

O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO AUXÍLIO AO TRATAMENTO DO TRANSTORNO AFETIVO BIPOLAR

Júlio César Alves da Silva ¹

Resumo

O Transtorno Afetivo Bipolar (TAB) é uma condição psiquiátrica crônica caracterizada por oscilações extremas de humor, com períodos de mania e depressão que afetam a qualidade de vida e o funcionamento psicossocial dos indivíduos. Este estudo tem como objetivo analisar como a prática regular de atividade física, mediada por profissionais de Educação Física, pode ser uma intervenção complementar benéfica no manejo dos sintomas do TAB. Através de revisão de literatura em bases científicas, foram observados efeitos positivos da atividade física na redução dos sintomas depressivos, melhoria da qualidade de vida e aumento do funcionamento geral em pessoas com bipolaridade. Embora a literatura ainda seja limitada quanto a ensaios clínicos controlados, os resultados sugerem que a atividade física pode ser uma estratégia adjuvante promissora no tratamento do TAB.

Palavras-chave: TAB, atividade física, educação física, saúde mental.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN ASSISTING IN THE TREATMENT OF BIPOLAR DISORDER

Abstract

Bipolar Affective Disorder (BAD) is a chronic psychiatric condition characterized by extreme mood fluctuations, including manic and depressive episodes, which affect individuals' quality of life and psychosocial functioning. This study aims to analyze how regular physical activity, supervised by Physical Education professionals, can serve as a beneficial complementary intervention in managing BAD symptoms. Through a literature review of scientific studies, positive effects of physical activity were observed, including reduction of depressive symptoms, improvement in quality of life, and enhanced overall functioning in individuals with bipolar disorder. Although the literature is still limited regarding controlled clinical trials, the findings suggest that physical activity can be a promising adjunct strategy in the treatment of BAD.

Keywords: Bipolar disorder, physical activity, physical education, mental health.

¹ Licenciando em Educação Física pela Faculdade Única/MG.

INTRODUÇÃO

O Transtorno Afetivo Bipolar (TAB) é uma condição psiquiátrica de curso crônico e multifatorial, caracterizada por alternância entre episódios de depressão e mania ou hipomania, resultando em prejuízos significativos no funcionamento social, ocupacional e nas relações interpessoais dos indivíduos acometidos. O TAB também está associado a uma maior incidência de comorbidades físicas, como obesidade e doenças metabólicas, agravando o quadro clínico global do paciente.

Tradicionalmente, o tratamento do TAB envolve uma combinação de farmacoterapia e psicoterapia. No entanto, estratégias complementares não medicamentosas como a atividade física supervisionada por profissionais de Educação Física vêm ganhando destaque por seu potencial de melhorar o bem-estar físico e mental dos pacientes. A Educação Física, ao trabalhar com programas de exercício planejados, pode contribuir para o controle de sintomas, promoção de qualidade de vida e apoio ao tratamento clínico convencional, oferecendo uma abordagem integrada ao cuidado em saúde mental.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Transtorno Afetivo Bipolar e Saúde Mental

O TAB é marcado por flutuações abruptas no humor, indo de depressão profunda a estados de euforia ou irritabilidade extrema. Essas variações impactam diretamente a estabilidade emocional e a funcionalidade do indivíduo no cotidiano. Estudos epidemiológicos apontam prevalências de até 6% em algumas populações, tornando o TAB uma importante condição de saúde pública.

2.2 Benefícios da Atividade Física na Saúde Mental

Diversas pesquisas apontam que a prática regular de atividade física está associada a melhorias no humor, redução de sintomas depressivos e aumento da qualidade de vida em transtornos do humor, incluindo o TAB. Uma revisão sistemática evidenciou que indivíduos com bipolaridade que praticam exercícios apresentam redução de sintomas depressivos e melhor funcionamento global, embora ainda haja lacunas metodológicas e necessidade de estudos experimentais mais robustos.

Um estudo recente demonstrou que intervenções de exercício podem melhorar significativamente sintomas depressivos e ansiosos em pacientes com transtornos de humor, embora os efeitos específicos sobre episódios maníacos ainda não sejam claramente determinados.

Além disso, práticas físicas supervisionadas podem afetar positivamente neurotransmissores associados ao humor como serotonina, dopamina e endorfina contribuindo para o bem-estar geral.

2.3 Mecanismos Fisiológicos Relacionados ao Exercício

Os efeitos positivos da atividade física sobre o sistema nervoso central são amplamente documentados. A prática regular de exercícios pode melhorar a regulação do humor por meio da modulação de neurotransmissores, melhoria do sono e redução do estresse oxidativo, fatores relevantes também para pacientes com TAB.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma **revisão bibliográfica sistematizada** da produção científica relacionada à influência da atividade física no tratamento de indivíduos com TAB. As bases de dados utilizadas incluíram PubMed, SciELO e repositórios institucionais, com termos de busca como *physical activity*, *exercise*, *bipolar disorder* e *physical exercise bipolares* combinados com expressões em português relacionadas ao TAB e atividade física. Foram considerados estudos publicados entre 1995 e 2025, incluindo revisões sistemáticas, artigos originais, e estudos descritivos correlacionais. A seleção considerou estudos com foco em efeitos psicológicos, funcionais e fisiológicos da atividade física em indivíduos com TAB.

4. DISCUSSÃO

Os achados da literatura indicam que a atividade física é frequentemente associada à melhora de sintomas depressivos, maior qualidade de vida e funcionalidade em pessoas com TAB. A revisão de estudos mostrou que indivíduos com transtorno bipolar tendem a apresentar elevados índices de sedentarismo, que por sua vez estão ligados a pior prognóstico clínico e menor qualidade de vida.

Apesar disso, há uma necessidade clara de pesquisas experimentais randomizadas que avaliem com maior rigor científico a relação entre exercício e os diferentes estados do TAB. A maioria dos estudos até o momento é transversal ou observacional, limitando a capacidade de estabelecer relações causais claras entre a atividade física e mudanças nos sintomas do TAB.

Outra consideração importante para a prática de Educação Física está relacionada ao tipo de exercício. Enquanto exercícios aeróbicos moderados podem promover benefícios amplos para o humor e bem-estar, exercícios muito intensos podem potencialmente exacerbar sintomas maníacos em certos indivíduos, reforçando a necessidade de abordagem individualizada e monitorada por profissionais capacitados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física, mediada por profissionais de Educação Física, pode desempenhar um papel complementar valioso no manejo do Transtorno Afetivo Bipolar, contribuindo para a redução de sintomas depressivos, aumento da qualidade de vida e promoção de bem-estar geral. Contudo, a literatura ainda é limitada em termos de ensaios clínicos controlados rigorosos, indicando a necessidade de pesquisas futuras que investiguem com maior precisão os efeitos de diferentes modalidades, intensidades e frequências de exercício nesse público.

Dado o potencial terapêutico observado, a inclusão estratégica de programas de atividade física em contextos clínicos e comunitários pode ser uma ferramenta importante na abordagem interdisciplinar do TAB, reforçando o papel da Educação Física na promoção da saúde mental.

REFERÊNCIAS

- BRAGA, V. B. 2025. *O exercício físico como estratégia adjuvante no tratamento do transtorno bipolar*. International Integrate Scientific. Disponível em: <https://iiscientific.com>. Acesso em: 30 dez. 2025.
- EXERCÍCIO FÍSICO É ALIADO NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO BIPOLAR. 2025. *Estado de Minas*. Disponível em: <https://www.em.com.br>. Acesso em: 30 dez. 2025.
- FISCHER, V. J.; GAYA, A. R. 2013. Efeitos do exercício físico no transtorno do humor bipolar: uma revisão sistemática. *Cinergis*. Disponível em: <https://seer.unisc.br>. Acesso em: 30 dez. 2025.
- MCNAMARA, R. et al. 2016. Exercise in bipolar patients: a systematic review. *PubMed*. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>. Acesso em: 30 dez. 2025.
- PHYSICAL EXERCISE FOR TREATMENT OF MOOD DISORDERS: A CRITICAL REVIEW. 2017. *PMC*. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov>. Acesso em: 30 dez. 2025.
- EXERCISE INTERVENTIONS FOR DEPRESSIVE, MANIC, AND ANXIETY SYMPTOMS IN BIPOLAR DISORDER: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. 2025. *PubMed*. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>. Acesso em: 30 dez. 2025.