

SUAR para CUIDAR da MENTE

Estudo com dados de 80 mil pessoas confirma que atividade física minimiza sintomas de ansiedade e depressão em todos os grupos etários. Os mais beneficiados, porém, são mulheres no pós-parto e jovens adultos

» PALOMA OLIVETO

A prática regular de exercícios físicos reduz de forma significativa os sintomas de depressão e ansiedade em pessoas de todas as faixas etárias — de crianças a idosos — e pode ter efeito comparável ao de medicamentos e psicoterapia. A conclusão é de uma revisão científica publicada no *British Journal of Sports Medicine*, que analisou dados de quase 80 mil participantes em diferentes países. Segundo os autores, essa é a maior análise sobre o tema: no total, foram avaliados 1.079 estudos de diversos países.

Juntas, depressão e ansiedade afetam uma em cada quatro pessoas globalmente, com prevalência maior entre jovens e mulheres. “Embora pesquisas anteriores tenham sugerido um impacto na saúde mental comparável à psicoterapia e à medicação para aliviar os sintomas, não estava claro o quão bem o exercício pode funcionar em diferentes idades, frequências e intensidades”, observaram, no artigo, os pesquisadores, conduzidos por especialistas da Universidade James Cook, na Austrália. “Além disso, as sínteses abrangentes anteriores se concentraram apenas em adultos ou incluíram participantes com fatores potencialmente influentes, como doenças crônicas.”

Para resolver essas limitações, os cientistas avaliaram o impacto das atividades físicas na saúde mental em todos os grupos etários, além de investigar a ação de diferentes modalidades e intensidades sobre a depressão e a ansiedade. Todas as analisadas — aeróbica, musculação e práticas mente-corpo, como ioga e tai chi — produziram a redução de sintomas dos transtornos mentais. Porém os efeitos mais consistentes foram observados em exercícios que elevam a frequência cardiorrespiratória, como caminhada, corrida e ciclismo. Jovens adultos e mulheres no pós-parto foram os mais beneficiados.

Saúde materna

Segundo o estudo, pessoas entre 18 e 30 anos foram as que relataram maiores reduções nos sintomas depressivos. Já as puérperas tiveram melhoras gerais na saúde mental. “É um dado relevante diante da alta prevalência de

depressão pós-parto e do impacto dessa condição na saúde materna e no desenvolvimento infantil”, escreveram os autores. Entre idosos, adultos em geral e adolescentes, os efeitos foram significativos, com magnitudes variadas, destaca o artigo.

Exercícios realizados em grupo e com supervisão profissional mostraram efeitos mais robustos na redução da depressão do que atividades feitas individualmente e sem acompanhamento. Para os pesquisadores, o componente social pode desempenhar papel importante, seja pelo senso de pertencimento, seja pelo aumento da motivação e da adesão ao programa. “Uma coisa é você fazer treinamento na piscina, sozinho. A outra coisa é socializar em uma atividade coletiva, onde há mais interação. Isso é fundamental não só para a depressão, como para a insônia”, destaca Marco Túlio de Mello, professor da Faculdade de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e coordenador sobre ciências do esporte na Academia Brasileira do Sono (ABS).

As descobertas também sugerem que a dose ideal de exercício pode variar conforme o transtorno. Para depressão, intervenções de maior duração — acima de 24 semanas — estiveram associadas aos efeitos mais expressivos. Exercícios de intensidade moderada também se destacaram.

Curta

Já no caso da ansiedade, programas de menor intensidade e duração mais curta (até oito semanas) produziram os melhores resultados. Atividades leves, praticadas uma ou duas vezes por semana, mostraram os impactos mais consistentes. “A realização de qualquer exercício, mesmo que breve, promove a liberação de endorfinas, conhecidas como ‘hormônios da felicidade’, que são responsáveis por gerar sensações de satisfação de relaxamento, atuando diretamente no controle dos níveis de estresse”, diz a educadora física Bianca D’Ellia, coordenadora técnica da rede Selifit Academias.

Para os autores do estudo, programas personalizados podem ser mais eficazes do que recomendações genéricas. “Todas as formas de exercício mostraram efeitos positivos, mas diferentes características — intensidade, frequência,

PxHere/Divulgação



Exercícios aeróbicos, como o spinning, e realizados em grupo foram os mais eficientes na redução dos sintomas da depressão e da ansiedade

Três perguntas para

FRANCISCO NOGUEIRA, psicólogo e psicanalista, sócio da consultoria Relações Simplificadas e membro do Instituto Sedes Sapientiae (SP)

Como o exercício atua nos processos envolvidos nos transtornos de ansiedade e depressão?

Os exercícios estimulam a produção de neurotransmissores ligados ao prazer e bem-estar, como as endorfinas, serotoninas e dopaminas. Esse conjunto de neurotransmissores é muito favorável no combate à ansiedade e depressão. Mas, além disso, eles protegem contra neurotoxinas, favorecem a vascularização e previne o envelhecimento

do sistema nervoso e dos danos cerebrais que esses fatores podem causar. Mas não é só isso. A participação em atividades em grupo também ajudam no combate à ansiedade e depressão.

Por quê?

A gente percebe na clínica e na terapia que promover a adesão do paciente a uma atividade física, sobretudo em caso de depressão, é uma grande dificuldade, justamente porque uma das marcas da depressão é a desconexão que o sujeito experimenta em relação às

Arquivo pessoal



atividades. Um dos indicadores mais interessantes do estudo é o de que atividades físicas feitas em grupo têm um impacto muito maior do que as individuais. Quando você faz parte de um grupo que pratica exercício, há o efeito psicológico do suporte social, do incentivo dos colegas, do convite para que a pessoa volte. Esses componentes sociais são muito importantes no combate aos sintomas da depressão.

O que o estudo traz de novo sobre esse conhecimento?

terapias tradicionais”, afirmam.

Para os autores, o estudo tem implicações para políticas de saúde pública, pois incluir o exercício físico como intervenção de primeira linha poderia ampliar o acesso ao cuidado com a saúde mental. “A evidência é robusta: exercício

Essa revisão comprova uma coisa que empiricamente a gente já observa na clínica, que apenas o tratamento medicamentoso ou apenas o tratamento psicoterapêutico não são tão eficazes quanto a combinação com os exercícios físicos. As atividades físicas são quase tão eficientes quanto. Mas é importante analisar caso a caso as possibilidades e as necessidades da implementação de cada uma dessas formas de combate aos sintomas da depressão e da ansiedade. Por isso a necessidade de um profissional qualificado, experiente na área para poder fazer o acompanhamento e tomar essas decisões com o paciente. (PO)

AQUECIMENTO GLOBAL

Calor causa branqueamento severo de corais

A onda de calor que afetou o mundo por três anos consecutivos, entre 2014 e 2017, resultou no branqueamento de mais da metade dos recifes de coral do mundo, segundo um estudo publicado na revista *Nature Communications*. Pela primeira vez, uma equipe de 200 cientistas de 41 países, incluindo o Brasil, estimou a extensão desse tipo de fenômeno globalmente. Os pesquisadores analisaram 15.066 levantamentos de campo e concluíram que mais da metade dos ecossistemas passou pelo processo de degradação moderada ou severa no período, sendo que 15% registraram mortalidade significativa. Eles alertam que o planeta enfrenta, agora, outro processo de aquecimento sem precedentes, ainda em curso, o que poderá ter consequências

mais drásticas futuramente.

Frequentemente chamados de “florestas tropicais do mar”, os recifes de coral ocupam menos de 1% do fundo oceânico, mas abrigam cerca de 25% da biodiversidade marinha conhecida. O aquecimento do planeta, porém, coloca em risco esses frágeis ecossistemas. O branqueamento ocorre quando a relação simbiótica entre os corais e microalgas fotossintéticas — responsáveis por fornecer energia e cor — se rompe sob estresse térmico.

Segundo os autores do artigo, 80% dos recifes monitorados apresentaram branqueamento moderado ou maior (quando mais de 10% dos corais perdem suas algas simbióticas e ficam esbranquiçados), e 35% registraram mortalidade também moderada ou maior.

Wikimedia Commons/Divulgação



O branqueamento é sinal de adoecimento e morte dos corais

Ao combinar dados de satélite sobre estresse térmico com observações in loco, os pesquisadores estimaram que 51% de todos os ecossistemas globais do tipo sofreram branqueamento relevante e 15% perderam pelo menos 10% dos corais durante o evento.

Consecutivos

Trata-se do terceiro grande evento global de branqueamento desde que esses episódios passaram a ser registrados em escala planetária — os anteriores ocorreram em 1998 e 2010. Mas, diferentemente dos demais, o fenômeno de 2014-2017 durou três anos consecutivos, algo inédito até então.

Guilherme Longo, pesquisador da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) e

um dos autores do artigo, afirma que, no Brasil, os impactos do terceiro evento global foram relativamente menores. Ele explica que, porém, o fenômeno deixou os recifes mais vulneráveis a episódios posteriores. No país, as intensas ondas de calor marinhas documentadas em 2019 e 2020 abriram caminho para perdas significativas em 2024.

“Os branqueamentos sucessivos de 2014-2017, seguidos do episódio de 2020, foram determinantes para a mortalidade ainda maior observada no quarto branqueamento, em 2024, com perdas de até 80%”, disse Longo. “Os corais ficaram muito vulneráveis e não tiveram tempo de se recuperar. Para algumas espécies isso está significando extinção local.” (Paloma Oliveto)