

UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA
EDUCAÇÃO FÍSICA
Aluna: Gabrielle Carvalho Santa Barbara

Resenha do Artigo: **O impacto do exercício físico na depressão e ansiedade**

O artigo, realizado através de revisão bibliográfica no período de 1999 a 2010, teve como objetivo verificar o impacto do exercício físico sobre a ocorrência de sintomas depressivos e a ansiedade pois, já é unânime na literatura que o exercício físico é considerado uma ferramenta fundamental para a boa qualidade de vida, diminuindo o risco do desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, cardiovasculares, câncer, diabetes, hipertensão arterial e obesidade. Desta forma, o exercício físico se apresenta como um aliado não apenas com fins estéticos e para alta performance mas, também, pode proporcionar uma melhora bem-estar e na saúde mental do indivíduo.

A depressão e a ansiedade são as doenças que atingem mais de 340 milhões de pessoas em todo mundo, porém, apenas 25% dos adultos que sofrem de depressão buscam tratamento apesar dos avanços farmacológicos e psicoterápicos cada vez maiores. Ao associar o exercício físico às pessoas com doenças mentais, além da melhora no condicionamento físico, estudos apontaram para uma diminuição significativa nos escores de depressão possibilitando, assim, efeitos positivos sobre o humor e melhor controle do estresse.

Em geral os pesquisadores recomendam que seja realizado exercícios físicos de predominância aeróbica de aproximadamente 30 minutos - pelo menos, e com intensidade moderada, 3 vezes por semana. Ressaltam, ainda, a importância de realizar exercícios aeróbicos que possibilita, de forma significativa, a melhora no estado de humor.

Apesar das melhoras apontadas pelo exercício físico, muito dos pontos positivos observados podem estar relacionados a socialização por meio do exercício e das seguintes hipóteses: Distração - sair do ambiente e da rotina, Autocontrole dos seus sentimentos e sensações - também pela expectativa que se cria positivamente pelas mudanças e pelo prazer de se desafiar e realizar a tarefa.

Mediante isso, percebe-se que aliar a prática regular de exercício físico com outros tratamentos psicológicos parece ser boa estratégia para a redução dos sintomas de depressão e ansiedade, apesar de limitações metodológicas observadas em alguns estudos.

REFERÊNCIA

ANGELO, D.L.; ZILBERMAN, M.L. O impacto do exercício físico na depressão e ansiedade.
Disponível em: <https://www.unaerp.br/documentos/1902-o-impacto-do-exercicio-fisico-na-depressao-e-ansiedade/file#:~:text=Diversos%20estudos%20sugerem%20que%20o,et%20a l.%2C%202009>). Acesso em: 04/10/2022