



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ALEKSANDRA DE LIMA MELO

**O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MELHORIA DA DEPRESSÃO E
ANSIEDADE**

CAMPINA GRANDE- PB
2021

ALEKSANDRA DE LIMA MELO

**O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MELHORIA DA DEPRESSÃO E
ANSIEDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a Coordenação do Departamento do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

.

Orientadora: Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE - PB
2021**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

M528i Melo, Aleksandra de Lima.
O impacto do exercício físico na melhoria da depressão e ansiedade [manuscrito] / Aleksandra de Lima Melo. - 2021.
19 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2022.
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Exercício físico. 2. Depressão. 3. Ansiedade. I. Título
21. ed. CDD 613.71


ALEKSANDRA DE LIMA MELO


**O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MELHORIA DA DEPRESSÃO E
ANSIEDADE**

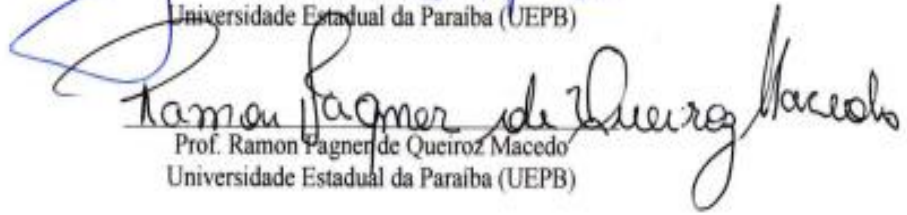
Artigo Científico no curso de bacharelado
Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel
em Educação Física.

Aprovada em: 28/05/2021

BANCA EXAMINADORA


Profa. Dra. Regimélia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Ramon Fagner de Queiroz Macedo
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	5
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	6
2.1	Entendendo a relação Corpo e Mente.....	6
2.2	Ansiedade e Depressão	7
2.1.2	Saúde Mental e Exercícios Físicos.....	8
2.4	Saúde na Pandemia.....	13
2.1.2.1.1	Título da seção quinária	15
3	METODOLOGIA	16
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES	17
5	CONCLUSÃO	17
	REFERÊNCIAS	17

O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA DEPRESSÃO E ANSIEDADE

MELO, ALEKSANDRA DE LIMA*

RESUMO

O transtorno de ansiedade pode ser considerado uma das temáticas que, na atualidade, são mais subdiagnosticadas, tendo em vista a raridade das ocasiões nas quais o indivíduo procura por atendimento médico completo e profissional, dentro dos aspectos e requisitos da saúde mental no Brasil. visto que as temáticas estivessem em conformidade com o objetivo proposto pelo presente estudo. Em relação ao período escolhido das publicações foi de 2017 a 2020, É do saber de todos que os exercícios físicos exercem uma importância fundamental na manutenção da saúde corporal. Vários estudos recentes afirmam que a prática de atividade física é fundamental para o corpo, pois fortalece sistemas, previne doenças, ativa funções corporais e, ainda por cima, favorece à estética corporal por favorecer o emagrecimento e, em certos casos, no aumento da massa muscular. É evidente para a comunidade científica e para a sociedade em geral que no contexto pandêmico que a sociedade está inserida que a incidência de problemas mentais está cada vez maior. entende-se, por fim, que os exercícios físicos não podem ser descartados da rotina de um indivíduo na pandemia, visto que as consequências trazidas por ela podem ser amenizadas por essas práticas.

Palavras chaves: Exercício físico. Depressão. Ansiedade.

ABSTRACT

Anxiety disorder can be considered one of the themes that are currently most underdiagnosed, given the rarity of occasions in which the individual seeks complete and professional medical care, within the aspects and requirements of mental health in Brazil. since the themes were in accordance with the objective proposed by the present study. Regarding the period chosen for the publications was from 2017 to 2020, It is common knowledge that physical exercise plays a fundamental role in maintaining body health. Several recent studies state that the practice of physical activity is essential for the body, as it strengthens systems, prevents diseases, activates bodily functions and, on top of that, it favors body aesthetics by favoring weight loss and, in certain cases, increasing mass muscle. It is evident for the scientific community and for society in general that in the pandemic context that society is inserted in, the incidence of mental problems is increasing. it is understood, finally, that physical exercises cannot be discarded from the routine of an individual in the pandemic, as the consequences brought by it can be mitigated by these practices.

* Graduada em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba e graduanda em Bacharel em Educação Física Escolar pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Email: alek_cg@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

No que se diz respeito à relação entre o corpo e a mente, vários filósofos ao longo da história da humanidade apresentaram teorias e pensamentos acerca dessa conexão íntima de cada indivíduo. Por ser tão subjetiva, torna-se complicado conceituar e formular teorias científicas no tocante a essa inter-relação, pois, cada ser humano apresenta uma realidade diferente em sua mente, seja pela sua posição social, seja pelo fato de possuir uma educação diferente, enfim, cada ser é subjetivo e essa subjetividade também afeta o corpo, conforme diz a teoria da corporeidade de Merleau-Ponty, em seu livro “Filosofia como corpo e existência”.

Dessa maneira, estabelecida essa profunda conexão entre os dois planos, mente e corpo, é, de certa maneira, inadequado deixar de analisar de que forma o corpo afeta a mente e vice-versa. Desde os tempos mais remotos, é possível perceber como o ser humano busca entender como essa interferência ocorre, de que maneira ela se manifesta. Nesse contexto, o filósofo grego Platão estabeleceu uma teoria de que um indivíduo era composto por mais de uma alma, ou mente, e que essas almas poderiam ser classificadas de maneira diferente, e, por apresentarem essências diferentes, concederiam aos seus indivíduos habilidades corporais também diferentes, como exemplo, aquele indivíduo que possuísse uma mente criativa teria um grande desenvolvimento de suas mãos, vozes e dentre outras que o ajudasse a se estabelecer como uma pessoa criativa.

No tocante, tendo em vista o pensamento que estabelece essa mútua interferência do corpo e da mente, não é difícil concluir que a saúde corporal está diretamente enraizada com a saúde mental, e, dessa maneira, as práticas que estão direcionadas para o exercício ou aprimoramento do corpo também apresentarão ingerências na psique daquele ser. Ao longo do século XX e XXI, várias pesquisas foram conduzidas para analisar e desvendar os segredos dos notáveis progressos em relação a amenização ou controle de certas doenças mentais, que, há tempos atrás, eram consideradas irremediáveis e degenerativas.

Tendo esses aspectos em mente, pode-se analisar esse fenômeno de uma maneira mais direcionada, de certa forma, para um dos aspectos que mais intrigam os conhecimentos científicos no que se diz respeito à corporeidade humana, a recorrente interferência positiva dos exercícios físicos ou esportes no tratamento de doenças mentais, tais como a ansiedade e a depressão, que tem se mostrado cada vez mais clara em consequência da modernização das técnicas de análise cerebral e da evidente relação inversamente proporcional da popularização

da prática de atividades físicas e da diminuição ou amenização dos casos de doenças mentais na sociedade.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Entendendo a relação Corpo-Mente

A compreensão do corpo como uma extensão da mente, ou da mente como uma agente controlador do corpo não é um pensamento contemporâneo, já vinha sendo desenvolvido pelo pensador renascentista René Descartes, quando este desenvolveu seus pensamentos com base na sua relação cartesiana de que a mente e o corpo eram duas substâncias, as quais apresentavam, ao mesmo tempo, uma relação de dependência e de controle. Dessa forma, Descartes conclui que essa relação de corporeidade (a forma com que um indivíduo reconhece seu corpo) é algo essencial para a sobrevivência humana e que, reconhecer essa relação traz benefícios para os dois lados, mutuamente.

O corpo não pode ser conceituado com a recorrente frase de “ter um corpo”, um indivíduo não possui um corpo, em suma, ele *é o corpo* (*Educação Física cuida do corpo... “e mente”, 1983*). Dessa forma, isso enquadra-se como o mais uma ideia que converge com a relação de corporeidade, visto que, no momento em que um indivíduo identifica-se como um ser corpóreo, que ele se reconhece como o próprio corpo, a conexão do ser (corpo) com os seus pensamentos (mente) torna-se uniforme, ele torna-se uma unidade, torna-se um ser.

Grandes filósofos gregos também consideravam o ser humano como uma unidade indivisível, ou seja, eles já consideravam a importância da ligação que tem como fruto a corporeidade (MULLER et al, 2006). Ainda assim, os filósofos gregos Platão e Aristóteles possuíam um pensamento parecido em relação a isso, onde estes dividiam o mundo de acordo com as propriedades humanas da alma(mente) que seria o mundo inteligível e do corpo (físico, 5 sentidos) que seria o mundo sensível. Porém, os dois filósofos divergiam em um ponto: para Platão o mundo inteligível ou da mente que era o perfeito e para Aristóteles, o mundo sensível que era o perfeito. De certa maneira, é possível adaptar essas ideias para que elas se encaixem no conceito aqui trabalhado, basta apenas pensar no mundo sensível como o corpo e o mundo inteligível como a alma de um indivíduo. Sabendo disso, esses filósofos também traziam uma perspectiva de pensamento que consistia no fato de que a união desses dois mundos, ou seja, quando um ser entrava em sintonia com os dois mundos ao mesmo tempo, esse tal indivíduo apresentava a compreensão completa do mundo, tal compreensão era capaz de conectá-lo ao mundo dos Deuses. Infere-se assim, que a importância atribuída a esse fato não é, realmente, nova.

Por fim, conclui-se que a unidade “corpo-mente” não pode ser interpretada apenas levando em consideração ao observável, ao objeto, e sim analisando também os fatores externos que influenciam o indivíduo, ou seja, é necessário avaliar o todo, tudo que está por trás daquilo que torna o indivíduo (MERLEAU-PONTY, 1971).

2.2- Ansiedade e Depressão.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 322 milhões de pessoas tem depressão no mundo, e, quando a ansiedade entra em questão, essas duas problemáticas custam 1 trilhão de dólares todos os anos para a economia mundial, mostrando-se bastante agressivas e perigosas. E ainda por cima, dados, também da OMS, que apenas 25% dos adultos que sofrem de depressão buscam tratamento. Dados concedidos pelo U. S. Department of Health and Human Services mostram que o medo e o estigma social são os motivos que mais afastam os enfermos da busca pelo tratamento.

De acordo com dados da Associação Brasileira de Psiquiatria, ou ABP, esse estigma social é um dos principais obstáculos a serem superados no que se diz respeito ao tratamento adequado dos transtornos psiquiátricos. Vários indivíduos que sofrem com essas doenças mentais evitam procurar o psiquiatra, ou até mesmo custam a reconhecer os primeiros sinais de doenças como depressão e ansiedade, por causa do preconceito que ainda está relacionado à psiquiatria. Em muitas das ocasiões, transtornos mentais desse tipo e gravidade são erroneamente associados à loucura ou até mesmo a coisas banais, que não necessitariam de um tratamento.

Sabendo disso, dados da Organização Mundial de Saúde, afirmam que a depressão é uma doença que apresenta sintomas intensos, os quais não apresentam uma ocorrência efêmera, logo, os sintomas e consequências se prolongam e tornam-se cada dia a cada dia um empecilho maior para o indivíduo que sofre com o determinado problema (KANDHEWAL, 2001).

O médico especialista Drauzio Varella (2018) explica a diferença entre a tristeza e a depressão do seguinte modo:

A tristeza tem motivo. A pessoa sabe que está triste. Já a depressão é uma tristeza profunda e muitas vezes sem conteúdo, sem motivo aparente. Mesmo se algo maravilhoso acontecer ou estiver acontecendo, a pessoa continuará triste. A pessoa deprimida também pode ter forte sentimento de desesperança e pensamentos suicidas.

Dessa maneira, é possível analisar de que forma esses dois aspectos diferem-se um do outro, visto que, como explicado no supracitado, a tristeza é algo motivado, é um sentimento

comum a todo ser humano que é ocasionado por alguma razão, enquanto a depressão caracteriza-se por ser um sentimento vazio, sem razões para existir, uma angústia pessoal que acomete o indivíduo sem nenhuma motivação, o que a torna tão perigosa.

Apesar das causas desse transtorno mental serem muito variáveis e relativas de acordo com vários aspectos daquele organismo, alguns especialistas adquiriram dados através de estudos, os quais apontam que a depressão pode apresentar uma relação com existência de fatores genéticos que tornam o indivíduo mais suscetível à desenvolver esse transtorno mental. Nesse sentido, a deficiência de duas importantes substâncias químicas, a serotonina e noradrenalina, que atuam como neurotransmissores (responsável pelo transporte de informações entre as células cerebrais ou neurônios) e são produzidas pelas células do sistema nervoso central são também consideradas causas da depressão. Mesmo que existam tratamentos eficazes conhecidos pela comunidade científica para depressão, muitas pessoas afetadas não recebem ou procuram o tratamento.

De acordo com os registros de dados sobre as ocorrências de sintomas de depressão da OMS, o indivíduo apresenta uma diminuição da sua energia, rebaixamento nos seus sentimentos, além de ser percebido uma notável dificuldade de manutenção das suas atividades diárias, no caso, também ocorre como consequência da diminuição da energia, trazendo ainda mais consequências para o indivíduo. Além dessas consequências, em muitos dos casos também é percebido os seguintes sintomas: diminuição de interesse e da perseverança em alguma atividade, redução considerável da capacidade normal de concentração, além de mais um desdobramento da perda de energia e disposição: o cansaço ou fadiga com o mínimo esforço feito. Também não é raro de se observar problemas no sono e na alimentação, problemas na autoestima e autoconfiança, e bem como uma ideia constante de culpa e indignidade proporcionada pelas alterações dos pensamentos, emoções e outras mudanças mentais. (DATASUS apud CID-10).

Segundo Kurdi e Flora (2019), pesquisas de amostragem realizadas em um grupo de idosos que foram separados em dois grupos: aqueles que não tinham depressão e os que tinham, mostraram que os exercícios físicos tinham uma influência direta e bem perceptiva em um fator chamado de BDNF (Fator Neurotrófico Derivado do Cérebro – Brain-derived neurotrophic factor). No que diz respeito a esse fator, foi constatado que os idosos que praticavam atividades físicas apresentaram níveis de BDNF maiores que os indivíduos com idade avançada que não tinham depressão, assim, trazendo a conclusão de que os exercícios físicos proporcionam aos seus praticantes benefícios reais e bastante efetivos contra certas doenças mentais.

Porém, apesar de apresentar vários benefícios e demonstrar de maneira prática a sua eficácia contra essas enfermidades da mente, a solução dos problemas mentais não ocorre de maneira tão simples, e, um dos principais empecilhos para que isso ocorra é um resultado da própria doença mental: as dificuldades e desestímulos que a depressão ou ansiedade causam no indivíduo, criando uma dificuldade gigante para àqueles que encontrariam benefícios nessas atividades, porém o fato de que o corpo e a mente estejam interligados, como já fora citado antes, também é uma problemática, porque é necessário que haja um trabalho tanto no corpo como na mente.

Dados cedidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) revelam, segundo uma pesquisa realizada em meados do ano de 2020, que, quando se é analisado um contexto global, aproximadamente 3,6% da população sofre com as consequências causadas pelo transtorno de ansiedade, ou também conhecido pela sigla “TA”. Nesse mesmo contexto, quando ocorre uma concentração nos dados do continente americano em relação aos desdobramentos desse transtorno mental, as taxas são maiores do que a do resto do mundo, chegando a alcançar 5,6% da população americana, e, além do mais, o país que apresenta o maior índice de ocorrência de indivíduos que sofre com o transtorno de ansiedade é o Brasil, que registra 9,3% da população acometida pelo transtorno, o que torna o país como um dos países que mais apresentam casos de pessoas ansiosas no mundo.

O transtorno de ansiedade pode ser considerado uma das temáticas que, na atualidade, são mais subdiagnosticados, tendo em vista a raridade das ocasiões nas quais o indivíduo procura por atendimento médico completo e profissional, dentro dos aspectos e requisitos da saúde mental no Brasil. Dessa maneira, podem ser estabelecidos alguns sintomas típicos que poderão auxiliar na identificação e classificação do transtorno, todavia, tais sintomas, um tanto vagos e não claramente fonte de diagnóstico para a ansiedade, são sintomas físicos pouco aparentes e pouco definidos (ZUARDI, 2017).

De acordo com a fala da Psicóloga Jamille de Oliveira (2017):

A ansiedade faz parte da condição humana, desta forma ela prepara o indivíduo para uma situação desconhecida e por vezes ameaçadora. Quando os sintomas a esta preparação são vividos de forma desproporcional ao estímulo gerador de ansiedade pode levar a transtornos ansiosos, que são transtornos psicológicos decorrentes da ansiedade e do medo excessivo.

Nesse contexto, ansiedade é considerada um sentimento de medo vago e incômodo, o qual apresenta-se em forma de um desconforto ou tensão proporcionada pela antecipação de um perigo, alguma novidade que cause naquele indivíduo uma certa sensação de euforia ou até

mesmo excitação, enquanto os indivíduos que são diagnosticados com Transtorno de Ansiedade ou os “TA’s” apresentam sintomas e características de medo, apreensão e ansiedade de maneira excessiva, o que também pode acarretar perturbações comportamentais ou de humor. Esses transtornos apresentam suas respectivas diferenciações nos objetos, situações ou sentimentos que induzem ao medo, à ansiedade ou ao comportamento de esquiva e a ideação cognitiva associada. Assim, diferenciam-se da ansiedade por serem mais intensos e persistirem além dos períodos apropriados para o desenvolvimento normal.

2.3– Saúde Mental e Exercícios Físicos

É do saber de todos que os exercícios físicos exercem uma importância fundamental na manutenção da saúde corporal. Vários estudos recentes afirmam que a prática de atividade física é fundamental para o corpo, pois fortalece sistemas, previne doenças, ativa funções corporais e, ainda por cima, favorece à estética corporal por favorecer o emagrecimento e, em certos casos, no aumento da massa muscular.

Segundo as recomendações da OMS, é necessário que adultos façam atividade física moderada de 150 a 300 minutos ou de 75 a 150 minutos de atividade física intensa, quando não houver contraindicação. Em 2010, o o esse limite era menor (e mais restrito): 150 minutos por semana de agito moderado, ou 75 em alta octanagem. A OMS também afirma, em uma pesquisa semelhante que mais de 5 milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população mundial fosse mais ativa fisicamente, e que por causa dessa falta de exercícios físicos da população são gastos US\$ 54 bilhões em assistência médica direta e outros US\$ 14 bilhões em perda de produtividade. Isso mostra como a falta de atividade física torna-se um problema tanto para o indivíduo que carece de atividades físicas quanto para a sociedade em que ele está inserido.

A Federação Internacional de Medicina do Esporte recomenda que todos os indivíduos apresentem um engajamento em um programa regular de exercícios aeróbicos, com três a cinco sessões por semana, cada uma das quais apresentando uma duração de 30 a 60 minutos. O exercício aeróbico pode ser exemplificado através das atividades como: caminhada, corrida, natação, ciclismo, remo, patinação ou esqui *cross-country*. Também podem ser praticados esportes de raquete e esportes coletivos, desde que haja um controle da intensidade e sejam evitadas atividades com uma cobrança física mais intensa. A intensidade do exercício deve ser a suficiente para manter a frequência cardíaca entre 50 e 80% da frequência cardíaca máxima. A escolha da atividade estará relacionada a vários fatores variáveis de acordo com as condições

de cada indivíduo como: o interesse, o acesso a locais e instalações para sua prática, a idade e o estado físico. É conveniente uma revisão geral realizada por um médico, especialmente para os adultos e para os que apresentam fatores de risco conhecidos.

Em contrapartida, não pode-se relacionar os benefícios do exercício físico apenas ao corpo físico, porque, como já foi citado e discutido nos parágrafos acima, os exercícios físicos também apresentam uma grande influência quanto ao aprimoramento e a manutenção da saúde mental de cada indivíduo, isto porque, as atividades físicas favorecem os mais diversos benefícios ao corpo que vão refletir na mente, como uma melhor regulação hormonal, uma melhor oxigenação do sangue, melhora na atividade cardiovascular, como também proporciona benefícios diretos para o psique, a exemplo de relaxamento mental, sentimento de prazer pós-treino (devido à liberação de endorfina), dentre outros fatores.

A Psicóloga Jamille de Oliveira (2018) discorre o seguinte sobre a importância do exercício físico para a saúde mental:

“[...] a aquisição de um estilo de vida saudável bem como a melhora da alimentação e a inclusão de atividade física atuam como tratamento coadjuvante para a ansiedade e também de forma preventiva. Os exercícios físicos auxiliam na redução da ansiedade proporcionando relaxamento e bem estar, desta forma a escolha da atividade a ser praticada deve ser aquela que proporcione satisfação durante a realização. Planejar tempo para si mesmo com atividades que promovam distração e relaxamento também auxilia no tratamento.”

Dessa maneira, é infere-se a importância da relação entre atividade física e saúde mental, além de destacar as duas maneiras de atuação dos exercícios físicos na mente do indivíduo, da forma preventiva e também da forma ativa de tratamento.

As transformações atuais nos aspectos físicos, ambientais, sociais e psicológicos são grandes responsáveis, pelo desenvolvimento e agravamento desses tipos de doenças mentais. Neste sentido, o ato de escolher de hábitos saudáveis, como a prática de exercício físico e realização de atividades físicas de maneira cotidiana podem contribuir para a prevenção e auxílio no tratamento de várias doenças dentre elas os transtornos emocionais.

Partindo desse princípio, pessoas sedentárias têm uma maior prevalência de sintomas depressivos e de outros transtornos psicológicos em comparação com indivíduos fisicamente ativos e muitas das doenças associadas à inatividade física coexistem em pessoas deprimidas. A prática de exercício físico é considerada um instrumento para o melhor controle de diversas doenças. Quando praticado regularmente, os exercícios podem proporcionar auxílio no

tratamento dos transtornos mentais pois reduz o risco de diminuição funcional, além de exigir do praticante um comprometimento ativo, melhorando a confiança em si mesmo, as adaptações metabólicas, capacidades funcionais, tratando da melhora da saúde física e psicológica.

Além disso, as atividades físicas proporcionam uma série de alterações fisiológicas e bioquímicas envolvidas, principalmente, com a liberação de neurotransmissores que são substâncias químicas que podem enviar informações a outras células, e ativação de receptores específicos, o que favorece a redução da depressão, estresse e ansiedade. Ainda por cima, a maioria dessas atividades ocorrem num ambiente social (interação do indivíduo com o treinador ou com o coletivo) o que também pode contribuir para uma diminuição dos sintomas.

Quando uma pessoa faz exercícios em um ambiente de grupo, facilmente encontrados em espaços como os centros de condicionamento físico (academias), o apoio social que é fornecido e a atenção têm um papel importante, especialmente nos casos mais leves de depressão, ansiedade e estresse.

2.4– Saúde na Pandemia

No início do ano de 2020, por volta dos meses de março e abril, foi declarado o estado de pandemia em razão dos desdobramentos do vírus Sars-CoV-2. As consequências da doença COVID-19 deixaram marcas profundas na sociedade, principalmente quanto ao número de vidas perdidas para a doença, que em Maio de 2021 contabilizam mais de 3 milhões de mortes no planeta. Dessa maneira, é possível perceber como o impacto da pandemia foi muito forte na sociedade, principalmente na brasileira, que, por descaso público e falta de conscientização populacional, tomou proporções bem maiores do que em outros locais do mundo, que protegeram-se e garantiram vacinação fazendo com que tivessem os impactos da pandemia amenizados.

Nessa linha de pensamento, os danos que a pandemia causa na população não pode ser resumido apenas aos danos que o vírus causa nos indivíduos contaminados, mas sim, na organização e mobilização social, na economia, na organização política do país e, principalmente, no psicológico da população, que devido ao isolamento e a crise política e econômica tem apresentado cada dia mais casos de doenças ou transtornos mentais que têm sua origem ligada às consequências da pandemia.

É evidente para a comunidade científica e para a sociedade em geral que no contexto pandêmico que a sociedade está inserida que a incidência de problemas mentais está cada vez maior. Isto deve-se ao fato de que toda a pressão exercida na população pelo isolamento,

problemas acentuados pela crise e dentre outros problemas sociais que tornaram a destacar-se na pandemia desestabilizam a psique da população, trazendo uma instabilidade mental muito mais aguda e bem mais suscetível à transtornos como o da depressão e da ansiedade.

Segundo dados da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (URFJ), os casos de depressão tiveram um aumento de quase 90% durante a pandemia, o que mostra de maneira bem mais clara de que os desdobramentos negativos dessa doença causam uma instabilidade mental enorme na população, por isso deve ser analisada e interpretada de vários pontos de vista.

Nesse mesmo raciocínio, outra pesquisa realizada pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul aponta que entre maio, junho e julho do ano de 2020 foi registrado um aumento de mais de 80% nos níveis de ansiedade de população do país, evidenciando outra consequência para a população no que confere à saúde mental.

Desse modo, volta-se ao debate em relação à saúde durante a pandemia. É sabido, segundo a OMS, que os números em relação à prática de atividade física não sofreram quedas alarmantes, não tanto quanto outras áreas. Alguns especialistas afirmam que essa atividade na pandemia tem suma importância para a manutenção da saúde na pandemia, não só pelos benefícios que exercício diário e moderado trás para o corpo, melhorando o sistema cardiovascular e aprimorando as funções do sistema respiratório (que ajuda na prevenção de complicações do COVID-19), como também na manutenção da saúde mental, que é mais um dos benefícios do exercício físico para o indivíduo.

Em relação à isso, o médico anesthesiologista e pós-graduando em medicina do esporte e exercício Adriano Fróes, do hospital Austa em Rio Preto afirma que:

Existe um estudo que mostra que quem pratica exercícios tem oito vezes mais chances de combater a doença do que uma pessoa sedentária. Não só com a Covid-19, mas outras doenças também, já que a prática esportiva está diretamente ligada à saúde e qualidade de vida.

Em relação ao supracitado, é interessante reconhecer a importância do exercício físico na pandemia, e, apesar do especialista apresentar apenas os benefícios para a amenização dos efeitos do Coronavírus no corpo humano, é também citado no fragmento que esse exercício físico apresenta uma contribuição direta com a qualidade de vida, o que, certamente, inclui a saúde mental.

3. METODOLOGIA

O presente trabalho se caracteriza por ser uma pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa.

A pesquisa bibliográfica é aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrentes de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses etc. Utiliza-se de dados ou de categorias teóricas já trabalhados por outros pesquisadores de devidamente registrados (SEVERINO, 2007, p. 122).

Em detrimento de ser de natureza qualitativa, segundo Triviños (1987, p. 120) “[...] por um lado, que ela compreende atividades de investigação que podem ser denominadas específicas. E, por outro, que todas elas podem ser caracterizadas por traços comuns.”

Foram selecionados apenas trabalhos que abordavam O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA DEPRESSÃO E ANSIEDADE, visto que as temáticas estivessem em conformidade com o objetivo proposto pelo presente estudo. Em relação ao período escolhido das publicações foi de 2017 a 2020, porém foram encontrados entre os anos de 2002 e 2006. Foram excluídos trabalhos que não se voltassem para as tema ou seja, que não mencionou certos exercícios físico e saúde mental para este público, também foi excluído os trabalhos de outras línguas, em que foi aceito apenas da Língua Portuguesa.

Na busca realizada na base de dados do Google Acadêmico foram encontrados 58 resultados, após a leitura dos títulos foram selecionados 26 que de artigos estudos e, posteriormente houve a leitura dos resumos e dos textos na íntegra, a qual obteve-se 16 trabalhos selecionados para a análise e, 14 destes 16 artigos encontrados e selecionados através desta plataforma são oriundos de revistas científicas.

Levou-se em consideração o trabalho em si, mas também houve a busca pelos descritores: "Depressão", "Ansiedade", "Saúde Mental", "Exercício Físico", "Pandemia", e suas variações e "avaliação motora" e sua variações, entretanto nem todos os trabalhos selecionados continham os dois descritores e suas variações.

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

CÓDIGO	TÍTULO	AUTORES
--------	--------	---------

COD.01	Relações Entre Atividade Física e Depressão: Estudo de Revisão	ANIBAL, Cíntia; ROMANO, Luis Henrique
COD.02	Depressão	JUNIOR, Jeordan Rangel de Figueiredo
COD.03	Estratégias para manejar a ansiedade e o estresse: saúde mental e a pandemia de COVID-19	Brasil, Secretaria de Saúde só Estado do Ceará, Escola de Saúde Pública do Ceará
COD.04	Atividade física é fundamental para a saúde do corpo e da mente neste momento de enfrentamento ao Coronavirus	FERREIRA, Maycon Junior ,LANTIERI, Carla Janice Baister, SARAIVA, José Francisco, ANGELIS, Kátia De
COD.05	Atividade Física – Hormônios liberados e benefícios, Conheça os principais hormônios estimulados durante a prática da atividade física.	FILHO, Jurandy Gama.
COD.06	Como os exercícios físicos impactam na sua saúde mental.	PIMENTA, Tatiana.

Conforme apresentado na tabela, é possível analisar nela os artigos necessários para a realização e desenvolvimento do tema proposto. Dessa forma, é possível analisar que os artigos utilizados concentram-se nos seguintes pontos: “Atividade Física” ou “Exercício Físico”, “Saúde Mental”, “Exercício na Pandemia”, “Saúde Mental na Pandemia”, “Ansiedade” e “Depressão”, portanto, cada artigo supracitado tem enfoque em um desses tópicos principais.

Para melhor entendimento da tabela, faz-se uma relação de tópico com cada artigo, que são eles: COD.01, que se refere ao artigo no qual os tópicos principais abordados são “Depressão” e “Atividade Física”, o qual contribuiu na construção do tópico Saúde Mental e Exercícios Físicos (2.3), focando principalmente nas formas com que o exercício físico contribui bio e psicologicamente para a amenização dos sintomas da depressão. No caso do COD.02, o aspecto principal é a própria depressão, o qual ajudou na construção do tópico Ansiedade e Depressão (2.1), tratando principalmente dos sintomas e estigmas sociais que são

atribuídos a esse transtorno psicológico. O COD.03 tem como pontos principais: “Saúde Mental na Pandemia”, que, por sua vez, foi usado na construção do tópico Saúde na Pandemia (2.4), que trata principalmente das formas com as quais a pandemia afeta a saúde física e mental do ser humano e como isso afeta a sociedade de modo geral. Nesse contexto, o COD.04 tem como tema principal a “Exercício na Pandemia”, focando principalmente nas recomendações de grandes autoridades da saúde e dados das mesmas que informam como os exercícios têm um papel fundamental na manutenção da saúde e como isso reduz os riscos de desenvolvimento de complicações do COVID-19. O COD.05 por sua vez, apresenta “Saúde Mental” e “Atividade Física” como conteúdos principais, pelo fato de discorrer sobre as formas com que o exercício age no corpo e na mente, desde a regulação hormonal até a manutenção do sistema cardiovascular que são fatores cruciais para a saúde do cérebro. Por fim, o COD.06 também foca em “Saúde Mental” e “Atividade Física”, mas, diferentemente do anterior, busca dar destaque nas informações relacionadas às formas indiretas que o ato de se exercitar interfere no psique do indivíduo, abordando desde a interação com o coletivo até ao processo de relaxamento provocado por essas atividades.

5. CONCLUSÃO

Após a análise de todos os dados supracitados e do estudo interpretativo das exposições sobre o tema “O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA DEPRESSÃO E ANSIEDADE”, pode-se concluir que há uma forte relação entre o processo de se exercitar fisicamente e o da manutenção do psicológico. Infere-se também que os processos corporais proporcionados pelas atividades físicas têm uma interferência clara no funcionamento da mente, como é observado no processo de regulação hormonal. E, entende-se, por fim, que os exercícios físicos não podem ser descartados da rotina de um indivíduo na pandemia, visto que as consequências trazidas por ela podem ser amenizadas por essas práticas.

Assim, conclui-se que os artigos utilizados como base teórica para construção desse artigo, trazem um caráter mais técnico e informacional. Logo, o texto em si, traz toda essa relação do corpo com a mente, de que maneira eles estão relacionados, traz o conceito de corporeidade de Merleu-Ponty para a análise geral, conectando esse conceito ao de exercício físico, além, de maneira final, aborda como os impactos da pandemia influem nessa conexão.

REFERÊNCIAS

ANIBAL, Cíntia, ROMANO, Luis Henrique. **Relações Entre Atividade Física e Depressão: Estudo de Revisão**. 2017. 10 f. Artigo (Curso de Educação Física), Centro Universitário Amparense – UNIFIA, São Paulo. 2017.

Brasil, Secretaria de Saúde só Estado do Ceará, Escola de Saúde Pública do Ceará. Estratégias para manejar a ansiedade e o estresse: saúde mental e a pandemia de COVID-19. Ceará, 2020.

CASTRO, Graça de, ANDRADE, Tânia M. Ramos, MULLER, Marisa C. **Conceito Mente e Corpo através da História**. 2006. 3. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Maringá. 2006.

DAOLIO, Jocimar, RIGONI, Ana Carolina Capellini Rigoni, ROBLE, Odilon José . **Corporeidade: o legado de Marcel Mauss e Maurice Merleau-Ponty**. 2011. 4 f. Artigo (Curso de Educação Física), Faculdade de Educação Física da Unicamp, Campinas, 2012

D'ÁVILLA, Livia Ivo .**Processo Patológico do Transtorno de Ansiedade Segundo a Literatura** Digital Disponível em Português – Revisão Integrativa. 14 f. Artigo (Curso de Psicologia), Faculdade de Saúde de Ibituruna, Minas Gerais. 2020.

Fernandes MA, Ribeiro HKP, Santos JDM, Monteiro CFS, Costa RS, Soares RFS. **Prevalence of anxiety disorders as a cause of workers' absence**. Rev Bras Enferm [Internet]. 2018;71(Suppl 5):2213-20. [Thematic Issue: Mental health] DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0953>

FERREIRA, Maycon Junior ,LANTIERI, Carla Janice Baister, SARAIVA, José Francisco, ANGELIS, Kátia De. **Atividade física é fundamental para a saúde do corpo e da mente neste momento de enfrentamento ao Coronavírus**. 2020. Disponível em: <https://www.portal.cardiol.br/post/atividade-f%C3%ADsica-durante-a-pandemia-de-coronav%C3%ADrus>. Acessado Set.2020.

FILHO, Jurandy Gama. **Atividade Física – Hormônios liberados e benefícios, Conheça os principais hormônios estimulados durante a prática da atividade física**. 2020. Disponível em: <https://atitudesaude.uai.com.br/atividade-fisica/atividade-fisica-hormonios-liberados-e-beneficios/>. Acessado Out. 2020.

JUNIOR, Jeordan Rangel de Figueiredo. **Depressão**. 2020. 5 f. Artigo (Psicologia), Instituto Federal da Paraíba, Princesa Isabel, PB. 2020.

Kurdi FN, Flora R. **The Impact of Physical Exercise on Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) Level in Elderly Population**. Open Access Maced J Med Sci [Internet]. 2019 May 27 [cited 2021 May 17];7(10):1618-20. Disponível em: <https://oamjms.eu/index.php/mjms/article/view/oamjms.2019.337>

MEDINA, João Paulo S. et al. **EDUCAÇÃO FÍSICA CUIDA DO CORPO... “E MENTE”:** NOVAS CONTRADIÇÕES E DESAFIOS DO SÉCULO XXI.

Philips W, Kiernan M, King AC. **Physical Activity as a nonpharmacological treatment of depression: a review**. Complementary Health Practice Review, Mesa, Arizona. 2003;8:10.

PIMENTA, Tatiana. **Como os exercícios físicos impactam na sua saúde mental**. 2019 Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/exercicios-fisicos/>. Acessado Set. 2020.

SANTOS, Eduardo Ribeiro Dos et al. **OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A QUALIDADE DE VIDA E LONGEVIDADE**, Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais,2019. Disponível em: iessa.edu.br. Acesso: 25 Set. 2020.

Werneck FZ, Barra Filho MG, Ribeiro LCS. **Mecanismos de Melhoria do Humor após o Exercício: Revisitando a Hipótese das Endorfinas**. R. bras. Ci e Mov. 2005;13(2):135- 144.

