



## BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE DISTÚRBIOS MENTAIS

ALICE ESTIVALETE PENNO; GABRIELA TAGLIAPIETRA HARTMANN; GISELE KARLEC JACOBS

### RESUMO

**Introdução:** O exercício físico, caracterizado pelo gasto energético, inclui danças, jogos, esportes e deslocamentos, e possui um papel fundamental na melhora da função cognitiva, além de prevenir doenças cardiovasculares e melhorar a qualidade de vida. O sedentarismo por sua vez, dito como a ausência de atividade física, é preditor de aumento de mortalidade, fator de risco para morte súbita, entre outras, afetando de forma negativa a saúde mental, o que causa a queda da autoestima, aumento de ansiedade, estresse e depressão, além de elevar as chances do desenvolvimento de demais patologias psíquicas. No Brasil, o número de pessoas com doenças mentais elevou de forma substancial, destacando a essencialidade de discutir o papel do exercício corporal na prevenção e tratamento de tais patologias. Este resumo visa demonstrar os efeitos positivos da atividade física na saúde mental. **Método:** Revisão de literatura a partir da análise de artigos, em português e inglês, obtidos de forma gratuita nas plataformas Medline e Scielo, dos anos de 1991 a 2023. **Resultados:** Ao longo de anos, estudos têm sido direcionados a análise da correlação positiva entre a atividade física e a saúde mental, possuindo teorias tanto psicológicas (como a autoeficácia) quanto fisiológicas (como o aumento da atividade da serotonina pós-exercício e a melhora da oxigenação cerebral durante atividade física). A síndrome depressiva, por exemplo, é tratada terapeuticamente com medicamentos antidepressivos, contudo, foram encontradas associações positivas entre o prognóstico da melhora dos sintomas depressivos e a realização de exercícios corporais, sendo, inclusive, semelhantes aos efeitos fisiológicos causados pelos fármacos. Pacientes com transtorno bipolar também podem se beneficiar do exercício físico, pela queda dos níveis de cortisol e aumento de disponibilidade de noradrenalina e serotonina. A demência, por sua vez, também traz a atividade física como um dos pilares de seu tratamento, já que este causa uma melhora na mobilidade de equilíbrio destes pacientes. Por fim, indivíduos portadores do TEA (Transtorno do Espectro do Autismo) estão igualmente abrangidos no grupo de pacientes beneficiados pela movimentação corporal, tendo progresso em suas habilidades sociais e físicas. **Conclusão:** Os benefícios das atividades físicas na prevenção e tratamento de doenças mentais é amplamente reconhecido e respaldado. Profissionais da área da saúde necessitam integrar tais práticas na prática clínica como complemento terapêutico para as patologias destacadas.

**Palavras-chave:** Exercício Físico; Patologias psíquicas; Transtornos emocionais; Movimento corporal; Prática esportiva.

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade física é caracterizada como qualquer forma de movimento corporal que seja gerada pela musculatura esquelética e resulte em gasto energético, englobando jogos, lutas, danças, esportes e deslocamentos como um todo. A prática de atividades físicas desempenha um papel crucial na melhora da função cognitiva, prevenção de distúrbios cardiovasculares, aumento da qualidade de vida e melhora da capacidade funcional geral (LOURENÇO *et al*, 2017; CAMPOS *et al*, 2019).

Conseqüentemente, a ausência de atividade física, definida como sedentarismo, é um fator determinante para o desenvolvimento de doenças degenerativas e aumento da mortalidade por diversas causas, sendo um substancial fator de risco para morte súbita e agravamento de um número significativo de patologias. Nesse sentido, a saúde mental está incluída nessa ampla gama de afecções negativamente atingidas pela falta de exercício físico. Tal ausência resulta em diminuição da autoestima, aumento de transtornos de ansiedade, estresse e depressão, e amplifica os riscos para doenças demenciais (LOURENÇO *et al*, 2017).

Atualmente, observa-se um aumento significativo no número de indivíduos afetados por transtornos mentais dentro do contexto brasileiro, tornando-se uma realidade cada vez mais constante (HIANY *et al*, 2020). Dessa forma, ratifica-se a importância de discutir acerca dos fatores que podem atenuar e prevenir tais doenças, especialmente no que concerne aos impactos do exercício físico. O objetivo deste estudo é, fundamentalmente, demonstrar os efeitos benéficos da atividade física na prevenção e tratamento das doenças mentais como um todo.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão da literatura realizada no período de novembro de 2023 e fevereiro de 2024. As bases de dados utilizadas foram Medline (National Library of Medicine) e Scielo (Scientific Electronic Library Online). A terminologia de base para a busca foi: Exercício físico, Saúde mental, Depressão, Demência, Bipolaridade, Autismo e Prática Esportiva. Foram incluídos os artigos completos disponíveis para consulta gratuita na versão online, artigos em inglês e português no período compreendido entre os anos de publicação de 1991 a 2023, que abordassem o conteúdo estudado e que respondessem a seguinte questão de pesquisa “Qual o papel do exercício físico na prevenção e tratamento de doenças mentais?”.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 3.1 A correlação entre atividade física e doenças psíquicas

Ao longo de décadas, inúmeros estudos foram direcionados à análise dos impactos do exercício na área da saúde psíquica, tanto na psicologia, quanto na medicina do esporte e neurociência. Existem, atualmente, diversas teorias psicológicas que propõem explicar os mecanismos subjacentes a essa relação. Cabe como exemplo a autoeficácia, considerada sua queda um fator preditor para os sintomas depressivos e ansiolíticos, enquanto a elevação do auto-conceito e auto-estima mostram-se inversamente ligados a tais sintomas (WIPFLI *et al*, 2011).

Ademais, hipóteses relacionadas à fisiologia do corpo humano sobre este assunto foram trazidas à tona, sendo a de maior relevância a atividade da serotonina, hormônio este, que ao sofrer um aumento relevante em sua atividade após exercícios, possui um papel de destaque no tratamento de doenças de cunho psíquico, como ansiedade, depressão, agressividade, demência e qualidade de sono (STERNACH, 1991). Em corroboração a tal hipótese, um estudo realizado por B. Wipfli *et al* foi capaz de demonstrar que a serotonina, durante a prática de treinamentos físicos, possui efeitos fisiológicos semelhantes aos

encontrados após a ingestão de medicamentos antidepressivos da classe dos Inibidores da Recaptação de Serotonina, amplamente utilizados atualmente no tratamento de enfermidades mentais (WIPFLI *et al*, 2011). Outrossim, a atividade cerebral que ocorre durante tais atividades também casusa, de forma favorável, a elevação dos níveis de oxigênio e glicose no tecido cerebral, graças a intensificação do fluxo sanguíneo cerebral regional (FSCr), com destaque em nas áreas corticais e subcorticais (DESLEANDES *et al*, 2009).

Portanto, pode-se concluir que a movimentação corporal, é, indefinidamente, impactante na melhora e manutenção da saúde mental como um todo.

### 3.2 Exercício físico e depressão

A depressão é uma condição multifatorial relacionada a alterações psicológicas passíveis de causar mortalidade. É principalmente causada por um distúrbio neuroquímico caracterizado pela diminuição da concentração de serotonina e noradrenalina na fenda sináptica (ANIBAL & ROMANO, 2017). Trata-se de um dos transtornos mais frequentes e incapacitantes da atualidade, podendo acometer qualquer faixa etária e apresentando-se como desânimo, tristeza, irritabilidade, baixo apetite, perda do interesse nas atividades, cansaço e apatia. O tratamento preconizado é o uso de antidepressivos, como os inibidores seletivos da recaptação de serotonina e os tricíclicos (SANTOS, 2019).

Atualmente, estudos definiram uma associação positiva entre o exercício físico e a manutenção da saúde e melhora dos sintomas depressivos. Dentre os benefícios psicológicos proporcionados pela atividade física para indivíduos com depressão, destacam-se a melhora geral da autoestima e percepção de autoeficácia, melhora do humor e distração de pensamentos negativos recorrentes na doença. A explicação neuroquímica está no aumento dos níveis de serotonina causado pela prática de exercícios, além de reduzir a produção de cortisol (ANIBAL & ROMANO, 2017). É imprescindível salientar que a prescrição de atividade física deve ser realizada por um profissional habilitado e individualizada para cada paciente. Desse modo, a frequência, tipo de atividade, intensidade e intervalo de tempo de realização são pontos personalizados para cada paciente (GOMES *et al*, 2019).

### 3.3 Exercício físico e bipolaridade

A principal característica do transtorno afetivo bipolar é a oscilação de humor entre depressão e euforia/mania, com prevalência do quadro depressivo, caracterizado por pessimismo, tristeza intensa, crises de choro, medo do futuro e perda da satisfação e interesse individual. A fase eufórica tem duração de dias a semanas e é caracterizada por comunicação aumentada, otimismo, bom humor mesmo diante de situações desagradáveis e comportamentos de risco, principalmente sexuais e econômicos (LESSA & OSHITA, 2005).

Exercícios físicos podem funcionar como tratamento em associação ao uso de medicamentos, podendo inclusive permitir a redução de dosagem do fármaco e melhorar as oscilações de humor. A principal ação do exercício físico no transtorno afetivo bipolar é a redução dos níveis de cortisol circulante, que encontram-se elevados nos portadores da doença, além de aumentar a disponibilidade de serotonina e noradrenalina. Por fim, a prática de exercício físico promove melhora na qualidade do sono, aumentando a disposição e melhorando a realização das atividades cotidianas (LESSA & OSHITA, 2005).

A população com transtorno afetivo bipolar é majoritariamente sedentária, sendo que uma somatória de fatores contribui para essa condição. Estudos indicam que os pacientes priorizam outras atividades cotidianas quando possuem tempo livre, negligenciando o exercício físico. Um dos pilares para esse perfil comportamental é a falta de conhecimento sobre os benefícios da atividade física para a melhora da doença. Outro pilar que impede os pacientes de se exercitarem é o desconforto que sentem e a percepção de rejeição e vergonha de frequentar ambientes públicos para a prática de exercícios, fazendo com que desistam antes

mesmo de iniciar as atividades (PEREIRA *et al*, 2019).

Nesse sentido, os profissionais da saúde devem informar os pacientes acerca das melhorias trazidas pela prática de exercícios, incentivá-los e orientá-los para que desenvolvam o hábito e criem uma rotina saudável (PEREIRA *et al*, 2019). Por fim, é importante relembrar que deve ser realizada a adequação das intensidades e frequência das atividades de acordo com a fase da doença - paciente em mania ou depressão (LESSA & OSHITA, 2005).

### 3.4 Exercício físico e demência

A demência representa uma gama de transtornos que cursam com perda progressiva das funções cognitivas, afetando o desenvolvimento normal das atividades cotidianas. O número de pessoas com demência tem uma estimativa de crescimento mundial de 50 milhões em 2017 para 80 milhões em 2030 (SANDERS *et al*, 2020). Trata-se de uma doença que afeta principalmente os idosos, apesar de não ser uma consequência normal do envelhecimento, mas sim uma patologia. Indivíduos com demência têm alterações negativas de atenção, memória e planejamento de atividades e movimentos (FERREIRA *et al*, 2019).

Estudos indicam que o exercício físico pode melhorar tanto a mobilidade quanto o equilíbrio de pacientes com demência, tornando-se um crucial aliado, já que os indivíduos portadores de tal enfermidade possuem uma movimentação comprometida e elevado risco de queda. Intervenções combinadas de exercícios aeróbicos, de força, resistência e equilíbrio são de grande importância para o bem estar dessa população (FERREIRA *et al*, 2019). Por outro lado, são escassas as bibliografias acerca do papel do exercício físico para a melhora fisiológica da função cognitiva do paciente, evidenciando melhora insignificante ou inexistente em relação aos grupos controle (SANDERS *et al*, 2020; LAMB *et al*, 2018).

### 3.5 Exercício físico e Transtorno do Espectro do Autismo

O Transtorno do Espectro do Autismo (TEA), é caracterizada por uma patologia preditora de alterações neurodesenvolvimentais, que incluem o diagnóstico de autismo, Síndrome de Asperger e Transtorno Global do Desenvolvimento Não-Especificado, e tem como base de avaliação a deficiência tanto em comunicação quanto interação social, além de comportamentos ou interesses repetitivos e distritos (LYALL *et al*, 2017; LANG *et al*, 2010). A doença possui uma epidemiologia de destaque, com cerca de 1,5% em países desenvolvidos ao redor do globo (LYALL *et al*, 2017).

Indivíduos portadores do TEA, em comparação aos não portadores da doença, possuem elevados déficits de equilíbrio, marcha, flexibilidade articular, velocidade de movimento e estabilidade postural, podendo elas serem agravadas com a ausência do exercício físico (LANG *et al*, 2010). Ademais, aproximadamente mais de metade das pessoas com TEA atingiram o sobrepeso, o que ocasiona também fatores negativos na saúde dos portadores do Transtorno do Espectro do Autismo, como doenças cardiovasculares, ósseas e até mesmo depressão ou ansiedade (DA SILVA *et al*, 2019).

Diversas modalidades de movimentação corporal podem ser utilizadas nestes pacientes, como a dança, o judô, estabilização de “core”, treinamento de trampolins, exercícios de baixa intensidade (que reduzem, por sua vez, os níveis de cortisol), corrida, natação e atrações ao ar livre. Todas elas abrangem, além da evolução de rendimento físico dos indivíduos, a melhora significativa do aprendizado sensorio-motor, da socialização e comunicação, além de cruciais no desenvolvimento da motivação e autoconfiança, o que amplia o aprendizado como um todo (DA SILVA *et al*, 2019).

Contudo, é necessário destacar a essencialidade do profissional de saúde na individualização de cada pessoa portadora de TEA ao introduzi-lo aos exercícios físicos, de modo a reconhecer seus desejos e limitações, buscando constantemente a autoimagem, cuidado, interação social, independência e desenvolvimento cognitivo e corporal.

### 3.6 Efeitos profiláticos do exercício físico

A prática de atividade física não se resume em apenas vantagens de cunho transitório em indivíduos que as realizam, mas também em incontáveis fatores que afetam positivamente a saúde humana a longo termo. Dentre eles, a redução dos níveis de pressão sanguínea, a prevenção de patologias cognitivas, como a Doença de Alzheimer, e de doenças crônicas, como câncer, diabetes, osteoporose e hipertensão arterial sistêmica, são de forte destaque (MIKKELSEN, 2017).

## 4 CONCLUSÃO

Em suma, é possível concluir que os efeitos benéficos das atividades físicas tanto no tratamento quanto na prevenção de doenças mentais são amplamente respaldados e reconhecidos pela comunidade científica. A utilização de tal método tanto na prática clínica quanto na população em geral não só pode, como deve ser conjugada como uma complementação do tratamento terapêutico das mais diversas patologias psíquicas, destacando-se elas a ansiedade, depressão, demência, bipolaridade e Transtorno do Espectro do Autismo, com citado previamente neste resumo. Portanto, para que se torne efetiva esta realidade, é crucial que os profissionais de saúde estejam cientes das virtudes da prática física no cuidado da saúde mental, proporcionando o conhecimento adequado e necessário aos seus pacientes em busca da melhora de seu bem-estar holístico.

Em última análise, promover e incentivar o estilo de vida ativo, independente da forma de realização, contém vantagens incontestáveis, por meio da promoção, por fim, do bem-estar, seja ele corporal ou mental, da população como um todo.

## REFERÊNCIAS

- ANIBAL, C.; ROMANO, L. Relações entre atividade física e depressão: estudo de caso. **Revista Saúde em Foco**, Edição nº9, p. 190-199, 2017.
- CAMPOS, C. G. et al. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. **Ciência & saúde coletiva**, v. 24, n. 8, p. 2951–2958, 2019.
- DA SILVA, Simone Gama et al. Os benefícios da atividade física para pessoas com autismo. **Diálogos em Saúde**, v. 1, n. 1, 2019.
- DESLANDES, Andréa et al. Exercise and mental health: many reasons to move. **Neuropsychobiology**, v. 59, n. 4, p. 191-198, 2009.
- FERREIRA MAIA, D. V. et al. Exercício físico na pessoa com demência: revisão sistemática de literatura. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação**, v. 2, n. 1, p. 27–34, 2019.
- GOMES, A. *et al.* A efetividade do exercício físico no tratamento da depressão. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 22, dez. 2019.
- HIANY, N. et al. Perfil Epidemiológico dos Transtornos Mentais na População Adulta no Brasil: uma revisão integrativa. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 86, n. 24, 2020.
- LAMB, S. E. et al. Dementia And Physical Activity (DAPA) trial of moderate to high intensity exercise training for people with dementia: randomised controlled trial. **BMJ**

(Clinical research ed.), p. k1675, 2018.

LANG, Russell et al. Physical exercise and individuals with autism spectrum disorders: A systematic review. **Research in Autism Spectrum Disorders**, v. 4, n. 4, p. 565-576, 2010.

LESSA, P.; OSHITA, T. A. D. A influência do exercício físico para o tratamento do portador de transtorno afetivo bipolar. **Unimontes Científica**, v.7, n.1, 2005.

LYALL, Kristen et al. The changing epidemiology of autism spectrum disorders. **Annual review of public health**, v. 38, p. 81-102, 2017.

LOURENÇO, B. DA S. et al. Physical activity as a therapeutic strategy in mental health: an integrative review with implication for nursing care. **Escola Anna Nery**, v. 21, n. 3, 2017.

MIKKELSEN, Kathleen et al. Exercise and mental health. **Maturitas**, v. 106, p. 48-56, 2017.

PEREIRA, C. S. *et al.* Barriers and facilitators perceived by people with bipolar disorder for the practice of exercise: a qualitative study. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**, v. 41, n. 1, p. 1-8, mar. 2019.

SANDERS, L. M. J. et al. Effects of low- and high-intensity physical exercise on physical and cognitive function in older persons with dementia: a randomized controlled trial. **Alzheimer's research & therapy**, v. 12, n. 1, 2020.

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, 2019

STERNBACH, Harvey. The serotonin syndrome. **Am J Psychiatry**, v. 148, n. 6, p. 705-713, 1991.

WIPFLI, Brad et al. An examination of serotonin and psychological variables in the relationship between exercise and mental health. **Scandinavian journal of medicine & science in sports**, v. 21, n. 3, p. 474-481, 2011.