



EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DE SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO: UMA ANÁLISE DA REVISÃO COCHRANE 2023

Thais Lopes da Rocha

Prof. Me. Wanderson do Amaral Portilho

Curso: Educação Física Bacharelado Período: 8 Área de Pesquisa: Ciências da Saúde

Resumo:Objetivos analisar as condições ideais de exercício físico para tratar ansiedade e depressão, abordando tipo, frequência, duração e intensidade. Referencial Teórico: A análise abrangente da relação entre exercício físico, ansiedade e depressão destaca a complexidade do campo. A dualidade dos efeitos, mecanismos biopsicossociais e implicações no envelhecimento são explorados. A individualização na prescrição é crucial. Embora o exercício beneficie diferentes grupos, a necessidade de adaptações específicas e mais estudos sobre a depressão são reconhecidas. Metodologia: revisa a literatura sobre a relação entre exercício físico, ansiedade e depressão, utilizando Google Acadêmico e PubMed. A busca abrangeu estudos em inglês e português. Incorpora análise crítica da última revisão Cochrane, reconhecida por rigor metodológico. A abordagem descritivo-explicativa busca compreender e explicar as relações observadas, oferecendo uma análise completa do conhecimento atual. Discussão Dos Resultados: A crescente inserção do exercício físico no manejo de transtornos de ansiedade e depressão destaca seu interesse acadêmico e clínico. A revisão do quadro teórico, considerando autores renomados, ressalta a complexidade da relação. A Revisão Cochrane investiga a eficácia da atividade física, destacando divergências nas diretrizes clínicas globais. Sua revisão abrangente confirma consistentemente a eficácia da atividade física na redução de sintomas, enfatizando sua posição fundamental no cuidado integrado da saúde mental. Conclusão: Evidencia a eficácia de diversos tipos de atividades físicas, recomenda prática regular de 3-5 vezes por semana por 30-60 minutos, enfatiza a intensidade moderada a alta para melhores resultados e destaca a importância de personalizar abordagens. Essas orientações, fundamentadas na diversidade de exercícios e na individualização, ressaltam a atividade física como ferramenta crucial na saúde mental.

Palavra-chave: Exercício Físico, Ansiedade e Depressão.

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo foi meticulosamente selecionado com base em considerações cuidadosas, visando explorar os benefícios do exercício físico como componente integral no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão. A escolha desse tema foi motivada pela observação da realidade e pelas incessantes recomendações da prática do exercício para a promoção da saúde mental, suscitando reflexões sobre a pertinência deste assunto para a sociedade.

No âmbito da saúde mental, a ansiedade e a depressão representam desafios significativos, impactando adversamente o bem-estar emocional e físico dos indivíduos. A ansiedade é caracterizada por medo, preocupações excessivas, fobias e ataques de pânico, enquanto a depressão manifesta-se através da perda de interesse, distúrbios do sono, desânimo e tristeza persistente. O tratamento destas condições comumente engloba a terapia comportamental cognitiva, uma abordagem voltada para a modulação de pensamentos, comportamentos, emoções e contextos situacionais associados a esses transtornos.

O exercício físico, por sua vez, emerge como um elemento relevante no tratamento destes transtornos. Pesquisas científicas têm investigado como a atividade física regular pode contribuir para atenuar os efeitos negativos da ansiedade e da depressão. Adicionalmente, a combinação de exercício físico com a psicoterapia tem sido considerada uma estratégia eficaz no manejo desses transtornos emocionais.

Considerando as variáveis relacionadas ao exercício físico, tais como tipo, frequência, duração e intensidade, questiona-se: quais são as condições ideais que maximizam os benefícios no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão, proporcionando uma redução significativa nos sintomas e aprimorando a qualidade de vida dos indivíduos afetados?

Este estudo tem como objetivo principal analisar as condições ideais de exercício físico, considerando aspectos como tipo, frequência, duração e intensidade, com o propósito de maximizar os benefícios terapêuticos no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão. Ao abordar essas variáveis, busca-se promover uma redução significativa dos sintomas associados a esses transtornos e contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos afetados.

Para atingir esse objetivo, o trabalho foca em três aspectos principais: identificar os tipos de exercícios físicos mais eficazes na redução dos sintomas de ansiedade e depressão, com base em evidências científicas; relacionar a frequência e a duração dos exercícios com os resultados obtidos, estabelecendo padrões recomendados para benefícios terapêuticos; e compreender como diferentes níveis de intensidade do exercício físico influenciam a melhora dos sintomas, considerando as particularidades de diferentes populações e condições de saúde.

Este estudo assume uma importância significativa no contexto social, dado o aumento alarmante dos casos de ansiedade e depressão no Brasil. De acordo com artigos científicos, a prevalência de ansiedade no Brasil é de 9,3%. Antes da pandemia, as pessoas desfrutavam de uma vida mais leve, saindo sem preocupações. No entanto, a pandemia, iniciada em 2020, resultou no fechamento de locais de lazer e academias, restringindo as interações sociais. Isso exacerbou a ansiedade devido ao isolamento social. Durante a pandemia, descobriu-se que o exercício físico desempenha um papel crucial no alívio da ansiedade, pois contribui para a dissipação de energia, liberação de hormônios relaxantes e promoção do bem-estar. Os médicos, agora, estão inclinados a prescrever atividades físicas pós-pandemia como alternativa aos medicamentos, reconhecendo os efeitos benéficos

no controle dos transtornos emocionais, em conjunto com a terapia comportamental cognitiva.

Os transtornos mentais não apenas causam sofrimento individual, mas também acarretam impactos econômicos substanciais. Esta pesquisa visa identificar as condições ideais do exercício físico para mitigar esses transtornos, fornecendo orientações essenciais para profissionais de saúde e conscientizando a população sobre a importância da atividade física para a saúde mental. Isso não só aprimora a qualidade de vida dos pacientes, mas também contribui para a redução dos custos associados ao tratamento desses transtornos, promovendo um estilo de vida mais ativo e saudável.

No cenário acadêmico, esta pesquisa preenche uma lacuna crucial na literatura científica relacionada ao tratamento de ansiedade e depressão por meio do exercício físico. A falta de consenso e a presença de resultados conflitantes em estudos anteriores destacam a necessidade de uma análise aprofundada das condições ideais do exercício. A pesquisa proposta tem o potencial de consolidar e sintetizar evidências existentes, proporcionando uma base sólida para orientar futuras pesquisas e informar a prática clínica. Isso contribuirá significativamente para o avanço do conhecimento científico e aprimorará a eficácia dos cuidados prestados a pacientes com transtornos de ansiedade e depressão.

2.DESENVOLVIMENTO

2.1. Referencial Teórico

A análise aprofundada dos estudos existentes sobre a relação entre exercício físico, ansiedade e depressão revela um campo vasto e multifacetado. Peluso e Andrade (2005) oferecem uma base sólida ao considerar a atividade física como uma ferramenta fundamental na saúde pública, apontando para seus efeitos benéficos no tratamento e prevenção de transtornos mentais. No entanto, a dualidade dos efeitos do exercício, ressaltada pelos autores, resalta a necessidade de uma abordagem equilibrada e individualizada na prescrição e monitoramento do exercício como componente terapêutico.

A complexidade dessa relação é explorada por Deslandes et al. (2009), que desvendam os mecanismos biopsicossociais envolvidos, desde neurotransmissores até fatores neurotróficos e interação social. Essa abordagem multifatorial apresenta uma oportunidade de aprimorar a prescrição do exercício, mas, ao mesmo tempo, destaca a complexidade do desafio, ressaltando que não existe uma abordagem única que se aplique a todos.

A ampliação da discussão para incluir o envelhecimento, conforme proposto por Deslandes et al. (2009), revela uma dimensão temporal essencial. Não apenas o exercício se mostra benéfico na prevenção, mas também sugere uma possível proteção contra processos neurodegenerativos associados ao envelhecimento. Essa perspectiva ampliada destaca a importância de considerar o exercício como uma estratégia de longo prazo na promoção da saúde mental.

As considerações de Schuch e Vancampfort (2021) sobre a prevenção de distúrbios mentais comuns convergem com as visões anteriores, enfatizando a necessidade de avançar na compreensão prática e teórica do papel do exercício na saúde mental. Esse chamado para uma ação alinha-se à observação de Carek et al. (2011) sobre a eficácia do exercício no tratamento de depressão e ansiedade, indicando uma lacuna que requer pesquisa contínua para aprimorar a compreensão desses mecanismos.

A abordagem mais específica de Batista e de Oliveira (2015) e De Godoy (2002) nos efeitos psicofisiológicos e emocionais do exercício destaca a importância de uma prescrição cuidadosa e personalizada. A individualização, um ponto de convergência entre esses autores e Peluso e Andrade (2005), emerge como um princípio fundamental na aplicação prática desses conhecimentos científicos. Além disso, ressalta a complexidade do desafio, pois a personalização requer uma compreensão aprofundada das características individuais, levando em conta não apenas o estado físico, mas também fatores psicológicos e sociais.

A pesquisa de Minghelli et al. (2013), direcionada aos idosos, contribui para uma visão mais específica sobre os benefícios do exercício na redução de ansiedade e depressão nessa população. A convergência desses resultados com outros estudos sugere que os efeitos positivos do exercício podem ser adaptados para diferentes faixas etárias, reforçando sua aplicabilidade generalizada, mas também apontando para a necessidade de adaptações específicas em diferentes grupos demográficos.

Contudo, ao considerar as limitações, Santos (2019) destaca a necessidade de mais estudos sobre o efeito do exercício na depressão, reconhecendo a variabilidade nos resultados. Essa observação destaca a complexidade do campo, indicando que, embora o exercício seja uma ferramenta valiosa, sua aplicação precisa ser ajustada com sensibilidade às especificidades de cada indivíduo.

Em resumo, enquanto a literatura converge na importância da atividade física no tratamento de ansiedade e depressão, as divergências e nuances revelam um terreno complexo. As possibilidades são vastas, desde os mecanismos biológicos até os benefícios específicos em diferentes grupos populacionais. Contudo, as limitações ressaltam a necessidade de uma abordagem cautelosa, individualizada e contínua na integração do exercício como componente terapêutico, reforçando a importância de um entendimento multifacetado para otimizar o cuidado mental. Essa compreensão aprofundada não apenas impulsiona a prática clínica, mas também aponta para futuras direções de pesquisa que podem aprimorar ainda mais nosso entendimento desse intrigante vínculo entre exercício e saúde mental.

2.2. Metodologia

Este trabalho consiste em uma revisão de literatura com enfoque na produção teórica acerca da relação entre exercício físico e sintomas de ansiedade e depressão. Para compreender o estado atual do conhecimento sobre o tema, foram empregados recursos dos portais Google Acadêmico e PubMed, sendo realizadas buscas utilizando termos específicos.

A pesquisa no Google Acadêmico utilizou a seguinte combinação de termos de busca: "exercício and depressão and ansiedade". Já no PubMed, a busca foi conduzida com a expressão "exercise and anxiety and depression". Essa abordagem permitiu abranger uma ampla gama de estudos, contemplando tanto a literatura disponível no meio acadêmico geral quanto às publicações especializadas na área de saúde.

O período de busca considerou trabalhos publicados até novembro de 2023, garantindo a inclusão das pesquisas mais recentes e relevantes sobre o assunto. Vale ressaltar que a busca foi restrita a estudos disponíveis em língua inglesa e portuguesa.

A seleção dos artigos foi conduzida de forma criteriosa, priorizando publicações que apresentassem resultados consistentes, métodos com rigor científico. Inicialmente, foram analisados os títulos e resumos para avaliação da relevância em relação aos objetivos da revisão. Posteriormente, os artigos selecionados passaram

por uma leitura minuciosa de seus conteúdos, considerando a qualidade metodológica, os resultados obtidos e as conclusões apresentadas.

Além da revisão da literatura, este trabalho incorpora uma análise crítica da última revisão Cochrane disponível sobre o tema. A revisão Cochrane é reconhecida por seu rigor metodológico e avaliação sistemática de evidências, fornecendo uma perspectiva consolidada sobre a eficácia das intervenções relacionadas ao exercício físico no tratamento de ansiedade e depressão.

A abordagem deste trabalho é caracterizada como descritivo-explicativa, uma vez que busca não apenas sumarizar os achados encontrados na literatura, mas também explicar as relações observadas entre o exercício físico e os sintomas de ansiedade e depressão. A natureza descritiva da pesquisa permite uma compreensão abrangente das evidências existentes, enquanto a abordagem explicativa busca elucidar os mecanismos subjacentes a essa relação.

A metodologia adotada neste estudo visa proporcionar uma análise completa e fundamentada sobre o estado atual do conhecimento no campo da relação entre exercício físico, ansiedade e depressão, destacando tanto os avanços quanto as lacunas que persistem na compreensão desse importante tópico em saúde mental.

2.3. Discussão de Resultados

Na busca incessante por estratégias eficazes no manejo dos transtornos de ansiedade e depressão, a inserção do exercício físico como componente terapêutico tem suscitado um interesse crescente no meio acadêmico e clínico. Este interesse fundamenta-se no reconhecimento dos impactos substanciais desses transtornos na saúde mental da população e na busca constante por abordagens que proporcionem melhorias significativas. Neste contexto, a revisão do quadro teórico, abordando a produção científica de autores renomados como Peluso e Andrade (2005), Deslandes et al. (2009), Schuch e Vancampfort (2021), entre outros, destaca a complexidade e multifatorialidade da relação entre exercício e saúde mental. A análise das evidências e teorias apresentadas por esses autores abre caminho para uma exploração mais aprofundada, que se estende à última revisão Cochrane disponível sobre o tema. Essa revisão, reconhecida por sua abordagem sistemática e rigor científico, oferece insights valiosos sobre a eficácia das intervenções relacionadas ao exercício físico, contribuindo para a construção de um panorama abrangente e embasado sobre o papel dessa prática na mitigação dos sintomas de ansiedade e depressão.

O estudo conduzido por Singh et al. (2023) emerge como uma investigação minuciosa sobre a eficácia das intervenções de atividade física (AF) no melhorar dos sintomas de depressão, ansiedade e angústia, apresentando uma visão holística através de uma análise rigorosa de revisões sistemáticas e meta-análises de ensaios clínicos randomizados (ECRs). Os autores começam contextualizando a relevância global dos transtornos de saúde mental, apontando que esses transtornos são responsáveis por uma parcela substancial do ônus de saúde global, impondo custos consideráveis tanto em termos individuais quanto sociais. Em 2019, quase um em cada oito indivíduos ao redor do mundo - um total de 970 milhões - enfrentava um transtorno mental, e a previsão sombria indica que quase metade da população (44%) experienciam um transtorno mental ao longo de suas vidas.

No cenário dessas estatísticas impressionantes, a depressão assume a dianteira como a principal causa de ônus relacionado à saúde mental, enquanto a ansiedade se destaca como o transtorno mais prevalente. O advento da pandemia

de COVID-19 adicionou uma camada extra de complexidade, resultando em taxas globais de angústia psicológica escalando para níveis alarmantes, situando-se entre 35% e 38% em todo o mundo. A gestão do estilo de vida, com foco especial no exercício físico, é então abordada pelos autores como uma abordagem terapêutica que enfrenta interpretações divergentes nas diretrizes clínicas de diferentes países. Por exemplo, nas diretrizes clínicas dos EUA, a psicoterapia ou a farmacoterapia são recomendadas como abordagens iniciais, com a gestão do estilo de vida considerada como tratamentos "alternativos complementares" apenas quando a psicoterapia e a farmacoterapia são consideradas "inefazes ou inaceitáveis". Em contraste, países como a Austrália recomendam a gestão do estilo de vida, incluindo o exercício, como a abordagem de primeira linha, apesar de, na prática, a farmacoterapia muitas vezes ser prescrita primeiro.

No contexto dessa divergência nas diretrizes, os autores ressaltam a existência de centenas de ensaios clínicos examinando os efeitos da atividade física (AF) na depressão, ansiedade e angústia psicológica. No entanto, a adoção terapêutica dessas descobertas ainda é limitada, enfrentando resistência dos pacientes, dificuldades práticas na prescrição e monitoramento clínico, e uma quantidade considerável de estudos em grande parte incompatíveis, dificultando a síntese de uma evidência consolidada.

A abordagem metodológica adotada para abordar essa lacuna entre evidência e prática clínica é descrita pelos autores como uma revisão em formato de guarda-chuva, uma análise abrangente que avaliou sistematicamente revisões sistemáticas e meta-análises de ECRs. A metodologia seguiu rigorosos critérios de inclusão, apenas incorporando revisões que abordavam exclusivamente intervenções de AF, com resultados medidos através de avaliações auto-relatadas ou por clínicos. Esse método, aderindo às diretrizes PRISMA, envolveu uma análise detalhada de revisões sistemáticas e meta-análises, garantindo uma avaliação robusta das intervenções de AF em uma variedade de contextos clínicos.

Os resultados dessa análise indicaram consistentemente a eficácia da AF na redução de sintomas de depressão e ansiedade em diversas populações, desde aquelas com depressão diagnosticada até mulheres grávidas, indivíduos aparentemente saudáveis e aqueles diagnosticados com HIV ou doença renal. Modalidades diversas, incluindo exercícios aeróbicos, de resistência, mistos e yoga, demonstraram benefícios, destacando a versatilidade das abordagens de AF. Além disso, a intensidade mais elevada foi associada a melhorias mais significativas, sublinhando a importância de considerações específicas sobre a intensidade nas prescrições de AF.

Os autores também exploraram a influência da duração da intervenção nos resultados, revelando que intervenções mais curtas e médias exibiam efeitos mais expressivos. Esta descoberta, contraintuitiva à relação geralmente positiva entre a dose e o benefício do exercício em outras áreas de saúde, suscita considerações intrigantes sobre a dinâmica temporal dos efeitos psicológicos da AF. Além disso, a análise destacou uma variedade de mecanismos neurofisiológicos e psicossociais subjacentes aos benefícios da AF para a saúde mental, oferecendo insights valiosos sobre como diferentes modos e intensidades de AF podem influenciar positivamente a neurobiologia e a psicologia subjacentes aos transtornos mentais.

No entanto, apesar dessas conclusões robustas, o estudo observou uma lacuna persistente entre a evidência científica e a implementação prática. Barreiras como resistência do paciente, desafios práticos na prescrição e monitoramento e a complexidade de integrar estudos heterogêneos continuam a limitar a adoção mais

ampla da AF como intervenção terapêutica padrão. O estudo destaca a necessidade de abordar essas barreiras para aproveitar totalmente os benefícios potenciais da AF no manejo eficaz dos sintomas de depressão, ansiedade e angústia psicológica. Nesse sentido, a pesquisa de Singh et al. oferece uma contribuição substancial para o entendimento e aplicação da AF como uma ferramenta crucial na promoção da saúde mental.

A busca incessante por estratégias eficazes no manejo dos transtornos de ansiedade e depressão levou à crescente inserção do exercício físico como componente terapêutico, refletindo o interesse no meio acadêmico e clínico. Autores como Peluso e Andrade (2005), Deslandes et al. (2009) e Schuch e Vancampfort (2021), abordados no quadro teórico, reconhecem a complexidade da relação entre exercício e saúde mental. Suas contribuições, ressaltando a multifatorialidade dessa interação, servem como alicerces para a exploração minuciosa conduzida por Singh et al. (2023).

A análise criteriosa desses estudos precursores proporciona uma compreensão aprofundada da complexidade envolvida, desde os impactos substanciais dos transtornos mentais na saúde da população até as nuances da relação entre exercício físico e saúde mental. A convergência desses pontos de vista teóricos estabelece uma base sólida para a pesquisa subsequente de Singh et al. (2023), criando uma continuidade lógica na investigação do papel terapêutico da atividade física.

O estudo conduzido por Singh et al. (2023) destaca-se como uma pesquisa minuciosa sobre a eficácia das intervenções de atividade física no melhorar dos sintomas de depressão, ansiedade e angústia. A visão holística apresentada, baseada em revisões sistemáticas e meta-análises de ensaios clínicos randomizados (ECRs), contribui significativamente para o entendimento dos transtornos de saúde mental em escala global. A contextualização inicial, evidenciando a relevância desses transtornos na carga global de doenças, oferece uma introdução impactante à importância da pesquisa.

A divergência nas diretrizes clínicas entre os EUA e a Austrália, abordada por Singh et al. (2023), adiciona uma camada crucial à discussão. Enquanto nos EUA, a psicoterapia e a farmacoterapia são recomendadas como abordagens iniciais, a Austrália destaca a gestão do estilo de vida, incluindo o exercício, como a abordagem de primeira linha. Essa disparidade evidencia a falta de consenso global e destaca a necessidade de considerar contextos culturais na formulação de diretrizes.

A metodologia de revisão em formato de guarda-chuva adotada por Singh et al. (2023) revela um compromisso com a abordagem sistemática e rigorosa na análise das revisões sistemáticas e meta-análises de ECRs. A aplicação dos critérios PRISMA fortalece a confiabilidade dos resultados, proporcionando uma síntese robusta das intervenções de atividade física em diversos contextos clínicos. No entanto, a persistência de barreiras práticas na implementação prática destaca a necessidade de estratégias para superar resistências do paciente e dificuldades na prescrição e monitoramento.

Os resultados da análise de Singh et al. (2023) reforçam consistentemente a eficácia da atividade física na redução de sintomas de depressão e ansiedade em diversas populações. A versatilidade das abordagens de AF, destacando exercícios aeróbicos, de resistência, mistos e yoga, sublinha a adaptação possível às necessidades individuais. A divergência na relação entre duração da intervenção e efeitos, contrariando achados de outras áreas de saúde, adiciona complexidade à

discussão, suscitando reflexões sobre a dinâmica temporal dos benefícios psicológicos da AF.

Apesar das conclusões robustas, o estudo observa uma lacuna persistente entre a evidência científica e a implementação prática. Essa desconexão, caracterizada pela resistência do paciente, desafios práticos e a complexidade de integrar estudos heterogêneos, destaca a necessidade urgente de abordar barreiras para otimizar os benefícios potenciais da AF. A contribuição substancial de Singh et al. (2023) está em identificar essas lacunas e sublinhar a urgência de enfrentar os desafios para a implementação efetiva da AF como intervenção terapêutica padrão.

A prática de atividade física (AF) emerge como uma ferramenta eficaz na gestão de sintomas associados à depressão e ansiedade em diversas populações, abrangendo desde a população em geral até indivíduos com doenças mentais e outras condições clínicas específicas. Apesar do reconhecimento generalizado dos benefícios do exercício para a saúde mental, sua aplicação muitas vezes é subestimada no manejo dessas condições. É importante notar que muitos indivíduos com depressão e ansiedade enfrentam comorbidades, e a AF demonstra ser benéfica não apenas para a saúde mental, mas também para o gerenciamento dessas condições concomitantes. Essa constatação enfatiza a necessidade premente de posicionar a AF como uma abordagem fundamental na gestão integrada de depressão e ansiedade.

Diversos modos de AF demonstram eficácia, sendo que intensidades moderadas a altas mostram-se mais impactantes do que intensidades mais baixas. Resultados indicam que intervenções mais curtas podem proporcionar benefícios significativos, sugerindo implicações nos custos associados à entrega de serviços de saúde. Intrigantemente, intervenções intensivas de longo prazo não se mostram necessárias para obter benefícios terapêuticos substanciais. As reduções no tamanho do efeito observadas nos sintomas de depressão e ansiedade são comparáveis ou até ligeiramente superiores aos efeitos documentados para psicoterapia e farmacoterapia. Essas descobertas reforçam a posição da AF como uma intervenção terapêutica robusta.

É crucial destacar que pesquisas futuras são necessárias para compreender a eficácia relativa da AF em comparação com outras formas de tratamento, bem como a possibilidade de combinação de abordagens. Em resumo, os resultados desta revisão abrangente reforçam que a AF é eficaz na melhoria dos sintomas de depressão e ansiedade em diversas populações. A diversidade de modos de AF e a associação positiva com maior intensidade ressaltam a importância da AF, incluindo intervenções estruturadas de exercícios, como uma peça fundamental na gestão integrada de depressão e ansiedade.

Pesquisas prévias sugerem que a atividade física pode oferecer efeitos comparáveis à psicoterapia e farmacoterapia em indivíduos com depressão, ansiedade ou sofrimento psicológico.

Estudos têm avaliado diversas formas de atividade física, em diferentes doses, em vários subgrupos populacionais e utilizando grupos comparativos diversos, o que tem dificultado para os clínicos compreenderem o corpo de evidências relacionado à atividade física na gestão de transtornos de saúde mental.

Os resultados indicam que a atividade física é eficaz na redução de sintomas leves a moderados de depressão, ansiedade e sofrimento psicológico (faixa de tamanho de efeito médio), quando comparada aos cuidados habituais em todas as populações.

Essas conclusões destacam o papel crucial da atividade física no manejo de sintomas leves a moderados de depressão, ansiedade e sofrimento psicológico, contribuindo significativamente para o entendimento da eficácia dessa abordagem terapêutica.

A análise da literatura existente sobre a relação entre exercício físico, ansiedade e depressão tem evoluído ao longo dos anos, revelando um campo complexo e multifacetado. Os autores do quadro teórico proporcionam uma visão abrangente, destacando a importância do exercício na saúde mental e reconhecendo a dualidade de seus efeitos. Por outro lado, Singh et al. (2023) avançam significativamente na compreensão dessa relação, trazendo novas perspectivas e evidências que enriquecem o debate científico.

Uma convergência notável entre os autores do quadro teórico e Singh et al. (2023) é a ênfase na individualização da prescrição do exercício. Peluso e Andrade (2005) e Batista e de Oliveira (2015) ressaltam a importância de considerar as características individuais ao recomendar atividades físicas, posição que se alinha com a abordagem de Singh et al. (2023) em destacar a personalização como crucial para otimizar os benefícios terapêuticos.

Outro ponto de convergência é a importância do exercício como uma estratégia de longo prazo na promoção da saúde mental, abordada por Deslandes et al. (2009) no quadro teórico e corroborada por Singh et al. (2023), destacando a eficácia consistente da atividade física na redução de sintomas de depressão e ansiedade em diversas populações.

No entanto, Singh et al. (2023) avançam em relação aos autores do quadro teórico ao fornecer uma visão mais contemporânea e global da questão. Eles contextualizam a relevância global dos transtornos mentais, evidenciando seu impacto substancial na carga global de doenças. A inclusão de estatísticas recentes, especialmente relacionadas à pandemia de COVID-19, destaca a urgência em abordar questões de saúde mental e posiciona o exercício como uma ferramenta relevante nesse contexto.

A divergência mais significativa entre os autores do quadro teórico e Singh et al. (2023) reside nas abordagens e metodologias adotadas. Enquanto o quadro teórico fornece uma visão mais ampla e teórica da relação entre exercício e saúde mental, Singh et al. (2023) se destacam por sua abordagem metodológica robusta, conduzindo uma revisão abrangente de revisões sistemáticas e meta-análises, proporcionando uma síntese rigorosa das evidências disponíveis.

Além disso, a discussão sobre as divergências nas diretrizes clínicas entre os EUA e a Austrália, apresentada por Singh et al. (2023), adiciona uma dimensão importante ao debate. Essa disparidade destaca a falta de consenso global na abordagem do exercício como intervenção terapêutica, sublinhando a necessidade de considerar contextos culturais na formulação de diretrizes.

Em conclusão, a literatura sobre a relação entre exercício físico, ansiedade e depressão tem progredido, e o estudo de Singh et al. (2023) representa um avanço significativo nesse campo. Embora haja convergências em pontos fundamentais, como a individualização da prescrição e a consideração do exercício como estratégia de longo prazo, as divergências metodológicas e a abordagem contemporânea de Singh et al. (2023) proporcionam uma contribuição valiosa para o entendimento e aplicação prática da atividade física como ferramenta crucial na promoção da saúde mental. Este diálogo contínuo entre teoria e evidência prática é essencial para otimizar o cuidado mental e fornecer direcionamento para futuras pesquisas.

3.CONCLUSÃO

Após uma análise aprofundada dos resultados e discussões apresentados, esta pesquisa oferece diretrizes claras para a prescrição de exercícios físicos no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão. As conclusões extraídas do estudo conduzido por Singh et al. (2023), embasado em uma revisão abrangente de revisões sistemáticas e meta-análises, fornecem insights cruciais para a maximização dos benefícios terapêuticos.

Tipos de Exercícios Físicos Eficazes:

Diversos modos de atividade física, incluindo exercícios aeróbicos, de resistência, mistos e yoga, demonstraram eficácia na redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Essa diversidade sugere que a prescrição deve ser adaptada às preferências e condições individuais, proporcionando opções variadas para a prática.

Frequência e Duração Recomendadas:

Recomenda-se a prática regular de exercícios, de três a cinco vezes por semana, com sessões de aproximadamente 30 a 60 minutos. Essa abordagem visa estabelecer uma consistência no tratamento, proporcionando benefícios terapêuticos significativos. Além disso, intervenções mais curtas e médias demonstraram efeitos mais expressivos, indicando que a regularidade é mais crucial do que a duração extensa.

Intensidade Adequada para Benefícios Terapêuticos:

A intensidade do exercício desempenha um papel vital nos resultados terapêuticos. Intervenções com intensidades moderadas a altas estão associadas a melhorias mais substanciais nos sintomas de ansiedade e depressão. A individualização da intensidade, considerando a condição física e as características de saúde de cada indivíduo, é essencial para otimizar os benefícios.

Essas recomendações alinham-se aos objetivos específicos da pesquisa, destacando a importância de considerar a diversidade de abordagens de exercícios, manter a regularidade nas práticas e personalizar a intensidade de acordo com as necessidades individuais. A pesquisa de Singh et al. (2023) oferece uma base sólida para a implementação prática dessas diretrizes, ressaltando a eficácia da atividade física como uma ferramenta crucial na promoção da saúde mental e no manejo de transtornos de ansiedade e depressão.

Para profissionais de saúde e formuladores de políticas, essas conclusões sugerem a importância de integrar abordagens baseadas em evidências em diretrizes clínicas, reconhecendo a atividade física como uma intervenção terapêutica fundamental. A continuidade da pesquisa nesse campo é essencial para aprimorar ainda mais as orientações e promover uma abordagem mais eficaz e personalizada no tratamento desses transtornos.

4. REFERÊNCIAS

BATISTA, J. I.; DE OLIVEIRA, A. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. **Corpoconsciência**, p. 1-10, 2015.

CAREK, P. J.; LAIBSTAIN, S. E.; CAREK, S. M. Exercise for the treatment of depression and anxiety. **International Journal of Psychiatry in Medicine**, v. 41, n. 1, p. 15-28, 2011. doi:10.2190/PM.41.1.c

DE GODOY, R. F. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. **Movimento**, v. 8, n. 2, p. 7-15, 2002.

DESLANDES, A. et al. Exercise and Mental Health: Many Reasons to Move. **Neuropsychobiology**, v. 59, n. 4, p. 191–198, 2009. doi:10.1159/000223730

MELLO, M. T. et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 11, p. 203-207, 2005.

MINGHELLI, B. et al. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 40, p. 71-76, 2013.

PELUSO, M. A. M.; ANDRADE, L. H. S. G. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 27, n. 3, p. 164-171, 2005.

SANTOS, M. C. B. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 108-115, 2019.

SCHUCH, F. B.; VANCAMPFORT, D. Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on. **Trends Psychiatry Psychother.**, v. 43, n. 3, p. 177-184, 2021. doi:10.47626/2237-6089-2021-0237

SINGH, B. et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. **British Journal of Sports Medicine**, v. 57, n. 18, p. 1203-1209, set. 2023. DOI: 10.1136/bjsports-2022-106195.