

OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE OS SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM IDOSOS

Sena LA¹, Silva LBD¹, Oliveira HH¹, Oliveira MN², Oliveira, CC¹

¹ Universidade Federal de Juiz de Fora campus Governador Valadares, Departamento de Fisioterapia, Governador Valadares, MG, Brasil

² Faculdade Presidente Antônio Carlos, Departamento de Educação Física, Governador Valadares, MG, Brasil

E-mail: congressofisioterapia@uptodateeventos.com.br

Palavras-Chave: *Exercício físico, Ansiedade, Depressão.*

INTRODUÇÃO

Cerca de 322 milhões de pessoas no mundo sofrem com a depressão, e 264 milhões de pessoas possuem transtorno de ansiedade, com aumento importante durante a pandemia da COVID-19 (WHO, 2017). O exercício físico pode reduzir os sintomas de ansiedade e depressão e tem sido visto como uma terapia promissora no tratamento destas doenças (SCHUCH et al, 2016; (AGUIÑAGA et al, 2018; AWICK et al, 2017). Esta revisão tem por objetivo reunir a literatura recente publicada, a fim de investigar os efeitos do exercício físico sobre os sintomas de ansiedade e depressão em indivíduos idosos.



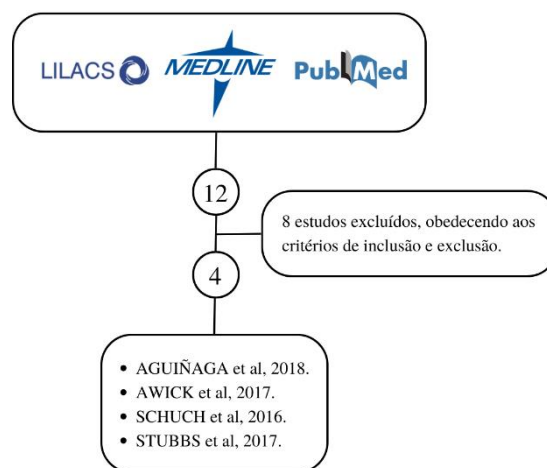
Fonte: Google Imagens.

MÉTODOS

Realizou-se uma revisão bibliográfica nas bases de dados LILACS, PubMed e

MEDLINE, com os descritores *physical exercise, anxiety* e *depression* em diversas combinações, buscando artigos publicados entre 2015 e 2022. Foram incluídos artigos com textos completos disponíveis publicados em português e inglês, cujo tema principal fosse exercício físico, ansiedade e depressão em idosos. Foram excluídos artigos duplicados e que não atenderam ao foco do estudo.

Figura 01 – Diagrama de fluxo de busca nas bases de dados.



Fonte: Elaboração própria.

RESULTADOS

Foram encontrados 12 artigos e selecionados 4, respeitando-se os critérios de inclusão e exclusão. Um ensaio clínico



REALIZAÇÃO:



realizado por Schuch e colaboradores (2016), mostrou que um programa de exercícios físicos aeróbicos de intensidade moderada a vigorosa, teve um grande efeito antidepressivo no grupo de idosos praticantes. Outro estudo, realizado por Stubbs e colaboradores (2017), mostrou que o exercício físico foi eficaz para redução dos sintomas de ansiedade. No estudo de Aguiñaga e colaboradores (2018), idosos que realizaram um programa de exercícios físicos em domicílio sem a supervisão de um profissional, também obtiveram resultados significativos no tratamento destes sintomas.

CONCLUSÃO

Existe atualmente, uma literatura robusta em relação a eficácia do exercício físico sobre a saúde mental e na redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Portanto, esta prática deve ser orientada e encorajada como proposta de intervenção, e nos casos em que já exista o diagnóstico, potencializar o tratamento tradicional.

REFERÊNCIAS

AGUIÑAGA, S. et al. Home-based physical activity program improves depression and anxiety in older adults. *Journal of physical activity and health*, 2018.

AWICK E. A. et al. Effects of a randomized exercise trial on physical activity, psychological distress and quality of life in older adults. *General hospital psychiatry*, 2017.

SCHUCH F. B. et al. Exercise for depression in older adults: a meta-analysis of randomized controlled trials adjusting for publication bias. *Rev Bras Psiquiatr*, 2016.

STUBBS B. et al. An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: a meta-analysis. *Psychiatry Res*. 2017

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Depression and other common mental disorders: global health estimates. World Health Organization, 2017.