

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

A EFETIVIDADE DAS ATIVIDADES AERÓBICAS E ANAERÓBICAS NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE

Flávia Maria Ribeiro Vital (flavia.vital@afya.com.br)

Hugo Vianna Mauricio (hugovianna1@hotmail.com)

Introdução: A depressão e a ansiedade estão entre os transtornos mentais mais prevalentes no mundo, representando uma importante carga global de morbidade. Embora o tratamento tradicional envolva o uso de medicamentos e psicoterapia, a prática de atividade física tem emergido como uma estratégia complementar promissora, especialmente por seu baixo custo, acessibilidade e múltiplos benefícios físicos e psicológicos. Entre os tipos de exercícios mais estudados, destacam-se os aeróbicos e anaeróbicos, que têm demonstrado eficácia na redução dos sintomas emocionais e na promoção da qualidade de vida. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão sistemática da literatura baseada em cinco revisões sistemáticas previamente publicadas, todas compostas por ensaios clínicos randomizados. Os critérios de inclusão abrangeram estudos com adultos e idosos, com ou sem diagnóstico formal de transtornos mentais, que avaliaram os efeitos da prática de atividade física (aeróbica, anaeróbica ou combinada) sobre os sintomas de depressão, ansiedade, funcionalidade e qualidade de vida. As bases de dados utilizadas foram PubMed, Cochrane CENTRAL e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A triagem seguiu os critérios PRISMA. **Resultados:** Foram analisadas diferentes modalidades de exercício, como aeróbico, resistido, Pilates, HIIT e programas multicomponentes. Em geral, os estudos apontaram uma redução estatisticamente significativa dos

sintomas de depressão e ansiedade em adultos e idosos submetidos à prática regular de atividade física ($p < 0,05$). Intervenções com supervisão profissional e duração igual ou superior a doze semanas foram as mais eficazes. Além da melhora emocional, foram observados ganhos em funcionalidade física, autoeficácia e redução do estresse percebido, especialmente em idosos. Nenhum estudo relatou efeitos adversos graves relacionados às intervenções. Discussão: Os dados analisados demonstram que a atividade física é uma intervenção eficaz e segura no manejo de sintomas depressivos e ansiosos, com impacto adicional positivo sobre a funcionalidade e a qualidade de vida. Os melhores resultados foram observados em intervenções supervisionadas, com frequência e duração adequadas, e adaptadas ao perfil dos participantes. A ausência de efeitos colaterais relevantes, somada aos benefícios psicossociais observados, reforça o potencial da atividade física como estratégia complementar ao tratamento tradicional de transtornos mentais, especialmente em contextos clínicos e preventivos.

Palavras-chave: depressão; ansiedade; exercício; revisão de literatura.