



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO-UNIFAMETRO**  
**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**GUILHERME VAZ DE CASTRO**  
**LUCIANO DE ARAUJO FARIAS**

**EXERCÍCIO FÍSICO COMO FORMA DE TRATAMENTO A PESSOAS COM**  
**ANSIEDADE E DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**FORTALEZA**

**2023**

GUILHERME VAZ DE CASTRO  
LUCIANO DE ARAUJO FARIAS

EXERCÍCIO FÍSICO COMO FORMA DE TRATAMENTO A PESSOAS COM  
ANSIEDADE E DEPRESSÃO: UMA RESIVÃO DE LITERATURA

Projeto de Pesquisa apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO - UNIFAMETRO - sob orientação do Professor Me. Paulo André Gomes Uchoa como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2023

GUILHERME VAZ DE CASTRO  
LUCIANO DE ARAUJO FARIAS

EXERCÍCIO FÍSICO COMO FORMA DE TRATAMENTO A PESSOAS COM  
ANSIEDADE E DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Este projeto de pesquisa foi apresentado no dia 12 de dezembro de 2023 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores.

BANCA EXAMINADORA

---

Profa. Me. Paulo André Gomes Uchoa  
Orientador(a) - UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Bruno Nobre Pinheiro  
Membro - UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Lino Délcio Scipião Júnior  
Membro - UNIFAMETRO

# EXERCÍCIO FÍSICO COMO FORMA DE TRATAMENTO A PESSOAS COM ANSIEDADE E DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Guilherme Vaz de Castro<sup>1</sup>

Luciano de Araujo Farias<sup>2</sup>

Prof. Me. Paulo André Gomes Uchoa<sup>3</sup>

## RESUMO

A Educação Física e suas formas de se desenvolver o exercício, são meios de mudança que pessoas praticam tanto para verem a si mesmos de forma melhor, com o corpo ideal ou melhorando sua saúde, como melhorando seu desenvolvimento motor e seu estado mental. Baseando-se nas informações anteriores, o presente trabalho tem o objetivo de tratar sobre os efeitos da musculação para combater a ansiedade e depressão. A metodologia da pesquisa utilizada classifica-se como uma revisão integrativa de análise qualitativa, onde foram selecionados estudos dentro das bases de dados Pubmed e Scielo, inicialmente foram encontrados 26 estudos, que após os critérios de elegibilidade utilizados na presente pesquisa, resultaram em 04 estudos, que compuseram o quadro de resultados. Para concluir, verifica-se que a prática regular de atividades físicas, bem como outros exercícios físicos, abrange um leque bem maior de benefícios mentais e físicos do que meramente perda de peso. Além de prevenir o sedentarismo, a musculação oferece melhores condições para o combate da ansiedade e depressão, em especial para os idosos, proporcionando assim, uma melhor relação com o meio em que vive.

**Palavras-chave:** Musculação; Benefícios; Ansiedade; Depressão.

## ABSTRACT

Physical Education and its ways of developing exercise are means of change that people practice both to see themselves in a better way, with the ideal body or improving their health, as well as improving their motor development and their mental state. Based on the previous information, the present work aims to address the effects of bodybuilding to combat anxiety and depression. The research methodology used is classified as an integrative review of qualitative analysis, where studies were selected within the Pubmed and Scielo databases, initially 26 studies were found, which after the eligibility criteria used in the present research, resulted in 04 studies, which made up the results table. To conclude, it appears that the regular practice of physical activities, as well as other physical exercises, encompasses a much wider range of mental and physical benefits than merely losing weight. In addition to preventing a sedentary lifestyle, bodybuilding offers better conditions for combating anxiety and depression, especially for the elderly, thus providing a better relationship with the environment in which they live.

**Keywords:** Bodybuilding; Benefits; Anxiety; Depression.

---

<sup>1</sup> Graduando no Curso de Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

<sup>2</sup> Graduando no Curso de Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

<sup>3</sup> Mestre em Ensino na Saúde. Professor Adjunto do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO



## 1 INTRODUÇÃO

É muito comum nos tempos de hoje ver pessoas que vão para a academia treinar para ter o corpo dos sonhos ou fazendo *cross training*, treinos funcionais, dentre outros. Porém, também vemos que há um aumento nos casos de ansiedade e depressão nesses mesmos meios. Vendo isso, sabemos que o exercício físico pode ajudar na melhora destas doenças, sendo assim é interessante avaliar os efeitos do exercício físico na mentalidade dessas pessoas (WOLINSKY & HICKSON, 2016).

Diante dos aspectos mencionados, surge o objetivo de estudo de tratar sobre os efeitos da musculação para combater a ansiedade e depressão. Para a realização desse projeto de pesquisa, formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: Quais os aspectos psicológicos da musculação em pessoas com ansiedade e depressão?

Para responder à pergunta formulada, fundamentado no conhecimento empírico do pesquisador, formulou-se a seguinte hipótese: de acordo com alguns contextos vivenciados por alunos de academia e suas histórias de superação à ansiedade e depressão, concluímos que a musculação, treino ou exercício físico ajuda mentalmente na melhora do bem estar e no alívio dos sintomas de ansiedade e depressão, pois ocorre a liberação de alguns hormônios como, dopamina e serotonina, que são alguns dos hormônios que causam o bem estar e alívio (TIRAPEGUI, 2022).

Oliveira (2016) salienta que a musculação tem influência positiva na mente de uma pessoa, no físico e tem ação direta no neurológico de um indivíduo. Cientificamente, o estudo se justifica por uma busca no sítio eletrônico da PubMed e Scielo, onde se verificou a transparência e a veracidade dos artigos e estudos mostrados, no qual foram elegíveis quatro estudos sobre o tema proposto. Todavia, nenhum estudo foi ambientado no município de Fortaleza.

É importante salientar que esse estudo conscientizará pessoas com algum transtorno a procurarem a instrução de um profissional médico e um profissional da área da Educação Física, também é importante para os profissionais para que possam estar mais atentos aos seus alunos, além de procurarem fazer cursos e

especializações sobre o tema para que possam desenvolver treinos e os cuidados necessários as pessoas com esses tipos de doenças.

O estudo poderá ter relevância para a área da Educação Física, onde os demais professores, alunos e profissionais da área da saúde, bem como pessoas interessadas sobre o tema poderão vir a solucionar as dúvidas sobre o exercício físico e sua importância em pessoas que sofrem de ansiedade e depressão, pois este trará explicações, resoluções e amostras de como o exercício físico é importante para o tratamento de pessoas que sofrem de ansiedade e depressão.

O projeto de pesquisa bibliográfica trata-se de uma revisão integrativa, na qual será feita a análise de alguns estudos, onde serão sintetizados parâmetros obtidos nas pesquisas sobre o tema proposto.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Depressão**

A depressão é entendida como um transtorno mental, encontrando-se, portanto, descrita no manual diagnóstico de transtornos mentais (DSM), que se encontra atualmente em sua quinta edição (DSM-V). Ele é publicado pela Associação de psiquiatria americana, que divide os transtornos mentais em tipos, baseados em um grupo de características comportamentais, apresentando ainda o Código Internacional de Doença (CID). Ele determina ainda os critérios diagnósticos, os procedimentos de registro, especificadores, predominantes, dentre outros (MORAES, 2018).

As causas do transtorno depressivo não são bem definidas, porém sabe-se que o fator genético e o ambiental podem influenciar o seu incorporado. Pode ser causado por uma disfunção bioquímica no cérebro que leva a uma predisposição à doença. O transtorno depressivo maior é o que melhor representa os transtornos que compõem o grupo, sendo caracterizado por episódios de pelo menos duas semanas de duração (ROSA *et al.*, 2019).

Uma das dificuldades de se conceituar o termo “depressão” é a semântica, uma vez que ele é comumente associado a um sentimento, a uma queda simples do seu ânimo normal, sem que isso esteja ligado a uma patologia. A forma correta de utilização do termo é para se referir aos transtornos que se encontram dentro do espectro dos transtornos depressivos, que incluem o transtorno disruptivo de desregulação do humor, (TDDH) que segundo Rosa *et al.* (2019) é caracterizado principalmente pela irritabilidade crônica grave, manifesta por explosões de raiva recorrentes, transtorno depressivo maior, transtorno depressivo persistente, em especial o transtorno depressivo persistente (distímia).

### 2.1.1 Sintomas da depressão

Toda pessoa com transtorno depressivo apresenta-se triste, mas nem toda pessoa triste está com depressão (QUIRINO, 2021). Quando o luto e o transtorno depressivo ocorrem em conjunto, os sintomas e o prejuízo funcional tendem a ser mais graves. Alguns transtornos deste grupo, são caracterizados por explosões de raiva recorrentes, que se mostram desproporcionais em intensidade e duração à situação que a provocou, como é o caso do transtorno disruptivo de desregulação do humor (ROSA *et al.* (2019).

No entanto, atualmente, a depressão não possui mais aquela forma clássica de uma tristeza mais profunda, perceptível a qualquer pessoa. Ao longo do tempo esse tipo de transtorno foi se modificando e se ajustando, de forma que o indivíduo dependente da potencialidade da depressão conseguiu coexistir com os aspectos clínicos da doença e apesar das perdas cognitivas ter uma vida proveitosa e conviver socialmente (QUIRINO, 2021).

A depressão envolve alterações nítidas no afeto, na cognição e em funções neurovegetativas, e remissões Inter episódicas. A intensidade e a duração dos sintomas podem variar, uma vez que dependem da personalidade de cada indivíduo, bem como da vivência de cada um e dos fatores que entraram no transtorno. Essa doença produz sintomas no humor, pensamentos, sintomas físicos, chegando a afetar as relações sociais do paciente. Vale ressaltar, segundo Lima *et al.* (2016), que os sintomas podem ser volantes, variando de intensidade durante os dias.



Um dos seus sintomas mais nítidos é a diminuição no prazer e no interesse do paciente em fazer certas atividades, mesmo aqueles que costumavam ser do seu interesse. A tristeza apesar de poder ser negada pelo paciente, que tenta negar a doença para si mesmo, ou mesmo para a família e terapeuta, porém pode ser revelada por meio de entrevista realizada pelo terapeuta ou inferida pela expressão facial e atitudes do paciente (BECK & ALFORD, 2016).

A intensidade e duração dos sintomas e a reação do paciente a estímulos externos varia de acordo com o nível de depressão em que o ele se encontra. Sempre ele se mostra mais suscetível a estímulos externos, chegando a dar sorrisos genuínos diante de piadas e coisas que o alegre, quando se encontra em um nível leve de depressão. Quando se encontra no nível grave da doença, geralmente o paciente afirma que se sente triste o tempo todo, não conseguindo escapar disso (BECK & ALFORD, 2016).

Os pacientes depressivos tendem a ter uma visão muito dura de si mesmos, cobrando de si mais do que conseguem e se decepcionam por não conseguirem. Eles possuem uma estimativa baixa, que varia de intensidade, podendo chegar a uma repulsa por si mesmo quando em nível grave da doença. É ainda o paciente apresentar crises de choro, em especial no nível leve da doença, perturbação da imagem corporal comum, que tendem a aumentar com o nível da doença, além de ter preferência por atividades que permaneceram o mínimo de responsabilidade e iniciativa (BECK & ALFORD, 2016).

Os sintomas que compõem a queixa inicial dos pacientes, envolvimento um estado emocional, uma mudança de atitude perante a vida, sintomas múltiplos de natureza depressiva ou não, podendo assim ser confundidos com uma perturbação física simples (BECK & ALFORD, 2016).

## **2.2 Ansiedade**

A ansiedade, assim como a depressão, é um transtorno descrito no DSM V, que se caracteriza como um sentimento de medo sem que haja uma causa definida, apreensão, tensão, antecipação de um perigo que o paciente julga eminente, que em muitos casos advém de algo desconhecido ou estranho (BECK & ALFORD, 2016)..

O transtorno de Ansiedade encontra-se também descrito no DSM-V, que é considerado por este como sendo uma classe de transtornos que incluem: transtorno do pânico sem agorafobia, transtorno do pânico com agorafobia, agorafobia sem histórico de transtorno do pânico, transtorno de ansiedade generalizado, fobia social, fobia específica, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de estresse pós-traumático, transtorno de estresse agudo, transtorno de ansiedade sem outra especificada (SOE), transtorno de ansiedade devido à condição médica geral e transtorno de ansiedade induzida por substância (OLIVEIRA, 2016).

Tais transtornos diferem pelos tipos de objetos ou situações que induzem medo, ansiedade ou comportamento de esquiva e na ideação cognitiva associada. Assim, embora os transtornos de ansiedade tendam a ser altamente comórbidos entre si, podem ser diferenciados pelo exame detalhado dos tipos de situações que são temidas ou evitadas e pelo conteúdo dos pensamentos ou crenças associadas (QUIRINO, 2021).

### *2.2.1 Sintomas da ansiedade*

Em relação aos sintomas da ansiedade, os mais comuns na literatura são frio na barriga, nó na garganta, mãos suadas, apertado, além de um sentimento paralisante do coração. Estes sintomas são considerados primários, uma vez que não são derivados de outras condições psiquiátricas. Porém, segundo Castilho *et al.* (2020), podem ocorrer casos em que vários transtornos estão presentes no quadro do paciente ao mesmo tempo, sem que seja possível determinar o que é primário e o que é secundário.

Atualmente, a prevalência no Brasil desta doença é, de acordo com Pronin (2018), 9,3%, valor que é o triplo da média mundial, e supera de longe os Estados Unidos (6,3%). E nas últimas décadas esse número vem crescendo. Castilho *et al.* (2020) consideram que a ansiedade está ligada a uma predisposição de perceber certas situações como sendo uma situação de perigo que levam aos sintomas da ansiedade e a caracterização do transtorno. É como se o indivíduo estivesse o tempo inteiro em modo de alerta buscando em situações comuns, ou em situações que ainda nem ocorreram como sendo situações de perigo.

### 2.3 Exercício resistido

O Exercício Resistido pode ser entendido como uma atividade em que se realiza contrações musculares, contra alguma forma de resistência, em pesos gerais. Pode ser chamado ainda de Exercício de Força ou Musculação. Os exercícios resistidos se destacam não apenas pela eficiência dos efeitos promotores de saúde músculo esquelético pelo alto grau de segurança geral, mas também pelos seus estímulos à saúde cardiovascular e psicológica (NUNES, 2021).

O exercício resistido proporciona não apenas benefícios estéticos ou físicos, mas também estimula na relação interpessoal de seus praticantes, uma vez que permite a convivência com outras pessoas, auxiliando também na execução que antes se tinha dificuldade em fazer, aumentando assim o grau de satisfação do indivíduo consigo mesmo e conseqüentemente o bem-estar do mesmo (POLETTTO, 2017).

Atualmente diversos estudos têm avaliado os benefícios do Exercício resistido e este tem ganho muitos patrocinados, uma vez que apresenta um pequeno índice de lesões, além de proporcionar um aumento das capacidades físicas como força, resistência muscular, flexibilidade, potência, entre outras. Este método de treinamento se adapta ao praticante e auxilia na modelagem corporal (OLIVEIRA, 2016).

O exercício resistido (ER) envolve um trabalho localizado em pequenos e grandes grupos musculares, utilizando sobrecargas, como pesos e barras, com cargas moderadas e repetições frequentes, apresentando pausas entre as execuções e, portanto, caracterizado como um esforço descontínuo (SILVA, 2016).

O ER pode ser classificado em dinâmico (isotônico) e estático (isométrico) e normalmente têm ambos em sua aplicação. Essas denominações estão relacionadas à mecânica de execução dos exercícios, ou seja, a contração muscular dinâmica é característica por uma contração em que há a produção de tensão no músculo, seguida de movimento articular (NUNES, 2021). Por outro lado, a contração estática ou isométrica ocorre quando um músculo gera força e tenta encurtar-se, porém não consegue superar a resistência externa, gerando assim, tensão muscular, mas sem movimento articular (SILVA, 2016).

Atualmente esta modalidade de exercício tem ganho um grande número de inscritos. Esse crescimento do número de praticantes se deve ao fato de que este método é considerado por diversos autores, como por exemplo, Oliveira (2016), como um dos mais completos, já que nele se destacam atributos que se relacionam com a saúde e o desempenho atlético, assim como além dos benefícios já citados, melhora a postura corporal, resistência cardiovascular, força muscular, resistência muscular, flexibilidade, agilidade, equilíbrio, entre outros. Outros resultados de eficiência significativos para a manutenção da saúde são o retardo do envelhecimento e a redução dos índices de doenças causadas pelo sedentarismo.

#### **2.4 Benefícios do exercício resistido para combater depressão e ansiedade**

Segundo Oliveira (2016), através de uma pesquisa realizada nos EUA pôde-se verificar que a cada 1 dólar investido em programas de qualidade de vida, como exercícios físicos, há uma economia de 3 dólares nos sistemas de saúde. Isso ocorre pois além dos exercícios físicos proporcionarem melhoria do bem-estar e da aparência, trazem como consequência redução de problemas de saúde que podem ser relacionados com a obesidade, ansiedade e depressão.

Ao analisar as informações supracitadas, entende que os exercícios físicos, como a musculação, trazem muito mais benefícios para o indivíduo do que simplesmente emagrecimento. Nas pessoas idosas a prática regular de musculação mantém a força dos músculos que sustentam a coluna vertebral e o tórax, levando a uma maior autonomia e maior qualidade de vida, além disso, a realização de exercícios físicos promove aumento dos níveis de ocitocina no organismo, trazendo bem-estar mental, combatendo a ansiedade e depressão (POLETTI, 2017).

No Brasil, as estimativas do Ministério da Saúde quanto à prevalência dos transtornos mentais na população geral apontam que 3% da população apresenta transtornos mentais severos e persistentes, 6% apresentam transtornos psiquiátricos graves decorrentes do uso prejudicial de álcool e outras drogas e 12% da população necessitam de algum atendimento em saúde mental, seja ele contínuo ou eventual (SILVA, 2016).

Ainda segundo Silva (2016) após o envelhecimento, quando a pessoa é submetida a algum esforço repentino, o coração vai perdendo a capacidade de modular a força e o número de batimentos cardíacos. Além disso, há o aumento gradual do colesterol e da resistência intra-vascular, com o conseqüente aumento da tensão arterial. Neste sentido, a redução do percentual de gordura acima do normal nos idosos a aumento da capacidade funcional é de suma importância para redução da morbimortalidade destas pessoas.

A prática de hábitos alimentares saudáveis e atividade física constante aumentam as chances de longevidade livre de doenças coronarianas, derrames e diabetes mellitus, proporcionando melhor qualidade de vida. Um outro fator benéfico observado durante a prática de exercícios físicos é a liberação de hormônios da hipófise anterior (beta adrenérgicos), onde proporcionam a sensação de prazer e de bem-estar, diminuindo e prevenindo condições depressivas. A melhor defesa contra o desenvolvimento de doenças hipocinéticas é ativar os músculos em uma base regular de exercícios físicos ossos, articulações, coração e demais órgãos internos (POLETTTO, 2017).

Diante desta premissa, os exercícios físicos aliados ao acompanhamento nutricional, são uma expectativa mais realista de reduzir a intensidade dos riscos para a saúde e melhoria da qualidade de vida das pessoas. A prática regular de exercícios físicos, independentemente da idade, proporciona melhora quanto aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos (NUNES, 2021).

Os efeitos metabólicos são o aumento do volume sistólico, o aumento da potência aeróbica, o aumento da ventilação pulmonar, a melhora do perfil lipídico, a diminuição da pressão arterial, a melhora da sensibilidade à insulina e a diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo (OLIVEIRA, 2016).

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Tipo de Estudo**

A pesquisa se classifica como uma revisão integrativa de análise qualitativa. A revisão integrativa de literatura é um método que tem como finalidade sintetizar

resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente. É denominada integrativa porque fornece informações mais amplas sobre um assunto/problema, constituindo, assim, um corpo de conhecimento (MARCONI & LAKATOS, 2017).

Deste modo, o revisor/pesquisador pode elaborar uma revisão integrativa com diferentes finalidades, podendo ser direcionada para a definição de conceitos, revisão de teorias ou análise metodológica dos estudos incluídos de um tópico particular (MARCONI & LAKATOS, 2017)

### **3.2 Descritores/estratégia de busca**

Para essa pesquisa foi utilizados os seguintes descritores: musculação, ansiedade e depressão. Foram construídas duas estratégias de busca: “musculação e ansiedade”; “musculação e depressão”.

### **3.3 Período da pesquisa**

A pesquisa foi realizada de agosto e dezembro de 2023.

### **3.4 Amostra**

Para seleção da amostra foram utilizadas as estratégias de busca, PubMed e Scielo. A pesquisa será configurada no range temporal de 2019 a 2022, nos idiomas, inglês e português, excluindo patentes e citações.

### **3.5 Critérios de Inclusão / Exclusão**

Foram incluídos artigos originais de pesquisa com seres humanos, com publicação do ano de 2015 a 2023, nos idiomas, inglês e português. Serão excluídos resumos, editoriais, artigos de revisão de literatura, e os artigos que estavam em duplicata. Também serão excluídos estudos que não respondam à questão norteadora, também serão excluídas teses, dissertações ou monografias, que estivessem relacionados com a temática.

O processo de seleção dos artigos foi partir dos seguintes passos: 1) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos; 2) Organização e ordenação dos estudos identificados; 3) Leitura dos artigos na íntegra.

### **3.6 Coleta de dados**

A amostra foi selecionada utilizando as bases de dados PubMed e Scielo, que são ferramentas que possibilitam a localização de artigos, teses, dissertações e outras publicações úteis para pesquisadores.

### **3.7 Análise dos dados**

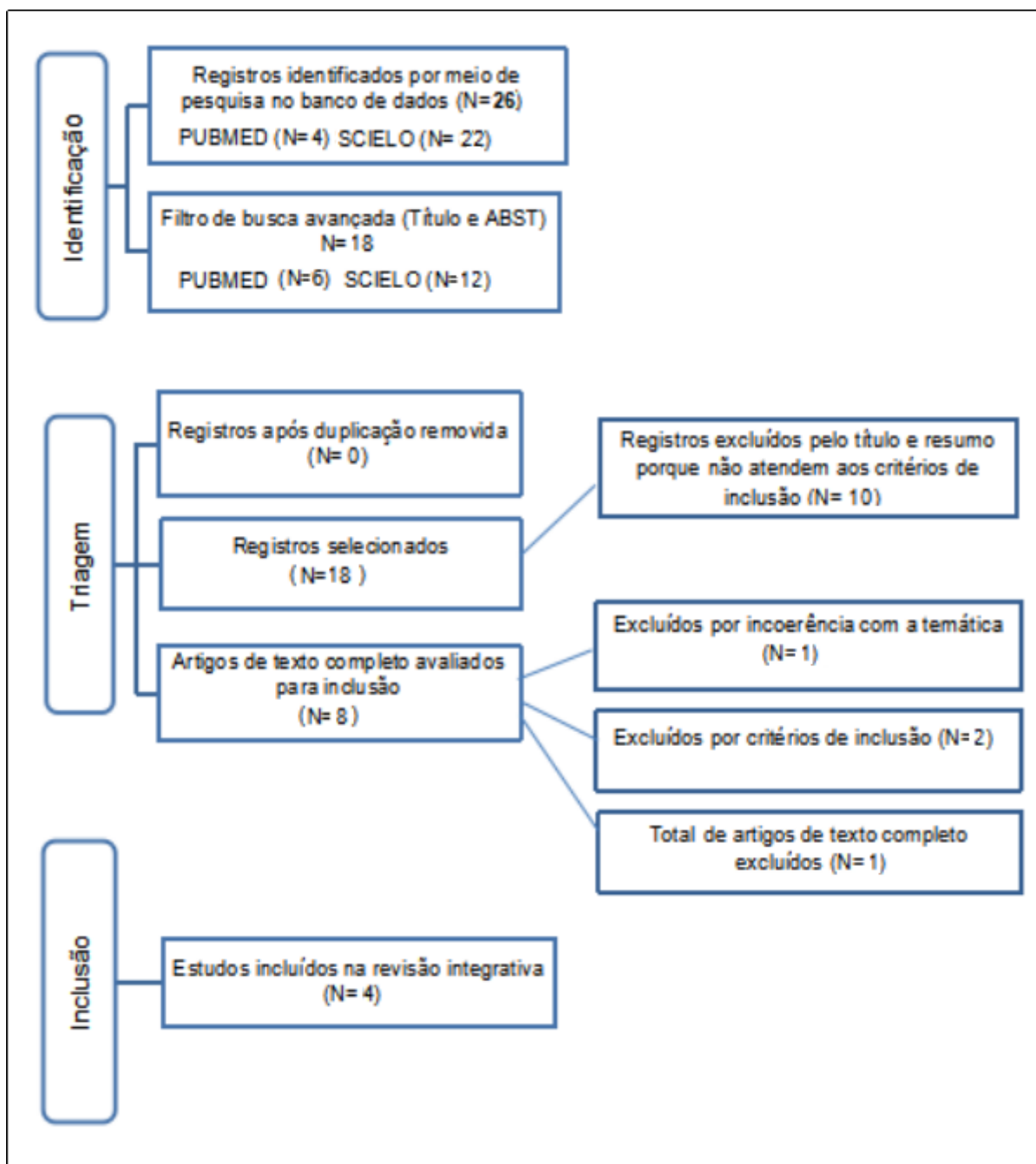
As variáveis coletadas foram organizadas em banco de dados no Excel e apresentadas em um quadro com suas principais características. É importante declarar que não existe conflito de interesse na pesquisa.

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Ao realizar uma busca inicial pelos trabalhos nas bases de dados Pubmed e Scielo sobre musculação como forma de tratamento para pessoas com ansiedade e depressão, foram encontrados 26 potenciais estudos. Após esta etapa, foram analisados os títulos e resumos dos potenciais estudos, de modo a compará-los com os objetivos propostos na presente revisão integrativa, resultando em 8 estudos. Na última etapa de elegibilidade dos estudos, foi realizada a leitura integral dos 8 estudos, seguindo de exclusão por texto completo 1 artigo, justificando-se por incoerência com a temática 1 estudo e por critérios de inclusão 2 estudos. Neste sentido, restaram 04 estudos, que foram escolhidos para composição do presente trabalho.

Através da Figura 01, pode-se verificar o fluxograma de elegibilidade dos estudos utilizados no presente trabalho, que iniciou com a fase de identificação dos estudos, seguido da triagem e, por fim, inclusão, conforme demonstrado abaixo.

**Figura 01:** Fluxograma de escolha dos estudos



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Através do Quadro 01, pode-se evidenciar as seguintes variáveis dos quatro estudos selecionados: tema do estudo; autor e ano do estudo; objetivo; metodologia e conclusões, conforme abaixo:

**Quadro 01:** Estratificação dos estudos selecionados

TEMA	AUTOR/ANO	OBJETIVO	METODOLOGIA	CONCLUSÕES
------	-----------	----------	-------------	------------



<p>Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental.</p>	<p>CAMPOS <i>et al.</i> (2019)</p>	<p>Investigar o conhecimento dos adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico sobre a saúde mental.</p>	<p>A metodologia remete a um estudo transversal, realizado em uma escola estadual de um município do Centro-Oeste de Minas Gerais. A coleta de dados foi feita por meio de um questionário, foram utilizados o <i>International Physical Activity Questionnaire</i>, e o questionário socioeconômico da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa.</p>	<p>Foi evidenciado que as pessoas que eram mais ativas fisicamente detinham maior conhecimento em relação aos benefícios do exercício físico para a saúde mental em relação aos indivíduos sedentários. Isso demonstra que o conhecimento pode ser um fator preponderante para o combate a falta de exercícios, melhorando a saúde mental e prevenindo a ansiedade e depressão.</p>
<p>Physical activity and symptoms of anxiety and depression among medical students during a pandemic.</p>	<p>MENDES <i>et al.</i> (2021)</p>	<p>Comparar grupos de estudantes de medicina que praticavam diferentes níveis de atividade física durante a pandemia de COVID-19, no tocante aos sintomas de ansiedade e depressão.</p>	<p>Esta pesquisa é um estudo transversal envolvendo 218 estudantes de medicina. Os dados sobre as características do público do estudo foram coletados por meio de formulários online. Para as análises estatísticas utilizou-se: <i>Odds ratio</i> (OR) para presença de sintomas de níveis</p>	<p>Concluiu-se que os estudantes de medicina que realizavam atividades físicas com maior frequência por semana tiveram menor presença de sintomas de ansiedade e sintomas de depressão do que os estudantes que realizaram</p>

			elevados de ansiedade e depressão e má qualidade do sono.	exercícios físicos por menos tempo.
Physical Activity and Mental Health in the Elderly.	HEMMETER & NGAMSRI (2022)	Demonstrar a importância da atividade física para combater a ansiedade e a depressão no público idoso.	Trata-se de um estudo <i>in loco</i> realizado com 15 pessoas idosas. A coleta de dados foi realizada mediante aplicação de um questionário, contendo perguntas abertas e fechadas, buscando entender o estilo de vida e o estado de saúde mental dos entrevistados.	Concluiu-se que o papel da atividade física é essencial para a saúde mental das pessoas idosas, promovendo melhoria do humor, saúde e bem-estar, além de instigar a interação social e socialização com outras pessoas.
Influence of physical education on the mental health of college students.	XIUFANG & LIU (2022)	Avaliar o conhecimento dos universitários sobre a influência dos exercícios físicos para prevenção da saúde mental.	Este estudo tratou-se de um estudo de caso, no qual foram adotados métodos de entrevista de campo, investigação e estatística matemática. Especificamente, o método de entrevista pontual avalia o desenvolvimento da educação física nas faculdades, e o método de investigação de campo investiga o	Atualmente, a saúde mental dos estudantes é afetada por problemas psicológicos como ansiedade, depressão e distúrbios interpessoais, e a maioria deles não tem consciência de como solucionar obstáculos psicológicos por meio do esporte. Através de investigação e

			estado de saúde mental dos estudantes da Universidade Shandong Jianzhu (China).	investigação, verifica-se que as atividades desportivas melhoram os problemas psicológicos dos alunos, ajudam a prevenir e corrigir a psicologia anormal e, ao mesmo tempo, ajudam-nos a melhorar as suas capacidades interpessoais e a aliviar as suas emoções negativas.
--	--	--	---	--

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Mendes *et al.* (2021) identificaram em seu estudo que a prática de exercícios físicos traz inúmeros benefícios para o desenvolvimento humano, tais como: bem-estar, saúde física e mental, e melhoria nos relacionamentos pessoais. A prática regular de exercícios físicos melhora a qualidade de vida, sobretudo quando associada a uma dieta adequada, balanceada e respeitando as necessidades diárias de cada indivíduo.

Campos *et al.* (2019) também identificou que fatores como aumento da massa magra, prática de exercício anaeróbios e aeróbios, mudança nos hábitos alimentares, nível de atividade física, consumo e gasto calórico diário têm-se mostrado de grande valia para a manutenção e melhora da saúde física e mental, mesmo em pessoas com ansiedade e/ou depressão.

A prática regular de atividades físicas proporciona ao indivíduo uma série de benefícios, tanto nos aspectos fisiológicos quanto mentais, em especial no público idoso. Os efeitos na saúde são atrelados à prevenção de doenças cardiovasculares, lesões musculares ou ósseas, emagrecimento, dentre outros. Além disso, vale

ressaltar os efeitos psicossociais, com a melhoria do relacionamento entre as pessoas que estão ao redor e da qualidade de vida (XIUFANG & LIU, 2022).

Quando o indivíduo pratica atividade física, há uma modificação da percepção da autoimagem, interferindo diretamente na sua relação com as pessoas e consigo mesmo. Não somente a prática de musculação, mas como também de outros esportes e artes marciais, aumentam o sentido de disciplina, integração entre indivíduos e bem-estar mental, prevenindo a ansiedade e depressão (HEMMETER & NGAMSRI, 2022).

Segundo Xiufang & Liu (2022) a prática de exercícios físicos auxilia diretamente na perda de peso, além disso, promove um controle de aparecimento de doenças tais como: osteoporose, diabetes, doenças cardiovasculares, ansiedade, depressão, dentre outras. Além disso, a prática de exercícios físicos traz benefícios para o sistema respiratório, aumentando o fluxo de oxigênio para os pulmões, de modo a melhorar a ventilação pulmonar e conseqüentemente a respiração. No sistema circulatório, há maior oxigenação nas veias e nos tecidos, bem como redução do ácido láctico muscular.

No que se refere aos aspectos psicológicos, que geralmente são bem mais aflorados no público de adolescentes e idosos, a prática de atividades físicas pode trazer uma sensação de bem-estar físico e mental. Isso ocorre em função do aumento do contato social, que é realizado entre o professor e os outros alunos por meio de exercícios e dinâmicas em grupo, gerando um sentimento de equipe (CAMPOS *et al.*, 2019).

Em certas modalidades de exercícios físicos, a prática é realizada em grupo. Neste sentido, em dupla ou com um grupo maior de pessoas ocorrem exercícios em formas de brincadeiras ou jogos, aflorando a competitividade e o sentimento de equipe. Quando o indivíduo pratica estes tipos de atividades, há de forma irracional um aumento de afetividade, pois há um contato direto entre pessoas (MENDES *et al.*, 2021).

## 5 CONCLUSÃO

Através da realização do presente trabalho, pôde-se verificar que a prática regular de atividades físicas permite ao indivíduo o desfrute de uma vida mais ativa e saudável, tanto no que se refere aos aspectos fisiológicos quanto mentais. Assim, as atividades físicas voltadas para o desenvolvimento humano têm como finalidade o fortalecimento muscular e mental, garantindo assim, um uma vida ativa e satisfatória.

Para concluir, verifica-se que a prática regular de atividades físicas, bem como outros exercícios físicos, abrange um leque bem maior de benefícios mentais e físicos do que meramente perda de peso. Além de prevenir o sedentarismo, a musculação oferece melhores condições para o combate da ansiedade e depressão, em especial para os idosos, proporcionando assim, uma melhor relação com o meio em que vive.

## REFERÊNCIAS

BECK, A.; ALFORD, B. **Depressão: causas e tratamento**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2016.

CAMPOS, G.; MUNIZ, A.; BELO, S.; ROMANO, M.; LIMA, C. **Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental**. 2019. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/T57NLtQCjwKmBXYyvWVW5qq/?lang=pt#>. Acesso em: 11 nov. 2023.

CASTILHO, A. **Transtornos de ansiedade**. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v22s2/3791.pdf>. Acesso em: 12 nov. 2023.

HEMMETER, U.; NGAMSRI, T. **Physical Activity and Mental Health in the Elderly**. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35291872/>. Acesso em: 09 nov. 2023.

MARCONI, M; LAKATOS, E. **Metodologia do trabalho científico**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MENDES, T.; SOUZA, K.; FRANÇA, C.; ROSSI, F.; SANTOS, R.; DUAILIBI, K.; TULETA, I.; ARMOND, J.; STUBBS, B.; NEVES, L. **Physical activity and symptoms of anxiety and depression among medical students during a pandemic**. 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbme/a/wR5VY8h6HQPc595wCdfqnVz/?lang=en>. Acesso em: 05 nov. 2023.

MORAES, M. **Gestação na adolescência e transtorno depressivo: desafios à atenção básica, às redes de cuidado e à educação na saúde**. 2018. Disponível em: <http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/1001>. Acesso em: 12 nov. 2023.

NUNES M. Influência da percepção do peso e do Índice de Massa Corporal nos comportamentos alimentares anormais. *Rev Bras Psiquiatric*. v. 23, n. 1, p. 21-7, 2021.

OLIVEIRA, J. **A prática de musculação**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2016.

LIMA, C. Transtornos emocionais em estudantes de Medicina. 2016. Disponível em: <https://periodicos.unoesc.edu.br/anaisdemedicina/article/view/15938>. Acesso em: 15 nov. 2023.

PEREIRA, C. A. **Efeitos de um programa de musculação sobre as principais sintomatologias das lesões por esforço repetitivo/distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho(LER/DORT): dor e fadiga**, 2019. 68 f., Mestrado da universidade de Brasília, 2019.

POLETTI, S. **Avaliação e implantação do serviço de musculação, implantações metodológicas**. Porto Alegre, 2017.

QUIRINO, J. Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos. **Rev. Bras. Reabilitação e Atividade Física**, Vitória, v.10, n.2, 2021.

ROSA, A.; LISBOA, T.; TOMAZ, R. **Depressão na terceira idade. Repositório Institucional**, 2019. Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/jspui/handle/aee/1122>. Acesso em:09 nov. 2023.

SILVA, J. Distribuição centrípeta da gordura corporal, sobrepeso e aptidão cardiorrespiratória: associação com sensibilidade insulínica e alterações metabólicas. **Arq Bras Endocrinol Metab**. São Paulo, v. 50, n. 6, dec. 2016.

TIRAPEGUI, J. **Nutrição, metabolismo e suplementação na atividade física**. 2. ed. São Paulo.Atheneu, 2022.

WOLINSKY, I. ; HICKSON, J. **Nutrição no exercício e no esporte**. São Paulo. v. 2. n. 1. 2016.

XIUFANG, D.; LIU, Z. **Influence of physical education on the mental health of college students**. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/HXq8hcqqv9Bqg3QvBC7Wvmq/?lang=en#>. Acesso em: 06 nov. 2023.