

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA E DEPRESSÃO EM PACIENTES ADULTOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Ciências da Saúde, Edição 126 SET/23 SUMÁRIO / 25/09/2023

THE BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR THE TREATMENT OF GENERALIZED ANXIETY DISORDER AND DEPRESSION IN ADULT PATIENTS: AN INTEGRATIVE REVIEW

REGISTRO DOI: 10.5281/zenodo.8377665

Raquel Farias Cyrino¹

Sidrayton Pereira do Nascimento²

Maria Laura de Souza Alencar³

João Victor Amaral Cavicchioli⁴

Ana Luiza Ventura de Alencar⁵

João Vitor Ferreira Fernandes⁶

Maria Eugênia Ferreira Goes Chaves⁷

Paulo Gustavo Torres e Silva⁸

Beatriz Freire de Deus⁹

Itamara Macedo Pires¹⁰

Ana Luiza Miranda de Carvalho¹¹

Victor Lawrence Feitosa Santos de Carvalho¹²

Ewerson José Barbosa da Silva¹³

Aparecida das Dores Silva de Lima¹⁴

Najahra Lidianny Meneses de Oliveira¹⁵

Objetivo

Identificar na literatura científica as características benéficas dos impactos da atividade física para o processo de controle e tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada em pacientes adultos. **Método:** revisão integrativa, cujos critérios de elegibilidade dos artigos foram: corresponder aos descritores “Transtorno de ansiedade”; “Ansiedade” e “Atividade física”, ser artigo de pesquisa; estar nos idiomas português, inglês e espanhol; ^

estar disponível eletronicamente nas bases de dados BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e as fontes de dados Scientific Electronic Library onLine (SciELO) e Brazilian Journal of Health Review (BJHR), ano de publicação referente ao período de 2013 a 2023. **Resultados:** encontraram-se 08 publicações expressivas. A análise ocorreu mediante leituras analíticas e interpretativas. **Considerações finais:** A importância da atividade física para o tratamento da TAB são promissoras e acenam para a utilização de exercícios físicos aeróbios como auxiliares das terapêuticas tradicionais.

Descritores: citocinas, ansiedade, atividade física.

Objective: to identify in the scientific literature the beneficial characteristics of the impacts of physical activity on the process of control and treatment of Generalized Anxiety Disorder in adult patients. **Method:** integrative review, whose eligibility criteria for the articles were: corresponding to the descriptors “Anxiety disorder”; “Anxiety” and “Physical activity”, to be a research article; be in Portuguese, English and Spanish; be electronically available in the VHL (Virtual Health Library) databases and the Scientific Electronic Library onLine (SciELO) and Brazilian Journal of Health Review (BJHR) data sources, year of publication referring to the period from 2013 to 2023. **Results:** found up 08 expressive publications. The analysis took place through analytical and interpretive readings. **Final considerations:** The importance of physical activity for the treatment of BAD is promising and points to the use of aerobic physical exercises as auxiliaries to traditional therapies.

Descriptors: cytokines, anxiety, physical activity.

1. INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), define que os transtornos mentais são os maiores causadores das principais incapacidades no homem, além disso, que nos próximos anos a doença isquêmica do coração e a depressão serão as duas maiores causas não só de mortalidade mas, de incapacidade sobre a população em geral (COSTA et al., 2007).

De acordo com estudos, o Transtorno de Ansiedade Genralizada e a depressão está associada a uma alta incapacidade e perda social, gerando tristeza, pessimismo, pensamentos de ordem negativa, desespero e queda da auto-estima (MELLO et al., 2007).

Indubitavelmente, tais características estão totalmente relacionadas aos agravos atuais de boa parte das pessoas envolvendo saúde mental. Assim como os problemas sócio culturais, desigualdades sociais e econômicas que emergem as condições de saúde pública no mundo. Recentes dados mostram que a depressão e a ansiedade cresceram em mais de 25% principalmente após o cenário da última pandemia (OMS, 2023. ONU – Organização das Nações Unidas).

Primordialmente, o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), tem como sensação principal a preocupação excessiva do atual, podendo levar a um desconforto e antecipação de fatos. Esse medo exagerado pode alertar os sentimentos e emoções do indivíduo, cursando com alguns sintomas sistêmico (OLIVEIRA, 2022). Segundo a Associação Brasileira de Psiquiatria (SBP), os sinais e sintomas mais frequentes nesse transtorno são: indignação, cefaleia, palpitações, tremores, fobia social, suor excessivo, tensão muscular, aflição e dificuldade de respirar. Na concepção do sujeito ansioso tudo parece ser mais perigoso, difícil e preocupante, mesmo sendo em situações que não apresentam riscos reais (OLIVEIRA, 2022).

Conforme Santos et al., (2019), os crescentes estudos mostram a total relação da ansiedade às citocinas pró-inflamatórias ou alguns distúrbios na produção e recaptação de neurotransmissores que assim provocam as alterações cerebrais desecadeando reações no homem, o que justifica a necessidade e a correlação benéfica com exercícios físicos.

Segundo Gomes et al., (2021), a prática de exercícios físicos proporcionam efeitos primordiais para a saúde mental e bem-estar físico do ser humano, além de causarem adaptações fisiológicas benéficas podem ainda minimizar problemas comportamentais ativando um efeito como analgésico com a melhora do humor e reduções de sintomas de ansiedade e estresse.

Nesse contexto, a atividade física surge como uma alternativa, pois tem efeito benéfico para pessoas diagnosticadas com ansiedade, proporcionando uma melhor qualidade de vida, dado que realizar exercícios influencia diretamente na saúde sistêmica de cada indivíduo (MARQUES et al., 2021).

Deste modo, com base nos aspectos mencionados, espera-se que esta pesquisa bibliográfica possa contribuir com a reflexão crítica dos profissionais de saúde na promoção da saúde de pacientes com cárie dental e de seus familiares, bem como fundamentar as ações educativas da medicina e odontologia direcionadas a classe supracitada.

2. OBJETIVOS

Identificar na literatura científica as correlações dos benefícios e os impactos positivos da prática de atividade física em pacientes adultos, portadores do Transtorno de Ansiedade Generalizada e depressão.

3. METODOLOGIA

3.1 Aspectos éticos

O presente estudo não foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa, por se tratar de uma revisão integrativa.

3.2 Desenho, local do estudo e período

Trata-se de um estudo do tipo revisão integrativa da literatura, o qual permite realizar a busca, a avaliação crítica e a síntese de resultados de pesquisas sobre um tema investigado, contribuindo com o avanço do conhecimento e a implementação de intervenções efetivas na assistência à saúde, baseado em artigos indexados nas bases BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), e fontes de dados Scientific Electronic Library onLine (SciELO).

Utilizou-se como critério de inclusão: tratar-se de artigos nacionais que versassem de forma autêntica sobre as características e impactos da atividade física sobre o paciente adulto, portador do transtorno de ansiedade generalizada, trabalhos completos, estar dentro do período de tempo analisado e conter elevado grau de teor científico, definição das informações a serem extraídas dos estudos, avaliação dos dados, apresentação e interpretação dos resultados. Todos os artigos que não cumpriram os critérios supracitados foram automaticamente descartados. Sendo coletados artigos do período entre os anos de 2013 e 2023. Como termos de busca foram utilizadas as palavras: "Citocinas"; "Ansiedade" e "Atividade física"

3.3 Protocolo do estudo

Análise dos resultados e estatística A análise dos dados ocorreu mediante a leitura exploratória, seletiva, analítica e interpretativa dos artigos que compuseram a amostra final da revisão integrativa. Os resultados foram apresentados por meio de tabela e discutidos na literatura pertinente.

4. Resultados

No levantamento bibliográfico foram encontrados 10 artigos no SCIELO, após aplicados os critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 10 que contribuiu de forma direta para a construção do presente estudo.

A tabela 1 descreve as características de todos os artigos utilizados no delineado teórico do artigo.

Tabela 1– Artigos Selecionados

| Título Autores Conclusão Ano | Autor Autores Conclusão Ano | Conclusão Autores Conclusão Ano | Ano Autores Conclusão Ano |
|--|------------------------------------|---|----------------------------------|
| A importância do exercício físico no tratamento dos transtornos mentais | ASSUNÇÃO et al., | A prática regular de exercício físico causa melhora nas capacidades fisiológicas, | 2017 |
| Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental | CAMPOS et al., | Indivíduos mais ativos possuem maior resultados associando exercício físico para a saúde mental | 2019 |
| Efeito agudo do exercício físico sobre o estado de humor no ambiente de trabalho | ANDRADE et al., | Exercícios físicos no ambiente de trabalho produziu efeito agudo positivo no humor de servidores públicos no ambiente de trabalho. | 2021 |
| Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão | SOARES et al., | A condição física se encontra positivamente ligada à saúde mental e ao bem estar | 2007 |
| A educação física no âmbito do tratamento em saúde mental: um esforço coletivo e integrado | MELO et al., | A integração da Educação Física como ciência auxiliar à Psiquiatria tem se constituído um esforço interdisciplinar nos tratamentos de pacientes em sofrimento mental. | 2014 |
| Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina durante a pandemia | MENDES et al., | Foram encontradas diferenças significativas | 2021 |
| Atividade física 1 x 0 Transtornos mentais | ARIDA et al., | Inúmeras evidências que indicam os efeitos benéficos do exercício físico sobre a saúde em geral | 2017 |
| O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão | SANTOS et al., | Foi identificado que o exercício físico aeróbico de intensidade média é o mais indicado para pacientes com depressão | 2021 |

Fonte: Próprio Autor (2023)

5. DISCUSSÃO

Segundo Campos et al., (2019), os estudos mostram a relativa influência dos exercícios físicos sobre o estilo de vida, assim como o controle da pressão arterial, perda de peso e diversas doenças, inclusive os transtornos psicológicos. É válido ressaltar a iniciativa e a importância das intervenções em educação e saúde para influenciar a construção de hábitos mais saudáveis na população.

De acordo com Assunção et al., (2020), a portaria/SNAS nº 224 de janeiro de 1992, estabelece as normas e diretrizes no tratamento ambulatorial pelo SUS, orientando que devem haver as intervenções e orientações para atividades de: atendimento individual, em grupo, visitas domiciliares por profissionais de nível médio ou superior e atividades comunitárias.

É comprovado, que a atividade física é uma alternativa viável para a melhoria da situação dos pacientes com ansiedade e até esquizofrênia, revelando que a equipe que envolve o profissional da Educação Física tem garantido um bom êxito nas experiências que integram saberes profissionais específicos, no Sistema Único de Saúde (MELLO et al., 2005). Logo, exercício físico está inserido no SUS com o objetivo de cumprir exigências das diretrizes na forma de ações e serviços de modo universal e integral da assistência com ações e serviços de prevenção e curativos, individuais e coletivos em todos os níveis de complexidade (MELLO et al., 2014).

De certo, é comprovado que a prática de exercícios físicos desencadeiam uma série de secreções, que entre elas estão a endorfina, um hormônio importante e gerenciador de provocar um estado de euforia “sensação” de bem-estar, agindo também em conjunto de citocinas que beneficiam o homem através das suas ações pró inflamatórias gerando até melhoria na auto-estima (RAPOSO et al., 2014).

Além disso, é importante citar que tais resultados somam a redução dos transtornos de humor, após o exercício (agudo ou após um programa de treinamento), pois assim será possível explicar os seus efeitos bem como outros aspectos relacionados à prática desta atividade (MELLO et al., 2005).

Em suma, de acordo com Costa et al., (2007), o tratamento padrão para depressão – psicoterapia e prescrição medicamentosa é extremamente efetivo. As pesquisas demonstram que a prática de exercícios regulares, além dos benefícios fisiológicos, acarreta benefícios psicológicos, tais como: melhor sensação de bem estar, humor e auto-estima, assim como, redução da ansiedade, tensão e depressão.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificou-se que as intervenções farmacológicas são necessárias quando os efeitos da ansiedade são graves e incapacitantes. Porém, quando correlacionados à prática de exercícios físicos geram benefícios imensuráveis.

Atualmente, quando aplicado a um modelo de saúde mental mais humanizado, associada a medicamentos quando necessários e práticas físicas, geram bem-estar e auto controle nos pacientes.

Em suma, tais efeitos mostram a importância da prática física e a necessidade de outros estudos para uma abordagem mais ampla da temática saúde mental em adultos.

REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, J. I. C. .; ASSUNÇÃO, J. R. . A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS MENTAIS. **Práticas e Cuidado: Revista de Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 1, p. e9992, 2020. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/saudecoletiva/article/view/9992>. Acesso em: 2 set. 2023.

LAUX, Rafael Cunha et al . Efeito agudo do exercício físico sobre o estado de humor no ambiente de trabalho. **Educ. fís. cienc.**, Ensenada , v. 23, n. 2, e174, 2021 . Disponível em <http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2314-25612021000200174&lng=es&nrm=iso>. acessado em 02 sept. 2023. <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.24215/23142561e174>.

COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C.. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia. UFF**, v. 19, n. 1, p. 273–274, 2007.

ADAMOLI, A. N.; AZEVEDO, M. R.. Padrões de atividade física de pessoas com transtornos mentais e de comportamento. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 14, n. 1, p. 243–251, jan. 2009.

ARIDA, R. M.; CAVALHEIRO, E. A.; SCORZA, F. A.. Atividade física 1 x 0 Transtornos mentais. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 29, n. 1, p. 94–95, mar. 2007.

SANTOS, M. C. B. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 108, 19 set. 2019.

MENDES, T. B. et al.. PHYSICAL ACTIVITY AND SYMPTOMS OF ANXIETY AND DEPRESSION AMONG MEDICAL STUDENTS DURING A PANDEMIC. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, n. 6, p. 582–587, nov. 2021.

LIMA, I. A. S.; RIBEIRO, L. C. G.; PRIETO, A. V. Efeitos do exercício físico nos sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em mulheres adultas do Distrito Federal. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 1479–1494, 2023. DOI: 10.34119/bjhrv6n1-116. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/56497>. Acesso em: 11 jul. 2023.

BACHA, J. M. R. et al.. Kinect Adventures versus physical exercise on depressive symptoms of older adults: A pilot study. **Fisioterapia em Movimento**, v. 33, p. e003372, 2020.

REIS, A. C. DOS . et al.. Comparison of quality of life and functionality in type 2 diabetics with and without insulin. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 65, n. 12, p. 1464–1469, dez. 2019.

¹(Graduanda em Medicina) Faculdade Estácio – IDOMED – Juazeiro Ba – Brasil
raquelfariascyrino@yahoo.com.br – <https://orcid.org/0009-0006-6262-7177>

²(Graduando em Medicina) Faculdade Estácio – IDOMED – Juazeiro Ba – Brasil
sidraytonascimento@hotmail.com – <https://orcid.org/0000-0002-6321-6138>

³(Graduanda em Medicina) Faculdade Estácio – IDOMED – Juazeiro Ba – Brasil
lauraalencar021@gmail.com – <https://orcid.org/0009-0000-8413-3924>

⁴(Graduando em Medicina) Faculdade Estácio – IDOMED – Juazeiro Ba – Brasil
joaoamaral-cavicchioli@outlook.com – <https://orcid.org/0009-0005-5751-6766>

⁵(Graduanda em Medicina) Faculdade Estácio – IDOMED – Juazeiro Ba – Brasil
analuizaalencar021@gmail.com – <https://orcid.org/0009-0005-2272-0636>

⁶(Graduando em Medicina) Faculdade Estácio – IDOMED – Juazeiro Ba – Brasil
jvfer2002@gmail.com – <https://orcid.org/0009-0001-2101-0529>

⁷(Graduanda em Medicina) Faculdade Estácio – IDOMED – Juazeiro Ba – Brasil
mariaefgc8@gmail.com – <https://orcid.org/0009-0004-6035-4609>

⁸(Graduando em Medicina) Faculdade Estácio – IDOMED – Juazeiro Ba – Brasil
paulogustavo1515@gmail.com – <https://orcid.org/0009-0007-1032-2627>

⁹(Graduanda em Medicina) Faculdade Estácio – IDOMED – Juazeiro Ba – Brasil
biafreire08@outlook.com – <https://orcid.org/0009-0006-9806-6789>

¹⁰(Graduanda em Medicina) Faculdade Estácio – IDOMED – Juazeiro Ba – Brasil
itamaramacedo12@gmail.com – <https://orcid.org/0009-0007-7667-1782>

¹¹(Graduanda em Medicina) Faculdade Estácio – IDOMED – Juazeiro Ba – Brasil
uizzaana@icloud.com – <https://orcid.org/0009-0003-8879-633X>

¹²(Graduando em Medicina) Faculdade Estácio – IDOMED – Juazeiro Ba – Brasil
victor.lawrencefc@gmail.com – <https://orcid.org/0009-0002-9489-9581>

¹³(Graduando em Medicina) Faculdade Estácio – IDOMED – Jaraguá do Sul SC – Brasil
barbosaewerson3@gmail.com – <https://orcid.org/0009-0009-0765-4924>

¹⁴(Graduanda em Enfermagem) Faculdade UNINASSAU – Caruaru – PE – Brasil
mila-lima1995@hotmail.com – <https://orcid.org/0000-0003-3029-6431>

¹⁵(Graduando em Medicina) Universidad Central Del Paraguay – UCP – Paraguay
najahrameneses@gmail.com – <https://orcid.org/0009-0001-9565-0385>

[← Post anterior](#)

RevistaFT

A **RevistaFT** têm 28 anos. É uma **Revista Científica Eletrônica Multidisciplinar Indexada de Alto Impacto e Qualis “B2” em 2023**. Periodicidade mensal e de acesso livre. Leia gratuitamente todos os artigos e publique o seu também [clikando aqui](#).



Contato

Queremos te ouvir.

WhatsApp RJ: (21) 98159-7352

WhatsApp SP: (11) 98597-3405

e-Mail:

contato@revistaft.com.br

ISSN: 1678-0817

CNPJ: 48.728.404/0001-22

CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), fundação do Ministério da Educação (MEC), desempenha papel fundamental na expansão e consolidação da pós-graduação stricto sensu (mestrado e doutorado) em todos os estados da Federação.

Conselho Editorial

Editores Fundadores:

Dr. Oston de Lacerda Mendes.

Dr. João Marcelo Gigliotti.

Editor Científico:

Dr. Oston de Lacerda Mendes

Orientadoras:

Dra. Hevellyn Andrade Monteiro

Dra. Chimene Kuhn Nobre

Revisores:

Lista atualizada periodicamente em revistaft.com.br/expediente
Venha fazer parte de nosso time de revisores também!



