

APLICAÇÃO DAS PRÁTICAS CORPORAIS NA ANSIEDADE E DEPRESSÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

APPLICATION OF BODY PRACTICES IN ANXIETY AND DEPRESSION: AN INTEGRATIVE REVIEW

Joel Tiburcio de Jesus Neto¹, Wilquer Lima de Oliveira¹, Marcelle Esteves Reis Ferreira²

RESUMO

As práticas corporais são mundialmente reconhecidas como práticas capazes de proporcionar diversos benefícios fisiológicos. A depressão e os transtornos de ansiedade destacam-se como um grupo de condições muito frequentes e persistentes ao longo da vida. Os objetivos do presente estudo foram identificar as principais práticas corporais e os efeitos imediatos após a sua realização, bem como analisar o perfil dos praticantes das atividades e apontar qual prática corporal tem sido mais eficaz. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de natureza descritiva e abordagem qualitativa. Os artigos relatados nessa revisão apontaram algumas poucas divergências entre suas discussões, indicando que existe uma melhora real no estado de saúde e aqui consideramos fundamentalmente a saúde psíquica, com amenização de quadros depressivos e ansiosos, ajudando no combate e até mesmo na prevenção de doenças psíquicas.

Palavras-chave: Depressão. Ansiedade. Práticas corporais.

ABSTRACT

Body practices are worldwide recognized as practices capable of providing various physiological benefits. Depression and anxiety disorders stand out as a group of very frequent and persistent conditions throughout life. The objectives of the present study were to identify the main body practices and the immediate effects after their performance, as well as to analyze the profile of the practitioners of the activities and to point out which body practice has been most effective. It is an integrative review of literature, descriptive in nature and qualitative approach. The articles reported in this review pointed out a few divergences between their discussions, indicating that there is a real improvement in the state of health and here we fundamentally consider mental health, with the alleviation of depressive and anxious conditions, helping to combat and even prevent mental illnesses.

Keywords: Depression. Anxiety. Body practices.

¹ Bacharéis em Educação Física pelo Centro Universitário Nobre (UNIFAN), Feira de Santana, Bahia, Brasil.

² Docente do Centro Universitário Nobre (UNIFAN), Feira de Santana, Bahia, Brasil.

INTRODUÇÃO

As práticas corporais são mundialmente reconhecidas como práticas capazes de proporcionar diversos benefícios fisiológicos. Atualmente existem vários estudos que indicam que há uma influência positiva das práticas corporais na saúde mental de seus praticantes¹. A depressão e os transtornos de ansiedade destacam-se como um grupo de condições muito frequentes e persistentes ao longo da vida. Elas geram conflitos psicológicos no indivíduo, trazem problemas que podem se relacionar com a esfera social, comportamental, econômica e física em que o sujeito se encontra inserido. Os quadros dessas doenças na população geral fazem parte das principais causas de incapacitação entre os quadros mentais^{1,2}.

A realização de exercício físico, na maioria das vezes, mantém o foco relacionado somente ao corpo e ao movimento executado. No entanto, é válido analisar a outra faceta das práticas corporais, em relação aos benefícios que estas promovem para a saúde mental¹. São inúmeros os dados que comprovam que a prática regular de atividade física apresenta efeitos benéficos indiscutíveis na saúde física, psicológica e social, contribuindo positivamente para o bem-estar geral do sujeito em todas as idades³.

A prática de exercício físico tende a equilibrar o organismo como forma preventiva de diversas condições, como o sedentarismo, o estresse, a depressão e a qualidade do sono também⁴. Especificamente sobre práticas corporais, tem-se que são um conjunto das ações humanas em que o corpo possui sua linguagem própria, que ultrapassa o meio verbal e imprime sentidos e significados também pelo movimento⁵. As práticas corporais podem ser definidas como fenômenos que se mostram, primeiramente, ao nível corporal em manifestações culturais como jogos, danças, ginásticas, esportes, pilates, yoga, entre outras⁶.

Nos últimos anos houve um grande crescimento de pressões sociais, mudanças intensas que levaram a uma maior adaptação física e mental. Esse cenário contribuiu negativamente para o aumento de fatores associados aos transtornos mentais⁷. O exercício físico torna-se reconhecido cada vez mais como um meio pelo qual é possível reduzir a depressão e ansiedade, proporcionando uma melhoria na habilidade em lidar com o estresse. A

redução da ansiedade e a manutenção deste estado por diversas horas são associados aos efeitos imediatos das práticas corporais⁸.

Necessário destacar que a atenção em saúde mental é composta por diferentes serviços e diversos níveis de complexidade do sistema de saúde, assim como equipes multiprofissionais que realizam articulação dos serviços entre si e com demais setores sociais, levando em consideração as necessidades dos usuários. O profissional de educação física é uma categoria profissional que pode e deve integrar essas equipes multiprofissionais⁹, sobretudo pela contribuição das práticas corporais nos aspectos biopsicossociais dos sujeitos.

Assim esse estudo se justifica ao entender que as práticas corporais surgem como uma alternativa importante, isso porque o movimento corporal é rico em valores e significados socioculturais, indo além dos aspectos biológicos. É sabido que muitos trabalhos têm mostrado que essas práticas são uma maneira de descoberta da consciência corporal e são capazes de promover saúde física e mental e fomentam o vínculo entre quem a prática.

Diante deste contexto, surge como pergunta de investigação: quais os efeitos que as práticas corporais promovem na ansiedade e depressão? Para tanto, os objetivos do presente estudo são identificar as principais práticas corporais e os efeitos imediatos após a sua realização, bem como analisar o perfil dos praticantes das atividades e apontar qual prática corporal tem sido mais eficaz.

METODOLOGIA

O presente estudo é uma revisão integrativa da literatura, de natureza descritiva e abordagem qualitativa^{10,11}.

Para a seleção dos materiais foram utilizadas as bases de dados eletrônicas da PUBMED, LILACS, MEDLINE a partir da terminologia em saúde consultada nos Descritores em Ciências da Saúde (DECS) e no Medical Subject Headings (MeSH), pelos quais se identificaram os respectivos descritores, já apresentados com os operadores booleanos OR e AND para combinação dos termos: práticas corporais OR exercício físico OR atividade física AND saúde mental, AND depressão AND ansiedade com seus correspondentes descritores em inglês, quais sejam, exercise OR exercise test OR fitness trackers AND

mental health AND depression AND anxiety.

Foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: somente artigos com texto completo disponível e recorte temporal de 01/2018 a 03/2023, nos idiomas português e inglês. Foram excluídos os artigos que se apresentaram em duplicidade, os artigos de revisão, bem como aqueles que versaram sobre outros transtornos.

Utilizou-se o modelo recomendado pela *Cochrane Collaboration* no processo de seleção dos artigos, tendo sido realizado primeiro a identificação dos artigos obtidos por meio da busca às bases de dados e dos artigos recuperados por meio das referências dos artigos selecionados. Em seguida, aconteceu a seleção e a elegibilidade, avaliada pela leitura dos arquivos na íntegra (excluindo-se os que não atenderam aos critérios de elegibilidade pré-estabelecidos), finalizando com a inclusão dos artigos elegíveis na revisão.

Para a seleção dos estudos primeiramente foi realizada uma leitura dos títulos, seguida dos resumos selecionados e exclusão dos que estavam fora da temática da pesquisa e dos critérios estabelecidos, o que pode ser verificado no fluxograma elaborado (Figura 1). Por fim, foi realizada uma leitura completa e minuciosa dos estudos restantes e seleção dos que, de fato, tinham relação direta com a temática.

Após a leitura pormenorizada dos artigos que compuseram a amostra final, foi realizada a análise e subsequente síntese de forma descritiva¹², com a criação de tópicos a partir da verificação dos temas mais recorrentes, a fim de facilitar a compreensão, a discussão dos resultados e o diálogo entre os artigos e a literatura acerca do tema.

RESULTADOS

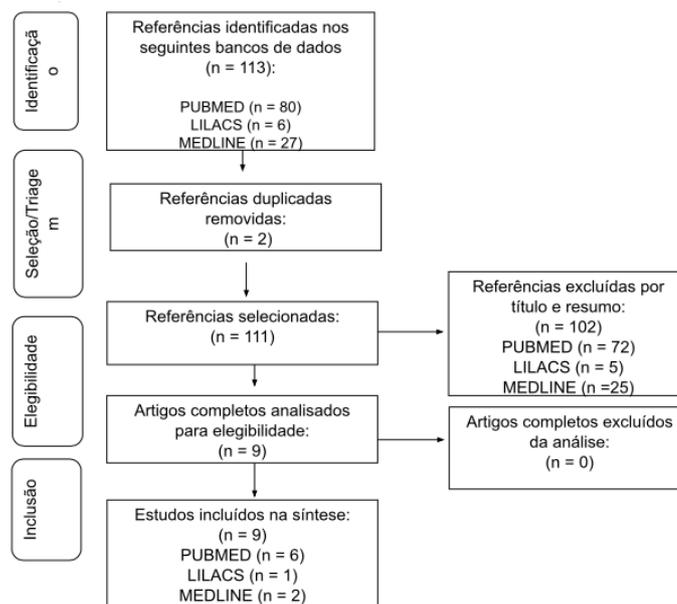
A busca inicial nas bases de dados selecionadas somou 113 artigos, já com a aplicação dos critérios de inclusão. Foram excluídos 2 artigos em duplicidade, após a realização de leitura dos títulos e, em seguida, dos resumos daqueles estudos que restaram, ficaram 9 artigos para etapa de leitura na íntegra, conforme fluxograma a seguir.

Para facilitar a compreensão dos dados foi elaborado um quadro (Apêndice)

contendo as principais características de cada produção (título, objetivo, metodologia e resultados).

Destaca-se que as publicações analisadas compreenderam o período de 2019 a 2023, com significativa crescente durante o período, sendo o ano de 2023 com maior número de publicações, o que demonstra uma maior ascensão do tema até aqui.

Figura 1 - Fluxograma das etapas de seleção dos materiais, segundo o modelo de *Cochrane Collaboration*.



Importante ressaltar que estudo clínico randomizado ficou evidenciado como o tipo de metodologia que mais apareceu entre os artigos que compuseram a amostra final. Dentre este tipo de estudo, o questionário foi a ferramenta mais utilizada como instrumento de coleta de dados.

DISCUSSÃO

Os trabalhos relatados nessa revisão apontaram algumas poucas divergências entre suas discussões, fato que pode ser explicado pelas escolhas de práticas corporais utilizadas nos estudos que foram diferentes. Cada trabalho considerado adotou, em sua maioria, prática corporal diferente para analisar sua aplicação na depressão e ansiedade, assim como outras não expuseram que tipo de prática foi adotada. Dentre as práticas corporais utilizadas tem-se a caminhada, corrida, surf e exercícios aquáticos, sendo

a caminhada a prática corporal mais relatada como parâmetro de acompanhamento nesses estudos.

Outro fator que possivelmente pode ter contribuído com as divergências encontradas foi o tempo de intervenção dos estudos, onde o tempo mínimo de investigação foi de 6 semanas e o máximo de 6 meses, tendo predominância aquelas realizadas durante 16 semanas. Não houve resultado diferente ao comparar as diferentes faixas etária e entre os gêneros.

O estudo que utilizou a corrida e medicamentos antidepressivos como parâmetro de acompanhamento nos indivíduos com depressão e ansiedade não demonstrou diferenças significativas entre eles, contudo houve redução considerável dos sintomas relacionados principalmente com a ansiedade, além de mostrar mudanças na saúde física, como alteração no peso, circunferência abdominal, pressão arterial e frequência cardíaca¹³. Depreende-se que a prática corporal aparenta ser tão eficiente quanto os medicamentos, apesar de não ter exemplificado quais medicamentos exatos foram utilizados na comparação e a duração da corrida.

Os achados que introduziram a caminhada como prática corporal no tratamento da depressão e ansiedade apontaram que houve uma mudança positiva nos níveis de ansiedade e depressão^{15,16}, com grande redução dos sintomas depressivos. Uma condição que foi analisada pelos autores é que essas mudanças foram maiores em pessoas que participaram de mais sessões e duração de exercício similar¹⁵. Dessa forma verifica-se que não é somente a prática da atividade que permitirá as mudanças no que se refere à ansiedade e depressão, mas também como ela é planejada no sentido da quantidade de sessões e duração.

O surf foi uma prática corporal adotada por um estudo realizado com militares em atividade dos Estados Unidos. Nesse trabalho também foi utilizada a caminhada como tratamento dos sintomas da depressão e ansiedade. Foi concluído que houve grandes melhorias em ambas as intervenções, ainda que ao longo do acompanhamento não demonstrassem tal melhoria, porém a avaliação do pré e pós-intervenção indicaram mudanças positivas¹⁵.

Corroborando com os estudos acima, os exercícios aeróbicos de baixa intensidade em ambiente aquático foi outra

prática corporal adotada para as intervenções. Nesse estudo também foi constatada a contribuição expressiva para o tratamento da depressão e redução dos escores da ansiedade, além de melhorias notáveis na capacidade física, funcional e biomarcadores de estresse oxidativo após as atividades²¹.

O artigo que analisou estudantes universitários chineses não encontrou diferenças consideráveis na regulação positiva e na inibição expressiva, contudo apontou que houve grandes diferenças na frustração e regulação de angústia, raiva e reavaliação cognitiva. Embora este estudo não tenha evidenciado qual prática corporal foi adotada, afirmou que a atividade física tem um impacto maior na eficácia de controlar as emoções negativas e que desempenha um papel especial na manutenção da saúde mental dos estudantes¹⁴.

Outros três trabalhos^{17,18,19} também não revelaram qual prática corporal adotada, informando apenas que foram atividades aeróbicas. Dois desses estudos^{17,19} avaliaram adolescentes, enquanto no outro¹⁸ o público-alvo foi constituído por mulheres grávidas. Aqueles que investigaram os adolescentes apontaram importantes melhoras nos níveis de ansiedade e nos sentimentos mais baixos de depressão, já o que investigou as gestantes concluiu que as práticas realizadas entre as semanas gestacionais 29 e 34 não melhoraram o bem-estar psicológico das participantes do estudo, contudo houve uma pequena melhora a partir da oitava semana pós-parto. Essa divergência pode estar associada aos níveis de hormônios das mulheres gestantes que estão alterados, só regularizando por volta de dois meses após o parto.

Outro estudo também não expressou a prática corporal adotada na investigação. Relatou somente que foi investigado num período de 12 semanas exercícios aeróbicos e que a intervenção desses exercícios teve como resposta a diminuição de maneira significativa da depressão e da hostilidade. Contudo o treinamento não proporcionou efeito na ansiedade²⁰. Esse foi o único estudo analisado que não demonstrou efeitos positivos das práticas corporais no tratamento da ansiedade.

Vale aqui considerar que é praticamente unânime o entendimento dos pesquisadores citados neste estudo científico, no sentido de que as práticas

corporais trazem benefícios, especialmente fisiológicos e psicológicos, às pessoas acometidas pela depressão e ansiedade, mas destacam a necessidade de muita cautela na prescrição de exercícios físicos para esta população em relação à determinação da intensidade e/ou do volume a serem aplicados.

O perfil dos praticantes dos exercícios físicos foi bem variado, analisando crianças, adolescentes, adultos, idosos e gestantes, o que permitiu avaliar os efeitos das práticas corporais em todas as faixas etárias e grupos específicos. Um dos estudos apontou ainda tais efeitos em militares, os quais já possuem um ritmo de atividade física moderado. Essa característica confirma que as práticas corporais devem ser realizadas por todos os grupos.

Os autores Da Silva et al.²¹ foram os únicos que relataram os efeitos imediatos na execução das práticas corporais. Esses efeitos estavam relacionados a notáveis melhorias na capacidade física, funcional e biomarcadores de estresse oxidativo. Foi realizado com idosos que possuíam outras comorbidades. Isso permite refletir que as práticas corporais são realmente benéficas tanto para a saúde física, quando para a saúde mental, em específico para o combate da depressão e ansiedade.

CONCLUSÃO

As práticas corporais promovem efeitos benéficos para os seus praticantes no que se refere à ansiedade e a depressão. No entanto, não foi possível destacar quais seriam as principais práticas corporais, provavelmente porque os artigos que compuseram o presente estudo tratavam, em sua maioria, de práticas corporais diferentes ou não mencionaram qual seria a prática corporal abordada.

Com relação ao perfil dos praticantes das atividades verificou-se que crianças, adultos, idosos e gestantes foram estudados, sendo que todos sofriam de depressão e/ou ansiedade e já se tratavam ou pelo menos tinham iniciado o tratamento.

A prática corporal mais encontrada nos estudos foi a caminhada, seguida da corrida. Aqui também não obtivemos êxito em apontar qual seria a prática corporal mais eficaz no tratamento da ansiedade e depressão.

Por fim os artigos analisados ao longo deste trabalho abordaram os efeitos

dos exercícios físicos nos sintomas de depressão e ansiedade. Os resultados indicam que existe uma melhora real no estado de saúde e aqui consideramos fundamentalmente a saúde psíquica. Quando as atividades são realizadas em grupo percebe-se uma mudança a longo prazo, uma vez que a interação tem benefícios biopsicossociais.

Ao longo do desenvolvimento desta revisão foi possível refletir sobre os benefícios das práticas corporais como forma de amenização de quadros depressivos e ansiosos e concluir que, principalmente quando praticadas de maneira correta e sistematizada, contribuem para a qualidade de vida e ajudam no combate e até mesmo na prevenção de doenças psíquicas.

REFERÊNCIAS

- 1: Conterato MV. Grupos de práticas corporais na atenção básica e suas repercussões na saúde física e mental: percepção de um residente de educação física. [Artigo] (residência multiprofissional integrada em sistema público de saúde) Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria; 2021.
- 2: Mangolini VI, Andrade ELH, Wang, YP. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. *Revista Med*; 2019; 98(6): 415-22.
- 3: Domingues, DS Exercício físico e saúde mental: Um projeto piloto para crianças e adolescentes. [Tese] (Mestrado em Prescrição do Exercício e Promoção da Saúde). Leiria; Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Instituto Politécnico de Leiria. 2022.
- 4: Oliveira LL, Tullio PC, Costa CA, Saúde mental e exercício físico. *Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais, [S. l.]*, 20(1) 2022.
- 5: Furtado, RS, Práticas corporais e educação física escolar: Sentidos e finalidades. *Corpo consciência*; 2020. 24(3): 156-67.
- 6: Andrade CC, Lopes IE, Práticas corporais e suas relações com a saúde mental: percepções dos usuários do CAPS de Aracati/CE. *Educ. Fis., Esporte e Saúde*; 2019. 17: 1-18.

- 7: Galvanese ATC, Barros NF, D'Oliveira AFPL, Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. *Cad. Saúde Pública*; 2018; 33(12).
- 8: Barbosa DF, De Lima CF. Efeitos do exercício físico em comportamentos relacionados com a ansiedade em ratos. *Rev Bras Med Esporte*; 2018; 22(2).
- 9: Guiland R, Klokner SGM, Knapik J, Croce-Carlotto PA, Ródio-Trevisan KR, Zimath SC, et al., Prevalência de sintomas de depressão e ansiedade em trabalhadores durante a pandemia da Covid-19. *Trabalho, Educação e Saúde*, 2022; 20.
- 10: De Souza MT, Da Silva MD, De Carvalho R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*. 2010; 8(1): 102-06.
- 11: Dalfovo MS, Lana RA, Silveira A. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada*. 2008; 2(4): 01- 13.
- 12: Neves JL. Pesquisa qualitativa: características, usos e possibilidades. *Caderno de pesquisas em administração*. 1996; 1(3): 1-5.
- 13: Josine E. Verhoeven – Verhoeven JE, Han LKM, Miligen BAL, Hu MX, Revez D, Hoogendoorn AW, et al. Antidepressants or running therapy: Comparing effects on mental and physical health in patients with depression and anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders*; 2023; 329: 19-29.
- 14: Wei MX, Zhen L. A Questionnaire-Based Study to Compare the Psychological Effects of 6 Weeks of Exercise in 123 Chinese College Students. *Med Sci Monit Basic Res*. 2023.
- 15: Walter KH, Otis NP, Ray TN, Glaasman LH, Beltran JL, Elliott KTK. A randomized controlled trial of surf and hike therapy for U.S. active-duty service members with major depressive disorder. *BMC Psychiatry*. 2023; 23 109.
- 16: Barbosa CGR, Crisp AH, Oliveira JJ, Ribeiro AGSV, Oliveira MVA, Verlengia R. Changes in anxiety and depression levels after two exercises programs with women attending the Health Academy Program. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2022;27: e0257. DOI: 10.12820/rbafs.27e0257.
- 17: Marcino LF, Giaco-Arruda BCC, Teston EF, De Sousa AS, Marcheti PM, Lima HP, et al. Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado. *Acta Paul enfer*. 2022; 35.
- 18: Broberg L, Tabor A, Rosthøj S, Backhausen M, Frokjaer VG, Damm P, et al. Effect of supervised group exercise on psychological well-being among pregnant women with or at high risk of depression (the EWE Study): A randomized controlled trial. *Acta Obstet Gynecol Scand*. 2021; 100:129–38.
- 19: Maenhout L, Peuters C, Cardon G, Compennolle S, Crombez G, DeSmet A. The association of healthy lifestyle behaviors with mental health indicators among adolescents of different family affluence in Belgium. *BMC Public Health*. 2020; 20 958. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09102-9>.
- 20: McIntyre KM, Puterman E, Scodes JM, Choo TH, Choi CJ, Pavlicova M, et al. The Effects of Aerobic Training on Subclinical Negative Affect: A Randomized Controlled Trial. *Health Psychology*. 2020; 39(4), 255–64. <https://doi.org/10.1037/hea0000836>.
- 21: Silva LA, Tortelli L, Motta J, Menguer L, Mariano S, Tasca G, et al. Effects of aquatic exercise on mental health, functional autonomy, and oxidative stress in depressed elderly individuals: A randomized clinical trial. *Clinics*. 2019;74:e322.

SÍNTESE DAS PRINCIPAIS INFORMAÇÕES DOS ARTIGOS ANALISADOS

TÍTULO* / AUTOR(ES) / ANO**	OBJETIVOS	METODOLOGIA	RESULTADOS
<p><u>Antidepressivos ou terapia de corrida: Comparando efeitos na saúde mental e física em pacientes com depressão e transtornos de ansiedade.</u></p> <p>Josine E. Verhoeven, et al.,¹³ 2023.</p>	<p>Examinar os efeitos dos antidepressivos versus a terapia de corrida na saúde mental e física.</p>	<p>A avaliação basal e pós-tratamento na semana 16 incluiu indicadores mentais e de saúde física. Dos 141 participantes, 22 foram randomizados no antidepressivo ou na terapia de corrida, 119 fizeram tratamento de sua preferência: antidepressivo ou terapia de corrida.</p>	<p>Análises de intenção de tratamento mostraram que as taxas de remissão na semana 16 eram comparáveis. No entanto, os grupos diferiram significativamente em várias mudanças na saúde física.</p>
<p>Um estudo baseado em questionário para comparar os efeitos psicológicos de 6 semanas de exercício em 123 estudantes universitários chineses</p> <p><u>Mei Xue Wei; Zhen Liu,</u>¹⁴ 2023.</p>	<p>Explorar os mecanismos subjacentes à associação entre intervenção do exercício e saúde mental e nosso estudo baseado em questionário teve como objetivo comparar os efeitos psicológicos de 6 semanas de exercício entre 123 estudantes universitários chineses.</p>	<p>Um total de 123 estudantes universitários foram divididos aleatoriamente no grupo experimental e no grupo controle. O grupo experimental participou de uma intervenção do exercício de 6 semanas e o grupo controle não recebeu intervenção. Os questionários foram usados para estudar a regulação da emoção e a saúde mental.</p>	<p>A intervenção do exercício tem um efeito significativo na redução dos níveis de ansiedade e depressão de estudantes universitários. Os estudantes do sexo masculino eram superiores às estudantes do sexo feminino em autoeficácia percebida no gerenciamento de desânimo/angústia e supressão da emoção. Os fatores de ansiedade das estudantes do sexo feminino e fatores de depressão foram significativamente maiores do que nos estudantes do sexo masculino.</p>
<p><u>Um ensaio clínico randomizado e controlado de terapia de surf e caminhada para militares da ativa dos EUA com transtorno depressivo maior.</u></p> <p><u>Kristen H Walter et al.,</u>¹⁵ 2023.</p>	<p>Abordar as limitações e avaliar a eficácia de intervenções baseadas em atividades para o transtorno depressivo maior (MDD).</p>	<p>Os participantes foram randomizados para 6 semanas de terapia de surf ou caminhada. As medidas administradas por clínicas e autorrelato foram concluídas no pré-programa, pós-</p>	<p>Os resultados da modelagem multinível mostraram que os resultados contínuos da depressão mudaram significativamente ao longo do tempo. Embora os membros do serviço na terapia de aumento tenham relatado escores médios de depressão mais altos</p>

		<p>programa e acompanhamento de três meses. Uma breve medida de depressão/ansiedade foi concluída antes e após cada sessão de atividade. Foram 110 participantes.</p>	<p>do que os da terapia de surf, a trajetória da melhora dos sintomas não diferiu significativamente entre os grupos.</p>
<p>Mudanças nos níveis de ansiedade e depressão após dois programas de exercícios com mulheres participantes do Programa Academia de Saúde.</p> <p>Barbosa et al.,¹⁶ 2022.</p>	<p>Investigar mudanças nos sintomas de ansiedade e depressão após dois programas de exercícios com mulheres adultas participantes do Programa Academia da Saúde.</p>	<p>Com base em amostragem não probabilística, um total de 93 mulheres adultas (faixa etária 19 a 77 anos) foram recrutadas em 2 unidades de saúde, selecionadas para receber programas de exercícios físicos com características contínua ou intermitente. As atividades foram supervisionadas durante 6 meses (2x por semana; ~1h) por 1 profissional de ed. física.</p>	<p>Nenhuma interação grupo-por-tempo significativa foi observada para qualquer um dos resultados investigados. Em relação às comparações entre os momentos, houve melhora significativa nos escores de ansiedade e depressão. Além disso, houve melhorias significativas no teste de caminhada de 1 milha, no teste de sentar e levantar e desempenho de força de preensão manual.</p>
<p>Prática de lazer em adolescentes e fatores associados: implicações para o cuidado.</p> <p>Marcino, Lethícia Farias et al.,¹⁷ 2022.</p>	<p>Relacionar a realização de práticas de atividades de lazer com qualidade de vida, bem-estar subjetivo, ansiedade e depressão em adolescentes.</p>	<p>Estudo quantitativo, transversal analítico, desenvolvido com 272 adolescentes do ensino médio de 3 escolas públicas estaduais de uma capital da região centro-oeste. A coleta de dados foi mediante autoaplicação de 4 instrumentos: escala de bem-estar subjetivo, escala hospitalar de ansiedade e depressão, questionário de qualidade de vida kidscren-</p>	<p>Quase metade dos adolescentes realizava alguma atividade de lazer e nestes foi verificado escore mais baixo para depressão, mais alto nos afetos positivos do bem-estar subjetivo e para algumas dimensões da qualidade de vida, tais como saúde e atividade física, sentimentos, estado emocional, autonomia e tempo livre, aspecto financeiro e amigos e apoio social. Não houve associação significativa entre prática de atividade de lazer com escores de ansiedade, afetos negativos e satisfação com a vida.</p>

		52 e questionário sociodemográfico. A associação entre as variáveis independentes foi verificada por meio do teste t-student e qui-quadrado de fischer.	
<p><u>Efeito do exercício supervisionado em grupo no bem-estar psicológico de gestantes com ou com alto risco de depressão (Estudo EWE): Um ensaio clínico randomizado e controlado.</u></p> <p>Broberg Lotte et al.,¹⁸ 2021.</p>	<p>Avaliar o efeito do exercício de grupo supervisionado no bem-estar psicológico e nos sintomas de depressão entre mulheres grávidas com ou alto risco de depressão.</p>	<p>Estudo randomizado e controlado de grupo paralelo com uma taxa de alocação de 1: 1.18. Os participantes foram randomizados de agosto de 2016 a setembro de 2018 no Hospital Universitário de Copenhagen, Rigshospitalet, Dinamarca, com acompanhamento até abril de 2019.</p>	<p>A análise de intenção de tratar não mostrou efeito significativo no bem-estar psicológico no resultado primário. A pontuação média de OMS -5 no grupo de intervenção foi de 2,0, superior ao grupo controle. A análise por protocolo de mulheres que participaram de ≥75% das sessões de exercício mostraram uma pontuação média estatisticamente significativa de OMS-5 em relação ao grupo controle nas semanas gestacionais 29-34. Oito semanas após o parto, o grupo de intervenção relatou um bem-estar psicológico mais alto que o grupo controle.</p>
<p>Associação de comportamentos de estilo de vida saudável com indicadores de saúde mental entre adolescentes de diferentes aflúncias familiares na Bélgica</p> <p><u>Maenhout, L et al.,¹⁹ 2020.</u></p>	<p>Investigar comportamentos saudáveis de estilo de vida, ou seja, o sono e atividade física suficientes, ingestão diária de café da manhã, baixos níveis de uso de álcool ou tabagismo, em relação à saúde mental e sintomas de problemas de saúde mental (depressão, ansiedade, estresse e</p>	<p>Os adolescentes de 12 a 18 anos foram recrutados por meio de uma amostra aleatória de escolas na Flandres, Bélgica. Participaram 1037 adolescentes (idade média = 15,2, 49,8% do sexo feminino). Amostras independentes Testes T, testes de U de Mann Whitney e testes χ^2 determinaram as diferenças nos comportamentos saudáveis</p>	<p>Todos os comportamentos saudáveis do estilo de vida foram associados a pelo menos um resultado de saúde mental, com exceção do consumo de álcool. Os adolescentes da riqueza familiar de baixa medicação apresentaram níveis mais baixos de atividade física, menos frequentemente tomaram café da manhã, tiveram níveis mais baixos de consumo de álcool e relataram menor autoestima do que os adolescentes da alta riqueza familiar. Os resultados não mostraram efeito moderador da riqueza</p>

	<p>autoestima) entre os adolescentes de diferentes afluências da família. Além disso, o papel moderador da afluência da família foi examinado nessas relações.</p>	<p>do estilo de vida e indicadores de saúde mental entre adolescentes de baixa afluência da família e alta família. As análises de regressão avaliaram a associação entre estilos de vida saudáveis e resultados de saúde mental e o papel moderador da riqueza da família.</p>	<p>da família para a associação entre estilo de vida saudável e saúde mental.</p>
<p>Os efeitos do treinamento aeróbio no afeto negativo subclínico: um ensaio clínico randomizado.</p> <p>Kathleen M. McIntyre et al.,²⁰ 2020.</p>	<p>Testar os efeitos de um ensaio clínico controlado randomizado de três meses de treinamento em exercícios aeróbicos em adultos jovens a meia-idade nas medidas de características de depressão, ansiedade, hostilidade e raiva.</p>	<p>Ensaio clínico randomizado. 119 participantes (56 homens, 63 mulheres) com idades entre 20 e 45 foram randomizados para 1 de 2 condições: (a) 12 semanas de exercício aeróbico, após o que foram solicitados a interromper o exercício e a descondição por 4 Semanas, ou (b) um grupo de controle da lista de espera de 16 semanas. As avaliações de depressão, ansiedade, hostilidade e raiva foram concluídas na entrada do estudo, semana 12 e semana 16.</p>	<p>Os participantes tiveram <pontuação em medidas de depressão, ansiedade, hostilidade e raiva. As análises entre as amostras de intenção de tratamento e por protocolo encontraram efeitos significativos do tratamento do treinamento aeróbico para hostilidade e depressão, mas não para ansiedade e raiva. As análises dentro do grupo demonstraram que os escores de depressão e hostilidade diminuíram no grupo de exercícios ao longo da intervenção, permanecendo estáveis no grupo controle.</p>
<p>Efeitos do exercício aquático na saúde mental, autonomia funcional e estresse oxidativo em idosos deprimidos: ensaio clínico randomizado</p> <p>Da Silva, Luciano Acordi et al.,²¹ 2019.</p>	<p>Investigar os efeitos do exercício aquático na saúde mental, autonomia funcional e parâmetros de estresse oxidativo em indivíduos idosos deprimidos.</p>	<p>Inicialmente, 92 indivíduos idosos foram incluídos no estudo e foram alocados no grupo de depressão e no grupo de não-expressão. Ambos os grupos se envolveram no programa de</p>	<p>Os pacientes tinham $63,5 \pm 8,8$ anos. As pontuações diminuíram após o treinamento no grupo deprimido: depressão (53%), ansiedade (48%) e cronometramento. Em relação aos parâmetros sanguíneos, houve reduções na carbonilação de proteínas</p>

		exercícios aquáticos por 12 semanas, incluindo duas sessões semanais (45 min/sessão) com baixa intensidade durante a intervenção. Todos os resultados foram avaliados na linha de base e 12 semanas depois.	(46%) e óxido nítrico (60%) e aumentos na glutathione (170%) e na superóxido dismutase (160%) no grupo depressão ($p < 0,005$).
--	--	---	---

Fonte: autoria própria (2023).

*Os títulos no idioma inglês foram traduzidos para o idioma português.

**Os trabalhos foram organizados por ordem decrescente de publicação.