos/9789240049338-eng.pdf>. Acesso em: 01 set. 2024.