



O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO EM PESSOAS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO: UMA ABORDAGEM TERAPÊUTICA COMPLEMENTAR

ALMEIDA, Joyce Severo Fernandes de¹
GONÇALVES, Isabelle Bonin²
FRANCO, Kelin Gerusa Peters³

Resumo: Esta pesquisa analisa o impacto do exercício físico em pessoas diagnosticadas com transtorno de ansiedade e depressão, destacando os mecanismos envolvidos, os tipos de exercícios mais indicados e os benefícios observados tanto a curto (meses) quanto a longo prazo (anos). Ao reunir evidências teóricas, busca-se demonstrar como o movimento do corpo pode ser também um caminho para a cura e o bem-estar da mente. A problemática deste estudo investigou a crescente incidência de transtornos mentais, como a ansiedade e a depressão tem despertado atenção em diversas áreas do conhecimento, especialmente nas ciências da saúde. Estudos apontam que essas doenças mentais afetam centenas de milhões de pessoas em todo o mundo, sendo uma das principais causas de incapacidade funcional e sofrimento psíquico. A pesquisa tem como objetivo principal apresentar os impactos do exercício físico como recurso complementar no enfrentamento dos transtornos da saúde mental. Especificamente, os objetivos foram demonstrar os efeitos de diferentes modalidades de exercícios nos níveis de ansiedade e depressão, além de salientar a influência da prática regular na qualidade do sono, humor e autoestima de indivíduos acometidos. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa exploratória em função dos objetivos apresentados e bibliográfica em conformidade com os procedimentos técnicos adotados para sua realização. Diante do exposto, observou-se que a prática constante de exercício físico pode atuar como uma importante estratégia complementar na promoção da saúde emocional, contribuindo significativamente para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão e, assim, melhorando a qualidade de vida dessas pessoas. Dessa forma, de acordo com o estudo realizado verificou-se que o exercício físico pode ser utilizado como uma alternativa não farmacológica ao tratamento da ansiedade e depressão. Ressalta-se a necessidade da continuidade de estudos e pesquisas na temática

Palavras-chave: ansiedade; depressão; exercício físico; saúde mental; bem estar.

¹ Bacharelado em Educação Física - Faculdade Sant'ana- Ponta Grossa/PR, severo.joy13@gmail.com

² Licenciatura em Educação Física - Unicesumar- Maringá/PR, Isabellebonin1997@gmail.com

³ Mestre em Ciências da Saúde (UEPG, 2019), Professora do Curso de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física da Faculdade Sant'Ana (IESSA) – Ponta Grossa/PR, e Supervisora Estadual de Esportes do SESI-PR. Atua na promoção de atividades físicas, qualidade de vida e saúde no ambiente corporativo e acadêmico, prof.gerusa@iessa.edu.br

REFERÊNCIAS

BARROS, Manuela Leite et al. Corpo em movimento, mente em equilíbrio: O papel da atividade física no tratamento da ansiedade e da depressão. **Brazilian Journal of implantology and health sciences**. São Paulo, v. 6, n. 10, p. 2332-2345. 2024.

OLIVEIRA, Victor Alves de et al. Benefícios da prática regular da atividade física no tratamento da depressão: Uma revisão narrativa da literatura. **Research, Society and Development**. Bahia, v. 13, n. 5, e8013545827, 2024.

CARNEIRO. Adrielly Padilha. Efeito do exercício físico para o transtorno depressivo. 2023. Trabalho de conclusão de curso de educação física. PUCGOIÁS. Goiás, 2023.

CORREIA, André Ricardo et al. Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. **Revista faculdades do saber**. 07 (14): 1072-1078, 2022.