
Influência da nutrição e exercícios físicos na saúde mental

Influence of nutrition and physical exercises on mental health

Andressa Dias Alves¹, Gabriela da Silva Ferreira Donha¹

¹Curso de Nutrição da Universidade Paulista, São José do Rio Preto-SP, Brasil.

Resumo

Os transtornos mentais são ocasionados pela falha de comunicação entre os neurotransmissores e o sistema nervoso central, onde ocorre algumas ações psicomotoras, apetite, sono e humor, sendo os principais serotonina e dopamina. Alguns dados epidemiológicos mostram que pessoas moderadamente ativas têm menor risco de ser acometidas por desordens mentais, evidenciando assim que a prática de exercícios físicos exerce benefícios físicos e psicológicos, a prática é importante contra o declínio cognitivo e demência, os praticantes de exercícios físicos podem possuir um processamento cognitivo mais rápido, acarretando em alterações positivas no comportamento das pessoas idosas com déficit cognitivo e demência. A prática de dietas para emagrecimento é um fator precipitante mais frequente para o desenvolvimento de Transtornos Alimentares (TA). Estudos demonstram que a dieta aumenta de modo considerável o risco para os TA. Sendo os mais comuns desses transtornos a bulimia e a anorexia nervosa que são perturbações do comportamento alimentar, com várias consequências físicas, psicológicas e sociais. Conclui-se que a prática de exercícios físicos é benéfica em qualquer idade e sexo do indivíduo, trazendo benefícios na saúde física, saúde mental, qualidade do sono e uma melhor qualidade de vida. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica de natureza qualitativa descritiva, baseada em artigos científicos, nas bases Google Acadêmico, Scielo e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde).

Descritores: Exercício físico; Esgotamento psicológico; Transtorno mentais; Depressão; Ansiedade

Abstract

Mental disorders are caused by the failure of communication between neurotransmitters and the central nervous system, where some psychomotor actions, appetite, sleep and mood occur, the main ones being serotonin and dopamine. Some epidemiological data show that moderately active people have a lower risk of being affected by mental disorders, thus showing that the practice of physical exercises has physical and psychological benefits, the practice is important against cognitive decline and dementia, practitioners of physical exercises may have faster cognitive processing, resulting in positive changes in the behavior of elderly people with cognitive impairment and dementia. The practice of weight loss diets is a more frequent precipitating factor for the development of Eating Disorders (ED). Studies show that the diet considerably increases the risk for ED. The most common of these disorders are bulimia and anorexia nervosa, which are eating behavior disorders, with various physical, psychological and social consequences. physical health, mental health, quality of sleep and a better quality of life. This is a bibliographic review study of a descriptive qualitative nature, based on scientific articles, in Google Scholar, Scielo and BVS (Virtual Health Library) databases.

Descriptors: Physical exercise; Psychological exhaustion; Mental disorders; Depression; Anxiety

Introdução

Alguns dados epidemiológicos mostram que pessoas moderadamente ativas têm menor risco de ser acometidas por desordens mentais, evidenciando assim que a prática de exercícios físicos exerce benefícios físicos e psicológicos, a prática é importante contra o declínio cognitivo e demência, os praticantes de exercícios físicos podem possuir um processamento cognitivo mais rápido, acarretando em alterações positivas no comportamento das pessoas idosas com déficit cognitivo e demência. A prática de exercícios físicos otimizam o bem estar como: 1) está relacionado positivamente com o bem-estar físico, emocional e psíquico em todas as idades 2) reduz respostas emocionais frente ao estresse, estado de ansiedade e abuso de substâncias; 3) reduz níveis leves e moderados de depressão e ansiedade; 4) a redução de alguns comportamentos neuróticos; 5) amplia a criatividade e memória; 6) aumenta a capacidade de concentração.¹⁻²

A prática de dietas para emagrecimento é um fator precipitante mais frequente para o desenvolvimento de Transtornos Alimentares (TA). Estudos demonstram que

a dieta aumenta de modo considerável o risco para os TA. Sendo os mais comuns a bulimia e a anorexia nervosa que são perturbações do comportamento alimentar, com várias consequências físicas, psicológicas e sociais.³⁻⁴

A anorexia nervosa é caracterizada pela distorção da imagem corporal e pela restrição alimentar, que resulta numa extrema redução do peso corporal. Já a bulimia nervosa está associada a episódios de compulsão alimentar, seguido de comportamentos compensatórios para prevenir o ganho de peso, através da indução do vômito, uso de laxantes e diuréticos ou excesso de exercício.⁴

A ansiedade é um estado emocional caracterizada por sentimento de medo, tensão e apreensão sobre algo que seja estranho ou relacionado ao futuro, destaca-se a alimentação visto que uma dieta inadequada está relacionada com ansiedade intensa podendo desencadear transtornos como anorexia nervosa, bulimia e obesidade. Já depressão no que se refere ao aspecto fisiológico é causada por uma falha nos neurotransmissores responsáveis pela produção dos hormônios como a

noradrenalina e dopamina, que oferecem a sensação de prazer e bem-estar. Sendo sintomas como, a tristeza persistente, ansiedade, perda do prazer, fadiga, falta de concentração, sensação de inutilidade ou de culpa excessiva, alterações do sono e apetite.⁵

Araújo et al.⁵ (2020) a causa química da depressão ocorre com a diminuição das aminas biogênicas cerebrais, principalmente a serotonina, responsável pelo estado ansioso, obsessivo e compulsões, a noradrenalina, responsável pela perda de energia e interesse a vida, e a Dopamina, que reduz a atenção e motivação.

Quando fala em depressão e ansiedade, logo se pensa na psicoterapia e prescrição medicamentosa para seu tratamento, porém estudos demonstram que indivíduos fisicamente ativos que realizaram atividades físicas com intensidades moderadas e/ou vigorosas obteve uma melhora das resposta imunológica à infecções, e obtiveram efeitos positivos na saúde mental, no bem-estar físico e uma redução da ansiedade tensão e depressão.⁶⁻⁷

Barbosa.⁸ (2020) os transtornos mentais são ocasionados pela falha de comunicação entre os neurotransmissores e o sistema nervoso central, onde ocorre alguma ações psicomotoras, apetite, sono e humor, sendo os principais serotonina e dopamina. Porém uma alimentação adequada em vitaminas, aminoácidos e minerais podem promover o combate a depressão produzindo os neurotransmissores chamados de “cofatores”.

É extremamente necessário investigar e esclarecer a relação da atividade física, nos tratamentos auxiliares das doenças e transtornos mentais, de modo que se possa adiar/retardar os sintomas e efeitos. Onde podem acabar gerando transtornos alimentares em alguns casos graves.

O objetivo da presente revisão é analisar, por meio de levantamento bibliográfico, a possível relação da atividade física nos transtornos alimentares e depressão.

Revisão da literatura

Trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo descritiva, estudo observacional. Para as buscas do estudo o descritor “benefícios da atividade física” foi cruzado com os descritores “transtornos alimentares”, “transtornos mentais” e “ansiedade” e “depressão”, foram cruzados com os descritores “transtornos psicológicos e atividades físicas”, “atividade física e bem-estar” e “bulimia e anorexia no esporte” na língua portuguesa, e o descritor em inglês “benefits of physical activity” foi cruzado com os descritores “eating disorders”, “mental disorders” e “anxiety depression”, foi cruzado com os descritores “psychological disorders and physical activity”, “physical activity and well-being” e “anorexia and bulimia in sport”. As buscas foram realizadas nas bases de dados bibliográficas, como Google Acadêmico, Scielo, Biblioteca virtual em Saúde (BVS).

Sendo assim, foram incluídos na pesquisa os artigos de estudos observacionais/ transversais, publicados no período igual ou inferior a 10 anos de publicação. E excluídos os artigos que fogem do tema citado, artigos com conflitos de interesses e publicados antes de 2012.

Foram encontrados no total da pesquisa 110 artigos, excluídos 100, por não atenderem os critérios de inclusão destes, e incluídos 11 estudos que atenderam todos os critérios no atual estudo (Quadro 1).

Dentre os 10 artigos, Roeder.⁹ (2012) e Minghelli et al.¹⁰ (2013) apresenta uma associação positiva entre a prática de exercícios físicos e uma melhora na saúde mental, e sua relação a sensação de bem-estar, sendo o equilíbrio o melhor caminho para a saúde mental, a atividade física e qualidade de vida, pois esta apresenta efeitos ansiolíticos e antidepressivos. Minghelli et al.¹⁰ (2013) demonstrou que a prática de atividade física pode reduzir, tratar ou prevenir a ansiedade e depressão em idosos.

Outros dois estudos como o de Batista e De Oliveira.¹¹ (2016) e Veigas e Gonçalves.¹² (2009) diz que deve sim se levar em conta a prática de exercícios físicos, dado os impactos positivos na saúde física e mental da população em geral, observa-se que a prática de exercício físico se mostra como importante fator de proteção na melhoria da autoestima, sensação de prazer e interação social. Por fim, a prática do exercício físico, não apresenta nenhum tipo de contraindicação além de promover melhorias sobre parâmetros crônicos como diabetes e hipertensão e prevenir doenças como o câncer, osteoporose e o AVC.

Veigas e Gonçalves.¹² (2009) sugere alguns níveis de atividade físicas, como para ansiedade e estresse atividades moderadas, para a depressão atividades muito ativas, porém os dados são variáveis devido a idade das amostras. Em contrapartida Barbosa e Silva.¹³ (2014) segere a fisioterapia como tratamento auxiliar/complementar, já que os profissionais da área são capacitados para tratar as repercussões psíquicas e orgânicas provenientes das alterações patológicas do indivíduo, utilizando recursos terapêuticos com o objetivo de melhorar, desenvolver e manter a capacidade física.

Os estudos de Santos.¹⁴ (2019) e Correa et al.¹⁵ (2022) fala que a ansiedade e a depressão tiveram um crescimento em todo o mundo deixando o Brasil em quarto lugar mundialmente entre os países que mais acometem pessoas com essas patologias, e que a prática de atividade física melhora a circulação e aumenta o fluxo sanguíneo aumentando os níveis de oxigênio em seu corpo, ajudando com a liberação dos hormônios que causam sensação de prazer e bem-estar.

Assunção e Assunção.¹⁶ (2020) ressaltam a importância e como haver a inserção das atividade não farmacológicas, buscando dentro do quadro clínico a melhora do condicionamento físico do paciente, onde o combate ao sedentarismo melhora o sono/raciocínio/memória, fator fisiológico, aumenta atenção e compreensão de leitura.

O estudo de Rocha et al.¹⁷ (2019) recomenda que a pessoa com depressão e sob terapêutica farmacológica, deverá manter-se fisicamente ativa independentemente do tipo, frequência ou intensidade do exercício físico praticado. Por outro lado, Gomes et al.¹⁸ (2013) diz que o exercício físico, sem associação de terapêutica farmacológica, tem benefícios no alívio da sintomato-

Quadro 1. Extração de dados dos artigos analisados.

Autores/ano	Tipo de Estudo	Participantes/Idade	Resultados Significativos
Roeder, MA. ⁹ (2012)	Estudo observacional	Não aplicável	Apresenta uma associação positiva entre a prática de exercícios físicos e uma melhora na saúde mental.
Minghelli, et al. ¹⁰ (2013)	Descritiva-correlacional e transversal.	72 idosos, sendo 38 sedentários e 34 fisicamente ativos, +/- 65 anos de idade.	Os exercícios físicos foram realizados duas vezes por semana, sendo 1 hora por dia de atividades mistas, com 10min de aquecimento e 5min de descanso.
Batista e De Oliveira. ¹¹ (2016)	Estudo observacional	Não aplicável	O exercício físico mostra-se como importante fator de proteção na melhoria da autoestima, sensação de prazer e interação social.
Veigas e Gonçalves. ¹² (2009)	Estudo observacional	Não aplicável	A prática de exercício físico, obteve os impactos positivos na saúde física e emocional da população em geral.
Barbosa e Silva. ¹³ (2013)	Estudo observacional	Não aplicável	A fisioterapia pode atuar nas diversas patologias atendidas nos serviços de saúde mental.
Santos. ¹⁴ (2019)	Estudo observacional	Não aplicável	Uso de atividade como complemento no tratamento da depressão, que só cresce no país e no mundo.
Correa et al. ¹⁵ (2022)	Estudo transversal	207 indivíduos, entre 20 e 55 anos, sendo 102 masculinos e 105 femininos	A atividade física melhora a circulação e aumenta os níveis de oxigênio no corpo, ajudando na liberação dos hormônios que causam sensação de prazer e bem-estar.
Assunção e Assunção. ¹⁶ (2020)	Estudo observacional	Não aplicável	A prática regular de exercício físico melhora a capacidade fisiológica, qualidade do sono, e é antagonista aos sintomas psicológicos atrelados ao transtorno mental.
Rocha et al. ¹⁷ (2019)	Estudo observacional	Não aplicável	Recomenda que a pessoa com depressão e sob terapêutica farmacológica, deverá manter-se fisicamente ativa, pois há efeitos positivos no tratamento da doença.
Gomes et al. ¹⁸ (2019)	Estudo observacional	Não aplicável	Diz que o exercício físico, sem associação de terapêutica farmacológica, tem benefícios no alívio da sintomatologia depressiva.
Leite. ¹⁹ (2018)	Estudo observacional	Não aplicável	Relata sobre a importância de alguns micronutrientes que estabelece o equilíbrio entre os neurotransmissores relacionados com o desenvolvimento da depressão.

logia depressiva em comparação com outras intervenções não farmacológicas é efetivo como tratamento complementar, enquanto intervenção não farmacológica, é aquela com maiores benefícios na melhoria da depressão e sintomatologia depressiva.

Leite.¹⁹ (2018) relata que folato, cobalamina, ômega 3,

triptofano, tirosina, zinco e outros obtêm comprovações positivas ao tratamento de transtornos depressivos, pois são importantes para o bom funcionamento cerebral e estabelece equilíbrio entre os neurotransmissores relacionados com o desenvolvimento da depressão, sendo eles dopamina, noradrenalina e serotonina.

Discussão

Nesta revisão verificou-se a importância dos exercícios físicos na vida de qualquer pessoa, pois em todos os estudos encontrados se sugerem os benefícios para saúde mental e saúde física, além dos benefícios contra as doenças crônicas não transmissíveis e não apenas para pessoas portadoras de depressão e ansiedade.

Os estudos de Roeder.⁹ (2012) relata que indivíduos sedentários têm um aumento relativo nos sintomas depressivos. Já Barbosa e Silva.¹³ (2014) sugere a fisioterapia como tratamento auxiliar para depressão.

Leite.¹⁹ (2018) apresenta em seu estudo a relação das deficiências nutricionais e os transtornos mentais, um exemplo disso está a deficiência de ácido graxo Ômega-3, vitaminas do complexo B, minerais e aminoácidos, que estão diretamente ligados a ocorrência de sintomas e desenvolvimento de episódios depressivos. Sendo assim uma dieta com alimentos diversificados e variados, traz efeitos positivos na saúde mental dos pacientes acometidos pela depressão, e um bom funcionamento do organismo.

Dâmaso.²⁰ (2012) fala sobre a importância de se lembrar sobre os excessos de exercícios serem prejudiciais, não podendo ser prescrito de forma aleatória, trazendo problemas como: exacerbar o sistema metabólico e funcional, levando a debilitação física e emocional e aumentar o risco de lesões.

Silva e Gontijo.²¹ (2021) relata sobre a Anorexia e a Bulimia Nervosa e que ambas as doenças recorrem ao excesso de exercício físico para controle excessivo de peso, tentando assim a compensação de sentimentos dolorosos e/ou insatisfações, podendo ocorrer o descontrole das funções corporais e comprometimento físico e mental.

Nogueira e Lima.²² (2018) relata os efeitos benéficos que o treinamento físico promove nos pacientes oncológicos, onde a prática crônica de exercício físico permite uma maior efetividade e uma redução do tratamento convencional.

Anibal e Romano.²³ (2017) descrevem os benefícios fisiológicos que a prática de exercícios físicos podem proporcionar nesse contexto e explicam devido o aumento de substratos energéticos aos tecidos, inclusive sistema nervoso, maior utilização de lipídios, melhor regulação da glicose, relações hormonais e enzimáticas positivas.

Para Oliveira e Forte.²⁴ (2018). a prática de exercícios físicos é uma alternativa não farmacológica bastante eficaz na reabilitação de pacientes acometidos com a depressão. Sua prática estimula a produção de maiores níveis de serotonina, evitando assim, desencadear sintomas depressivos

Gonçalves.²⁵ (2018) fala que dentro das atividades físicas mais presentes no tratamento da depressão se destaca as atividades aeróbicas, como dança e corrida, mas também há menções da musculação como auxiliar no combate a depressão. A realização de atividade física faz com que o organismo libere endorfina e dopamina, que são dois hormônios que auxiliam no tratamento da depressão.

Ferreira et al.²⁶ (2016) relata que na promoção da saúde, está a adoção de hábitos saudáveis, que incluem alimentação balanceada, prática regular de exercícios físicos, convivência social, atividade ocupacional prazerosa e mecanismos de atenuação do estresse.

Em resumo, os resultados obtidos suportam o conceito de que a prática de exercícios físicos têm efeitos positivos sobre os transtornos psicológicos, indicando ser esta abordagem uma alternativa adicional para o tratamento dos pacientes. O tratamento proposto neste estudo, abre um novo olhar e uma perspectiva terapêutica importante para a saúde pública.

Conclusão

Conclui-se que a prática de exercícios físicos é benéfica em qualquer idade e sexo do indivíduo, trazendo benefícios na saúde física, saúde mental, qualidade do sono e uma melhor qualidade de vida. Já nos indivíduos com transtornos como ansiedade e depressão, o exercício físico e uma alimentação balanceada se mostrou ser importante como um tratamento coadjuvante, pois há relatos que evidenciam uma redução dos sintomas e intensidades dos quadros das doenças.

Referências

1. Antunes HM, Santos RF, Cassilhas R, Santos RVT, Bueno OFA, Mello MT. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. *Rev Bras Med Esporte*. 2006; 12: 108-14.
2. Oliveira EN, Aguiar RC. Benefícios da atividade física para saúde mental. *Saúde Coletiva*. 2011; 8 (50): 126-30.
3. Morgan CM, Vecchiatti IR, Negrão AB. Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e sócio-culturais. *Braz J Psychiatr*. 2002; 24(Suppl 3): 18-23.
4. Dias MDP. Anorexia e bulimia nervosa, perturbações alimentares para a vida?. (dissertação de mestrado). Portugal: Universidade do Porto; 2020.
5. Araújo ASF, Vieira INN, Silva JNF, Faria SV, Nunes GL, Khouri AG, et al. Avaliação do consumo alimentar em pacientes com diagnóstico de depressão e/ou ansiedade. *Rev Referenc Saúde da Fac Estácio de Sá de Goiás. RRS-FESGO*. 2020;3(1): 18-26.
6. Costa RA, Soares HLR, Teixeira JAC. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Rev Dep Psicol*. 2007; 19: 273-4. Doi: 10.1590/S0104-80232007000100022.
7. Della Corte J, Santos LC, Chrispino RF, Castro JBP, Cabral EA, Miarka B, et al. Impacto da atividade física sobre os níveis de ansiedade durante a pandemia de Covid-19. *Rev Brasi Fisiol Exercise*. 21(1), 61-76. Doi: 10.33233/rbfx.v.21i1. 5011.
8. Barbosa BP. Terapia nutricional na depressão—como nutrir a saúde mental: uma revisão bibliográfica. *Braz J Dev*. 2020; 6(12):100617-32.
9. Roeder MA. Benefícios da atividade física em pessoas com transtornos mentais. *Rev. Bras. Ativ. Fís*. 2012; 4(2): 62-76. Doi: 10.12820/rbafs.v.4n2p. 62-76.
10. Minghelli B, Tomé B, Nunes C, Neves A, Simões C. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. *Archives of Clinical Psychiatry*.2013 (São Paulo), 40, 71-6. Doi: 10.1590/S0101-608320130001300013000200004.

11. Batista JJ, Oliveira A. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. *Rev. Corpoconsc.* 2015;19(3).
12. Veigas J, Gonçalves M. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. *Portal dos Psicólogos.* 2009; 1(1), 1-19.
13. Barbosa EG, Silva EAM. Fisioterapia na Saúde Mental: Uma revisão de literatura. *Rev Saúde Fís Mental.* 2013; 3(2): 12-30.
14. Santos MCB. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. *Rev Bras Fisiol Exercíc.* 2019; 18(2), 108-15.
15. Correa AR, Pedriali AMS, Queiroz TS, Hunger MS, Martelli A, Delbim LR. Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. *Rev Fac Saber.* 2022; 7(14): 1072-8.
16. Assunção JIC, Assunção JR. A importância do exercício físico no tratamento dos transtornos mentais. *Práticas e Cuidado: Rev Saúde Colet.* 2020; 1 (e9992) 1-11.
17. Rocha JJ, Barros CAF, Mateus AMP, Correia RCR, Pestana H CFC, Souza LMM. Exercício físico na pessoa com depressão: revisão sistemática da literatura. *Rev Port Enferm Reabil.* 2019; 2(1), 35-42.
18. Gomes A, Ramos S, Ferreira AR, Montalvão J, Ribeiro I, Lima F. A efetividade do exercício físico no tratamento da depressão. *Rev Port Enferm Saúde Mental.* 2019; (22): 58-64.
19. Leite ARREN. Nutrição e Saúde Mental: papel da dieta na perturbação depressiva. (dissertação de mestrado). Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar: Universidade do Porto; 2018.
20. Dâmaso AR. O sedentarismo como doença e o exercício físico como remédio. *Corpoconsciência.* 2012;16(2): 2-4.
21. Silva MS, Gontijo DT. (2021). Alterações ocupacionais relacionadas à vivência da anorexia e bulimia nervosa por adolescentes: revisão de escopo. *Res Soc Dev.* 2021; 10(6), 1-17.
22. Nogueira HS, Lima WP. Câncer, sistema imunológico e exercício físico: uma revisão narrativa. *Corpoconsciência.* 2018; 40-52.
23. Anibal C; Romano LH. Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. *Rev Saúde em Foco.* 2017.
24. Oliveira ACB, Forte LDM. A Prática de exercício físico como tratamento adjuvante em idosos acometidos pela depressão. In: VII Congresso Internacional de Envelhecimento Humano. Envelhecimento baseado em evidências: tendências e inovações. Campina Grande-PB: Centro de Convenções Raimundo Astora, 2018.
25. Gonçalves LS. Depressão e atividade física: uma revisão. Uberlândia-MG: Faculdade de Educação Física e Fisioterapia. 2018. 1-22.
26. Ferreira MM, Ferreira EF, Toledo C, Oliveira RAR. Relação da prática de atividade física e qualidade de vida na terceira idade. Caderno Científico UniFagoc de Graduação e Pós-Graduação - Sistema Eletrônico de Revistas Científicas, 2016.

Recebido em 22 de novembro de 2022
Aceito em 19 de dezembro de 2022