

A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM TRANSTORNOS MENTAIS

LEANDRO BARBOSA MACIEL
ANDRÊSSA NASCIMENTO DE OLIVEIRA
DANIEL MENEZES DIAS (ABFM-RX330/1515)
Universidade Tiradentes/UNIT-Aracaju-SE-Brasil
Andressaoliveira.vol@outlook.com

PALAVRAS-CHAVE: Depressão, doença, exercício físico, transtornos mentais.

INTRODUÇÃO: Estudos apontam que aproximadamente 340 milhões de pessoas em todo o mundo foram acometidas pela doença chamada depressão, afetando diretamente no bem-estar dos indivíduos ocasionando morbidade e mortalidade. Entretanto, dados revelam que no ano de 2020 a depressão atingirá a segunda colocação referente ao quadro de doenças, ficando atrás somente da doença cardíaca. No Manual Diagnóstico Estatístico de Transtornos Mentais, a depressão e a ansiedade têm como principais sintomas a perda do humor ou a perda de interesse, no qual pesquisas relatam que esta é acompanhada por outros problemas como o baixo nível da prática de atividade física. **OBJETIVO:** verificar a influência do exercício físico em indivíduos com transtornos mentais. **METODOLOGIA:** realizou-se uma busca na base de dados pubmed e foram utilizados como critério de inclusão artigos científicos dos anos 2015 e 2016. Como procedimento técnico e metodológico, a pesquisa teve uma abordagem qualitativa com análise dos conteúdos. **RESULTADOS:** o exercício físico de acordo com correntes e diretrizes recentes considera-se que pode ser usado como finalidade terapêutica envolvendo transtornos mentais como ansiedade, depressão, esquizofrenia, psicopatia, narcisismo e maquiavelismo. Patologias estas que foram encontradas nesse estudo, visto que proporciona vários benefícios para a saúde mental, como o aumento do favorecimento na formação da resistência mental, especificamente na construção de confiança, comprometimento, desafio e controle. Na saúde física, a melhora da capacidade cardiorrespiratória, minimização do risco de doenças metabólicas e obtenção do baixo índice no risco de recaídas nesses pacientes, em comparação aos tratamentos medicamentosos ambos atribuídos a um programa de treinamento aeróbico. O efeito do exercício físico associado a tratamentos não medicamentosos como a psicoterapia, notam-se resultados ainda melhores do que o efeito individualmente. Em resultados obtidos por meta-análises foi verificado que o efeito do exercício atua como um remédio antidepressivo natural ao comparar-se com outros tratamentos (antidepressivos ou psicoterapias); já em outras pesquisas mostrou-se não haverem diferenciação do tratamento tradicional na redução dos sintomas depressivos com o exercício, no entanto, a junção deste com a psicoterapia nota-se resultados ainda melhores do que o efeito individual. **CONCLUSÃO:** o exercício físico pode ser utilizado e atuar de forma eficiente e eficaz como tratamento não medicamentoso, proporcionando a melhora da auto-percepção, saúde mental, autonomia e aumento da resistencial mental principalmente em indivíduos com distúrbios mentais. Entretanto, sugere-se outros estudos relacionados ao efeito isolado do exercício físico, como também o tipo de treinamento é mais efetivo nos diversos transtornos mentais e seu benefício específico em cada patologia.

REFERÊNCIAS

ADAM, D.; RAMLI, A.; SHAHAR, S. **Effectiveness of a Combined Dance and Relaxation Intervention on Reducing Anxiety and Depression and Improving Quality of life among the Cognitively Impaired Elderly.** Sultan Qaboos University Medical Journal. 2016, Feb;16(1). e 47- e 53.

- FIRTH,J.; CAMEY,R.; JEROME,L.; ELLIOTT,R.; FRENCH,P.; YUNG, A.R.**The effects and determinants of exercise participation in first-episode psychosis: a qualitative study.** BMC Psychiatry. 2016; 16: 36.Published online 2016 Feb 20.
- HAN,Y.; DUAN,F.; XU,R.; WANG,Y.; ZHANG,H. **Functional exercise in combination with auricular plaster therapy is more conducive to rehabilitation of menopausal women patients with anxiety disorder.** International Journal of Clinical and Experimental Medicine.2015; 8(11): 21173–21179.
- RANJAR,E.; MEMARI,A.H.; HAFIZI, S.; SHAYESTREHFAR, M.; MIRFAZELI, F.S.; ESHGHI,M.A.**Depression and Exercise: A Clinical Review and Management Guideline.** Asian J Sports Med. 2015 June; 6(2): e24055. Published online 2015 June 20.
- SABOURI,S.; GERBER,M.; BAHMANI, D.S.; LEMOLA, S.; CLOUGH,P.J.; KALAK,N.; SHAMSI, M.; TRACHSLER, E.H.; BRAND,S. **Examining Dark Triad traits in relation to mental toughness and physical activity in young adults.**Neuropsychiatric Disease and Treatment.2016; 12: 229–235.Published online 2016 Jan 27.
- SALEHI, I.; HOSSEINI, S. M.; HAGHIGHI, M.; JAHANGARD, L.; BAJOGHLI, H.; GERBER, M.; PUHSE, U.; TRACHSLER, E. H.; BRAND, S. **Electroconvulsive therapy (ECT) and aerobic exercise training (AET) increased plasma BDNF and ameliorated depressive symptoms in patients suffering from major depressive disorder.** JournalofPsychiatricResearch 76 (2016) 1 - 8.
- SCHUCH, F. B.; DUNN, A.L.; KANITZ,A.C.; DELEVATTI, R.S., FLECK, M.P. **Moderators of response in exercise treatment for depression: A systematic review.** Journal of Affective Disorders 195(2016)40–49.