



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

EMANUELLE BATISTA SOARES

**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS QUE SOFREM COM
DEPRESSÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**CAMPINA GRANDE
2021**

EMANUELLE BATISTA SOARES

**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS QUE SOFREM COM
DEPRESSÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso, de natureza Artigo Científico, apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba-PB, para conclusão e obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Prof^a Dr^a. Regiménia Maria Braga Carvalho

**CAMPINA GRANDE
2021**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S676b Soares, Emanuelle Batista.
Benefícios da atividade física para pessoas que sofrem com depressão [manuscrito] : uma revisão integrativa / Emanuelle Batista Soares. - 2021.
19 p.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Coordenação do Curso de Licenciatura em Educação Física - CCBS."

1. Atividade física. 2. Depressão. 3. Qualidade de vida. I.
Título

21. ed. CDD 613.71

EMANUELLE BATISTA SOARES

**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS QUE SOFREM COM
DEPRESSÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

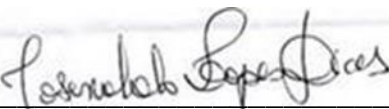
Trabalho de Conclusão de Curso, de natureza Artigo Científico, apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba-PB, para conclusão e obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Aprovada em: 17/09/2021

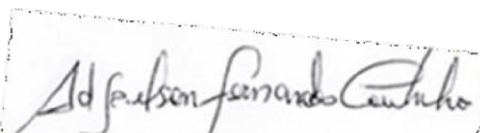
BANCA EXAMINADORA



Profa. Dra. Regimena Maria Braga Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) Prof.



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

OMS - Organização Mundial de Saúde).
OPAS - Organização Pan-americana de Saúde

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	06
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	07
2.1	<i>Atividade física</i>	07
2.2	<i>Depressão</i>	07
2.3	<i>Principais tipos de depressão</i>	08
2.4	<i>Benefícios da atividade física para pessoas com depressão</i>	09
3	METODOLOGIA.....	11
4	RESULTADOS.....	12
4.1	<i>Síntese e análise dos artigos</i>	12
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
	REFERÊNCIAS	17

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS QUE SOFREM COM DEPRESSÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR PEOPLE SUFFERING FROM DEPRESSION: AN INTEGRATIVE REVIEW

SOARES, Emanuelle Batista

RESUMO

A saúde mental é um dos fatores de suma importância para que o indivíduo consiga lidar com todos os sentimentos e emoções, com o equilíbrio mental é possível ter um convívio social mais saudável, além de proporcionar um melhor bem-estar ao indivíduo. No entanto, nos últimos tempos a rotina ou fatores como carga excessiva de trabalho ou traumas familiares tem contribuído para que surjam sentimento de tristeza profunda e desta gere uma depressão. O presente artigo tem como objetivo primordial revisar os estudos relacionados aos inúmeros benefícios que a atividade física pode contribuir para pessoas com depressão. O estudo trará inicialmente a atividade física, após a depressão, no que diz respeito sua definição, possíveis causas, principais sintomas e formas de tratamento. Bem como, trará alguns benefícios da atividade física para o corpo, mente e posteriormente relação de efeito no combate a depressão. Para o procedimento metodológico foi realizado uma revisão de literatura no acervo de material já publicado sobre o assunto, para tanto, foram utilizados as seguintes plataformas para a pesquisa: Google Scholar, Medline, SciELO, Periódicos Capes, Portal PERIÓDICOS APS, Science Direct, em que pode-se concluir veementemente que a atividade física deveras é muito eficaz para a diminuição de sintomas e tratamento da depressão.

Palavras-chave: Atividade física; Depressão; Benefícios.

ABSTRACT

Mental health is one of the most important factors for the individual to be able to deal with all feelings and emotions, with mental balance it is possible to have a healthier social life, in addition to providing a better well-being to the individual. However, in recent times, routine or factors such as excessive workload or family traumas have contributed to the emergence of feelings of deep sadness and this leads to depression. The main objective of this article is to review the studies related to the numerous benefits that physical activity can contribute to people with depression. The study will initially bring physical activity, after depression, with regard to its definition, possible causes, main symptoms and forms of treatment. As well, it will bring some benefits of physical activity for the body, mind and later relationship of effect in fighting depression. For the methodological procedure, a literature review was carried out in the collection of material already published on the subject. Therefore, the following research platforms were used: Google Scholar, Medline, SciELO, Capes Periodicals, Portal APS PERIODICS, Science Direct, in which it can be strongly concluded that physical activity is indeed very effective in reducing symptoms and treating depression.

Keywords: Physical activity; Depression; Benefits.

Bacharel em Direito pela Universidade Estadual da Paraíba em 2011
Curso de Licenciatura em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba
E-mail: emanuelyag@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

Inicialmente faz-se necessário trazer um conceito do que seria a Depressão, este termo costuma ser utilizado para descrever um estado de humor triste ou desencorajado. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), ela pode ser entendida como um transtorno mental comum, tendo como principais características tristeza profunda, perda de interesse por atividades antes prazerosas, oscilações de humor, baixa autoestima, distúrbios do sono e de apetite, entre outros.

A mesma pode ser desencadeada a partir de eventos que decorram de grande estresse, tais como: desastre natural, doença severa, morte de um parente ou alguém muito querido. Importante ressaltar que é normal sentir-se triste em determinados momentos da vida, como por exemplo, aniversário de morte de algum parente, porém, isto não significa estar com transtorno de depressão, por tal sentimento passa em alguns dias. No entanto, caso os sentimentos relatados anteriormente perdurem por semanas ou meses, é necessário que haja uma investigação maior do caso.

Dados da Organização Mundial de Saúde demonstra que cerca de 5,8% da população brasileira sofre com a depressão, isto totaliza 11,5 milhões de casos. Este é o índice maior de casos na América Latina, ficando atrás apenas dos Estados Unidos, que registram cerca de 5,9% da população com o transtorno e um total de 17,4 milhões de casos.

Sabe-se que a depressão tem sido designada como a doença do século, isto porque tem ganhado grande proporção de casos nos últimos anos, acometendo pessoas de qualquer faixa etária. Trata-se de uma condição psiquiátrica que tem se tornado cada vez mais comum, provocando sintomas de tristeza e perda de interesse por tarefas ou atividades que antes eram agradáveis e prazerosas ao indivíduo. Relevante destacar que existem casos mais graves de depressão que podem acarretar até em suicídio, quando o paciente não tem todos os cuidados e tratamento necessário.

Relevante ressaltar que, a depressão tem tratamento, além dos necessários já utilizados com medições psicotrópicas, consultas a psiquiatras que diagnostiquem o grau de cada caso e seções de terapia com psicológicos, existem estudos que apontam a atividade física como minimizador de sintomas eficaz para o tratamento da depressão.

Embora, trate-se de um “tratamento complementar”, o que não diminui os demais já utilizados (uso de medicamentos e consultas médicas), a atividade física, provocará melhoras quanto a autoestima do paciente, melhora do sono, bem como melhora no humor.

Sendo assim, a pesquisa em questão irá verificar e frisar a importância e as contribuições da atividade física para as pessoas que tem algum transtorno depressivo, com fins de ressaltar e valorizar modos de vida ativa promovendo saúde mental e também física.

Diversos estudos têm demonstrado que a prática de atividade física seja ela em qualquer idade tem trazido inúmeros benefícios ao corpo e a mente, melhorando a qualidade de vida do praticantes. O estudo do tema é relevante pois, nos leva a uma melhor compreensão sobre a problemática da doença e uma análise maior sobre a introdução da prática de algum exercício físico para pessoas que são acometidas por esta doença. Tomando o que foi dito como premissa, buscou-se explicar através desse estudo os reais benefícios da prática de exercícios para as pessoas com depressão.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Atividade Física

É de suma importância a manutenção de um corpo em movimento ou de uma vida sempre ativa como meio de se buscar e manter uma vida mais saudável, os resultados da atividade física são benéficos em qualquer faixa etária e em qualquer fase da vida.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), conceitua a atividade física como “qualquer movimento corporal produzido pelo corpo e pelos músculos que provoque gasto calórico.” A OMS aconselha que o ideal para os adultos seriam a prática de atividade física intensa de 75 a 150 minutos por semana ou de 150 a 300 minutos, desde que não haja contraindicações médicas.

Reafirmando o conceito acima citado, CASPERSEN (1985), entende a atividade física sendo qualquer movimento corporal a ser produzido pela musculatura esquelética.

Relevante salientar que mesmo tendo ganhado muito espaço nas últimas décadas, a atividade física nasceu juntamente com os primórdios da humanidade, por exemplo, na Grécia antiga, os gregos já faziam uso da atividade física na modalidade de ginástica, como forma de aperfeiçoamento dos seus gladiadores para as guerras. (PITANGA, 2002).

2.2 Depressão

A depressão pode ser entendida como um transtorno afetivo caracterizada por uma tristeza profunda, intensa e duradoura, que retira inclusive, a vontade e o prazer do indivíduo em realizar tarefas básicas e/ou que antes lhe traziam satisfação.

Pesquisas apontam que cerca de 350 milhões de pessoas sejam acometidas pelos diferentes tipos de depressão em todo o mundo. “Altamente prevalente acomete cerca de 3% a 5% da população geral, 5% a 10% na população clínica de pacientes de ambulatório e, 9 a 16% de pacientes internados.”

Relatos assinalam que primeiramente a pessoa passa por um momento de tristeza e/ou sofrimento por cerca de duas semanas seguidas, após isto, caso não tome o estado normal, entra num momento de vazio profundo e comportamentos destrutivos que ai sim, caracterizariam como início depressivo.

Embora a característica mais típica dos estados depressivos sejam a proeminência dos sentimentos de tristeza e/ou vazio, nem todos os pacientes relatam a sensação subjetiva de tristeza. Muitos referem, sobretudo, a perda da capacidade de experimentar prazer nas atividades em geral e a redução do interesse pelo ambiente. Frequentemente associa-se à sensação de fadiga ou perda de energia, caracterizada pela queixa de cansaço exagerado. Alguns autores enfatizam a importância das alterações psicomotoras, em particular referindo-se à lentificação ou retardo psicomotor. (De JA Del Porto - 1999).

Outros sintomas da depressão são:

- ✓ Tristeza profunda ou um humor deprimido;
- ✓ Perda de interesse ou prazer em atividades antes apreciadas;
- ✓ Alterações no apetite – perda de peso ou ganho não relacionado à dieta;
- ✓ Problemas para dormir (insônia) ou dormir demais;
- ✓ Perda de energia ou aumento da fadiga;

- ✓ Baixa autoestima e presença de sentimentos de culpa;
- ✓ Dificuldade para pensar, concentrar ou tomar decisões;
- ✓ Pensamentos de morte ou suicídio.

Relevante destacar ainda que pesquisas apontam a depressão também como sendo um fator genético, ou seja, pessoas da mesma família podem ter devido a questões hereditárias, por influência de alguns genes que atuam em conjunto com outros fatores. Mas pode ocorrer em pessoas sem qualquer tipo de histórico familiar, vindo a serem acometidas devido outros problemas biológicos ou psicológicos.

Por mais que esse transtorno tenha se transformado em algo cada vez mais “corriqueiro”, pode interferir em tarefas comuns como: trabalhar, dormir, estudar, comer e tarefas prazerosas, o que prejudica uma vida normal do indivíduo. Ademais, os sintomas da depressão são similares, porém a sua gravidade e tempo de duração é que pode variar de pessoa para pessoa, podendo o tratamento durar por anos ou ter que conviver com aquilo a vida toda, a depender do caso. (OPAS- Organização Pan-americana de Saúde).

2.3 Principais tipos de depressão

Salutar ilustrar ainda que existem diferentes tipos de depressão, para este estudo foram trazidos 8 (oito) tipos elencados abaixo de forma resumida:

- **Depressão Atípica:** Envolve sintomas como aumento no apetite, ganho de peso e sonolência, ou sono excessivo e forte alterações de humor.
- **Depressão Situacional:** Como o próprio nome já diz, ela será ocasionada devido algum evento específico, por exemplo, morte de um parente. A tristeza em determinados eventos é totalmente normal, porém, a doença surgirá justamente quando este sentimento de tristeza extrapolar à normalidade.
- **Depressão Maior:** É a mais comum de se acometer, o sujeito apresenta sintomas de tristeza profunda, desânimo, mudanças no sono e no apetite.
- **Transtorno Depressivo Persistente (Distímia):** É considerado o mais leve e por isso, é o mais difícil de ser identificado. Apresenta sintomas de desânimo e mau humor de forma rotineira por um período de aproximadamente 2 (dois) anos.
- **Transtorno Depressivo Recorrente:** Como o próprio nome já diz, a pessoa terá episódios recorrentes de depressão que podem durar até duas semanas. Nesta fase, é comum que a pessoa fique deprimida e perca o interesse em atividades que costumava realizar normalmente. Outros sintomas comuns neste período podem envolver distúrbios de apetite e de sono, bem como ansiedade e baixa autoestima.
- **Transtorno Afetivo Bipolar:** Neste tipo, o sujeito terá grande alternância no seu humor (humor normal ou depressão) e também episódios de mania. Ocorre uma aceleração de pensamento, humor exaltado, irritabilidade, excesso de atividades, entre outros.
- **Transtorno Afetivo Sazonal:** Mais comum de ocorrer em países como Dinamarca e Canadá, isto porque ocorre no clima do inverno, quando não há exposição a luz solar.
- **Depressão pós-parto:** São acometidas as mulheres no período do pós-parto devido ao quadro provocar tristeza profunda, ansiedade e exaustão. Este tipo, atrapalha o dia-a-dia da mulher em realizar suas tarefas diárias e em cuidar do seu bebê.

“As pesquisas demonstram que a prática de exercícios regulares, além dos

benefícios fisiológicos, acarreta benefícios psicológicos, tais como: melhor sensação de bem estar, humor e autoestima, assim como, redução da ansiedade, tensão e depressão.” (Costa; Soares, Teixeira – 2007).

O exercício físico, neste caso, se assimilaria aos medicamentos antidepressivos até certo ponto, servindo como tratamento paliativo ou de primeira linha, ou seja, naqueles casos de depressão leve a moderada. Portanto, se encaixaria como uma alternativa a mais, para reduzir tais sintomas.

“Demonstrou-se que a atividade física está associada à diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade. A atividade física tem se mostrado consistentemente associada à melhora da saúde física, satisfação com a vida, funcionamento cognitivo e bem-estar psicológico.” (Cíntia Anibal, Luis Henrique Romano, 2017).

Alguns dados demonstram que “pessoas que não praticam atividade física têm duas vezes mais chances de apresentar sintomas de depressão (RP: 2,1) e ansiedade (RP: 2,5) em comparação com aquelas que praticam atividade física regularmente e uma prevalência maior de sintomas de ansiedade (9,8%) e depressão (10,9%) foi observada entre aqueles que afirmam não praticar atividade física regular e 63,2% relataram não praticar nenhuma atividade física regularmente.”(Melo, Lemos, °Hanna Karen ,°Bittencourt °Rogério Santos-Silva °Sergio Tufik °a c- 2013).

O tratamento padrão para depressão – psicoterapia e prescrição medicamentosa – é extremamente efetivo, porém a prática de atividade física é uma terapia adjuvante altamente benéfica. As pesquisas demonstram que a prática de exercícios regulares, além dos benefícios fisiológicos, acarreta benefícios psicológicos, tais como: melhor sensação de bem estar, humor e autoestima, assim como, redução da ansiedade, tensão e depressão. (Rev. Dep. Psicol.UFF vol.19 no.1 Niterói 2007).

Alguns estudos apontam que uma das principais causas da depressão seriam o estresse, ocasionados por uma vida corrida e agitada, associado a consequências negativas na saúde, levando também a redução na produtividade geral do dia a dia e ao desenvolvimento de doenças mentais. De forma mais ampla, os problemas relacionados ao estresse incluem muitos fatores, tais como: biológicos, psicológicos e sociais.

Há alguns tratamentos na atualidade para transtornos de humor, como intervenções terapêuticas e farmacológicas, todas têm como base a grande quantidade de evidências empíricas através de estudos controlados. Porém, pesquisas também mostram que infelizmente muitas pessoas que possuem estes transtornos, acabam não procurando ajuda profissional, o que indica a necessidade da criação de ensaios clínicos, aos quais vem demonstrando que tanto drogas ansiolíticas, quanto antidepressivas tem eficácia limitada a longo prazo, causando dependência, afetando a cognição, memória e produzindo disfunção sexual. Visto isso, são abertas portas para novos meios de tratamento desses problemas, e a partir disto surge o exercício físico como um grande aliado no tratamento da depressão.

2.4 Benefícios da atividade física para pessoas com depressão

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de mais de 264 milhões de pessoas em todas as idades sofrem com a depressão, sendo inclusive, a principal fator a acarretar incapacidade laboral no mundo, em estados mais graves podendo levar até ao suicídio. Dados da OMS ainda comprovam que esta é a causa

principal de morte entre jovem em faixa etária de 15 a 29 anos.

Nos últimos anos existem muitos estudos que tem comprovado a eficácia da atividade física como forma de tratamento não farmacológico para a depressão. Este trabalho, teve como principal objetivo analisar, inclusive, esta relação de causa e efeito entre a prática de atividade física e as alterações nos níveis de depressão. Isto porque, ao praticar atividades físicas regularmente, o corpo fará a liberação de diversos hormônios que tendem a trazer grandes benefícios ao corpo e a mente do praticante. Principais hormônios liberados quando se pratica atividade física:

- **Adrenalina:** um dos hormônios liberados durante a prática de atividade física. A adrenalina é o hormônio que ajuda a nos mantermos alerta. É responsável também por fazer a liberação da glucose no nosso sangue, aumentando a taxa metabólica, aumenta a frequência cardíaca e acelera a queima calórica. (excelente hormônio para aqueles que almejam emagrecer)
- **Endorfina:** Ela é responsável por aliviar dores, reduzir a ansiedade e trazer sensação de bem-estar ao corpo, aumentando a disposição física e mental, melhorando a motivação e a performance, traz ainda sensação de prazer e vontade de continuar. É mais conhecida como o analgésico natural do corpo humano, por este fator ela ajuda aqueles que precisam fazer tarefas e exercícios de maior intensidade.
- **Noradrenalina:** Liberada no organismo quando se pratica exercícios de alta intensidade, ajuda no gasto energético, auxilia na perda de peso e da disposição para atividades físicas. Sua liberação ocorre juntamente com a adrenalina.
- **Serotonina:** Popularmente conhecida como hormônio da felicidade, Sua liberação provoca estabilidade emocional, bom humor, ajuda a controlar a temperatura do corpo e os níveis de colesterol.
- **Hormônio do crescimento:** tem diversos benefícios, ajuda na queima de gordura, no crescimento de tecidos no corpo, melhora a condição física na hora da atividade física, ajuda no crescimento da fibra muscular, etc.
- **Ocitocina:** Mais conhecida como “hormônio do aconchego”. Responsável por ajudar a criar intimidade e confiança, bem como desenvolver empatia e a construir relacionamentos saudáveis. É importante para interações interpessoais, sua liberação pode ser elevada quando se dar um abraço em alguém, por exemplo.

A partir da demonstração de tais hormônios neurotransmissores e seus inúmeros benefícios, fica evidente que atividade física tem muito o que oferecer às pessoas que sofrem de depressão, já que a liberação de todos estes hormônios na corrente sanguínea irá desencadear a diminuição dos sintomas de depressão no indivíduo.

Mas, é importante dar destaque maior a dois hormônios citados acima, a ENDORFINA e a DOPAMINA, uma vez que, ambas tem forte influência sobre as emoções e o humor. Estudos apontam que ao praticar exercícios aeróbicos por cerca de 20 a 40 minutos, com frequência cardíaca entre 120/140 batimentos por minutos, pelo menos duas vezes por semana, teremos a liberação de endorfina, que acarretará um efeito analgésico e tranquilizante, dando uma sensação relaxante e melhorando o estado psíquico do praticante.

As evidências demonstram que o exercício físico está intimamente relacionado ao sucesso terapêutico dos estudos analisados, alguns estudos denotam a importância do efeito do exercício físico para o equilíbrio da saúde mental, pois além de reduzir os níveis de cortisol no corpo, relaxa também a mente, gerando alterações

em todo o organismo, tanto na parte funcional como estrutural. Atua ainda no combate a depressão de leve a moderada quando praticado de forma regular.

O exercício físico se apresenta como uma estratégia muito eficiente no tratamento de problemas de cunho mental. As evidências nos estudos analisados comprovam que o exercício físico está intensamente ligado a melhoria e ao tratamento de problemas mentais. Porém, os mecanismos envolvidos nestes estudos ainda são pouco conhecidos. Dentre os possíveis benefícios da prática sistemática do exercício físico estão: alívio dos sintomas depressivos, de distúrbios da ansiedade, como também outros problemas mentais que podem se desenvolver ao longo do tempo.

Em relação ao exercício aeróbico, o mesmo pode ser utilizado de forma a cooperar no tratamento de transtornos mentais. Outros estudos demonstraram que altos níveis de exercício físico estão associados a níveis mais elevados de qualidade de vida quando visto indivíduos saudáveis e que possuem diferentes tipos de transtornos mentais. Segundo os autores, a prática regular de exercício físico pode ser utilizada como coadjuvante eficaz no tratamento de diferentes transtornos mentais.

Para Marin-Neto (1995), durante a realização de um exercício físico, acontece a liberação de substâncias pelo organismo, possibilitando e garantido um efeito tranquilizante e analgésico no praticante regular, que sempre se beneficia de um efeito relaxante pós-esforço e, em geral, consegue manter-se em um estado de equilíbrio psicossocial mais estável frente às ameaças do meio externo.

3 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se por sua natureza qualitativa, que conforme preceitua (MICHEL, 2005) “Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, do tipo descritivo e exploratória, em que serão feitas pesquisas nas bases de dado, referentes aos benefícios da atividade física no controle e prevenção da depressão.

É uma revisão bibliográfica, pautada na elaboração de uma pesquisa com base em materiais que já existem, sejam eles: artigos, teses, etc. (GIL, 2007). Quanto ao seu caráter qualitativo, diz respeito ao fato de que o estudo ocorrerá através de um aprofundamento de conhecimento de forma narrativa, e não de forma numérica. (DESLAURIERS, 1991, p.58).

Trata-se ainda de uma revisão integrativa de literatura, do tipo descritivo e exploratória, em que foram feitas pesquisas nos conteúdos já publicados referentes aos benefícios da atividade física no controle e prevenção da depressão. A escolha deu-se porque através deste estudo pode-se perceber que a depressão tornou-se um dos principais problemas de saúde pública da atualidade e o seu combate demanda de medidas que devem ser praticadas, como a inclusão da atividade física na rotina destes indivíduos.

Para o presente estudo foi utilizado a busca sobre artigos que abordassem sobre o tema relacionado aos benefícios da atividade física para pessoas com depressão. Foi tomado como medida a exclusão de todos os artigos que não tratassem diretamente sobre o tema. Foi realizado ainda um levantamento bibliográfico baseado na pesquisa de artigos, livros e no acervo eletrônico de revistas da internet.

Foi realizada a escolha de descritores para verificação dos idiomas, se possuíam os 3 (três) idiomas diferentes. Para a base de dados da pesquisa foram escolhidos: **Google Scholar, Medline, SciELO, Periódicos Capes, Portal PERIÓDICOS APS, Science Direct**. Já para as string de busca que são o conjunto de termos a serem utilizado na busca dos estudos, foi utilizado o operador booleano **AND** e os descritores utilizados foram (**depressão e exercício físico – Physical Activity, depression**),


isto, como forma de haver uma seleção mais específica dos artigos que tinham relação com o tema e/ou objetivo de revisão.


Os critérios de exclusão foram todos os temas que não se tratavam com os objetivos propostos. Foram encontradas 183 referências em que 23 foram relevantes à pesquisa, entretanto, 8 (oito) referências bibliográficas foram utilizadas, pois atendiam rigorosamente aos critérios da inclusão e foram organizadas com os objetivos propostos de estudo.

4 RESULTADOS

4.1 Síntese e análise dos artigos

Quadro: artigos por base de dados consultadas Base de dados dos artigos das seguintes fontes: **Google Scholar, Medline, SciELO, Periódicos Capes, Portal PERIÓDICOS APS, Science Direct:**

AUTORE S/ANO	TÍTULOS	RESULTADOS	BASES
(Rudy Alves Costa ^I ; Hugo Leonardo Rodrigues Soares ^{II} ; José Antônio Caldas Teixeira – 2007)	Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão	O tratamento padrão para depressão – psicoterapia e prescrição medicamentosa – é extremamente efetivo, porém a prática de atividade física é uma terapia adjuvante altamente benéfica. As pesquisas demonstram que a prática de exercícios regulares, além dos benefícios fisiológicos, acarreta benefícios psicológicos, tais como: melhor sensação de bem estar, humor e auto-estima, assim como, redução da ansiedade, tensão e depressão.	

<p>Charlotte M. McKercher BA^a Michael D. Schmidt PhD^a Kristy A. Sanderson PhD^a George C. Patton MD^b Terence Dwyer MD^b Alison J. Venn PhD^a - 2009</p>	<p>Physical Activity and Depression in Young Adults Physical Activity and Depression in Young Adults</p>	<p>Resultados Para as mulheres, níveis moderados de atividade ambulatoria (≥ 7500 passos / dia) foram associados a uma prevalência ~50% menor de depressão em comparação com ser sedentária (< 5000 passos / dia) (tendência de $p = 0,005$). Durações relativamente baixas de atividade física no lazer ($\geq 1,25$ horas / semana) foram associadas a uma prevalência ~45% menor em comparação com o grupo sedentário (0 horas / semana) (tendência de $p = 0,003$). Em contraste, longos períodos de atividade física no trabalho (≥ 10 horas / semana) foram associados a uma prevalência aproximadamente duas vezes maior de depressão em comparação com ser sedentário (0 horas / semana) (tendência de $p = 0,005$). Não foram observadas associações significativas para passos / dia em homens ou para outros tipos de atividades autorreferidas, incluindo atividade física total em homens e mulheres.</p>	<p>Science Direct</p>
<p>Marco Túlio de Mello^I ^{II}; Rita Aurélia Boscolo^{II} ; Andrea Maculano Esteves^I - ^{II}; Sergio Tufik⁻ 2005</p>	<p>O exercício físico e os aspectos psicobiológicos</p>	<p>Considerando os estudos descritos anteriormente, verifica-se que a prática de exercícios físicos pode trazer diversos benefícios físicos e mentais, proporcionando assim uma melhor qualidade de vida. Porém, quando administrados erroneamente ou sem embasamento científico, os exercícios podem alterar negativamente nosso comportamento (por exemplo, o indivíduo dependente de exercícios e o uso de esteróides anabolizantes), prejudicando nosso desempenho físico e cognitivo.</p>	
<p>McKercher, Charlotte PhD; Patton, George C. PhD; Schmidt, Michael D.</p>	<p>Perfis de sintomas de depressão e atividade física em homens e mulheres jovens com depressão grave</p>	<p>A prevalência de depressão maior foi de 5,5% ($n = 52$) para homens e 11,6% ($n = 121$) para mulheres. As interações entre atividade física e sexo foram observadas para humor deprimido, alterações de apetite, pensamentos vacilantes e suicídio (todos, $p < 0,050$). Entre aqueles com depressão maior, os homens fisicamente ativos eram significativamente menos propensos a endossar a presença de insônia (razão de prevalência [RP] = 0,78,</p>	<p>Portal periódicos aps/mec</p>

<p>PhD; Ven n, Alison J. PhD; Dw yer, Terence MD; San derson, Kristy PhD - 2013</p>		<p>intervalo de confiança de 95% [IC] = 0,63–0,96), fadiga (RP = 0,82, IC 95% = 0,69–0,99) e suicídio (RP = 0,69, IC 95% = 0,49–0,96) em comparação com homens inativos. Mulheres fisicamente ativas foram significativamente menos propensas a endossar hipersonia (RP = 0,50, IC 95% = 0,27–0,95), culpa excessiva / irracional (RP = 0,76, IC 95% = 0,59–0,97), pensamentos vacilantes (PR = 0,74, 95 % CI = 0,58–0,95) e suicídio (RP = 0,43, 95% CI = 0,20–0,89) em comparação com mulheres inativas. As associações foram ajustadas para idade, saúde física, nível de escolaridade, gravidade da depressão e outros sintomas depressivos.</p>	
<p>Marco Tulio De Mello ^acV aldir de Aquino L emos ^acH anna Karen Moreira A ntunes ^bc Lia Bitten court ^aRo gério San tos- Silva ^aSer gio Tufik ^ac- 2013</p>	<p>Relação entre atividade física e sintomas de depressão e ansiedade: um estudo populacional</p>	<p>Pessoas que não praticam atividade física têm duas vezes mais chances de apresentar sintomas de depressão (RP: 2,1) e ansiedade (RP: 2,5) em comparação com aquelas que praticam atividade física regularmente e uma prevalência maior de sintomas de ansiedade (9,8%) e depressão (10,9%) foi observada entre aqueles que afirmam não praticar atividade física regular e 63,2% relataram não praticar nenhuma atividade física regularmente.</p>	<p>Portal periódic os aps/mec</p>

<p>VORKAPICFERREIRA, Camila. GOIS, Rayanne Souza. GOMES, Luis Paulo. BRITTO, Andre. AFRANIO, Bastos. DANTAS, Estelio Henrique Martins. Publicado em: 2017</p>	<p>NASCIDOS PARA CORRER: A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO PARA A SAÚDE DO CÉREBRO</p>	<p>A estudos que demonstram que os efeitos do exercício no cérebro são bastante positivos, mostrando que é uma fortíssima estratégia terapêutica na saúde mental e transtornos mentais, como depressão e ansiedade. Porém ainda é esperado que próximas pesquisas descrevam melhor os mecanismos aos quais o exercício melhora a saúde mental.</p>	<p>Google Scholar</p>
<p>FIRTH, Joseph. CARNEY, Rebekah. FRENCH, Paul. ELLIOTT, Rebecca. COTTER, Jack. YUNG, and Alison R. Publicado em: 2018</p>	<p>LONG-TERM MAINTENANCE AND EFFECTS OF EXERCISE IN EARLY PSYCHOSIS (Manutenção de longo prazo e efeitos do exercício no início da psicose)</p>	<p>Os exercícios a longo prazo, estão sim associados aos benefícios de cognição e funcionamento social, mostrou que aqueles que mantiveram os exercícios durante e após 6 meses, apresentaram redução sintomática, diferente dos que desistiram em que a pontuação de sintomas aumentou.</p>	<p>Medline</p>
<p>MORRESID. HATZIGEOORGIA, Antonis. STATHI, Afroditi. COMOUTOS,</p>	<p>AEROBIC EXERCISE FOR ADULT PATIENTS WITH MAJOR DEPRESSIVE SYMPTOMS: A SYSTEMATIC REVIEW AND</p>	<p>Em 11 testes elegíveis envolvendo 455 pacientes, o Exercício Aeróbico feito em média por 45 min, em intensidade moderada três vezes por semana, por 9,2 semanas mostrou um efeito antidepressivo geral significativamente grande. Nos estudos revisados, o Exercício Aeróbico serviu como uma intervenção antidepressiva eficaz.</p>	<p>Periódicos CAPES</p>

<p>Nikos. ARPIN- CRIBBIE, Chantal. KROMMI DAS, Charalam pos. THEODO RAKIS, Yannis. Publicado em: 2019</p>	<p>META-ANALYSIS (Exercício aeróbico para pacientes adultos com depressão maior transtorno nos serviços de saúde mental: Uma revisão sistemática e meta- análise)</p>		
---	---	--	--

De acordo com as evidências e a partir dos demonstrativos do quadro acima descrito, restou claro que pessoas praticantes de atividade física apresentam um grau de prevenção contra a depressão, em comparação com aqueles que não possuem uma vida ativa, bem como, restou comprovado que aqueles que são acometidos por ela (depressão), quando utilizam de algum exercício físico tem uma redução nos sintomas da doença. Ou seja, a atividade física é uma grande aliada no tratamento e prevenção da depressão, isto estaria diretamente relacionado a liberação de neurotransmissores no organismo quando se pratica a atividade física, agindo e auxiliando como redutores dos sintomas da depressão.

Ademais, os estudo acima relacionados comprovam a importância do efeito do exercício físico para o equilíbrio da saúde mental, pois além de reduzir os níveis de cortisol no corpo, relaxa o corpo e mente, gerando alterações em todo o organismo, tanto na parte funcional como estrutural, atuando também no combate a depressão, seja ela leve, ou moderada, quando praticado de forma regular.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de todo o exposto, conclui-se veementemente que, o exercício físico de fato tem se mostrado eficaz no tratamento e também como forma de prevenção da depressão. A partir deste estudo, pode-se perceber que a atividade física desencadeia um grande papel na manutenção do psicológico e que pessoas que são submetidas aos programas com atividades físicas, sejam estas moderadas ou mais intensas, evidenciam uma melhora significativa em relação ao seu estado depressivo.

O presente estudo comprovou que o exercício físico praticado diariamente e com embasamentos nos parâmetros fisiológicos do indivíduo, apresentam resultados satisfatórios na diminuição e anulação de sintomas da depressão, o que compreende um fator de bem estar de maneira geral e contribui para a saúde física e mental. Conforme demonstrado no estudo, um dos fatores que contribuem na melhora do paciente seria a liberação de neurotransmissores como a serotonina e a endorfina, tendo em vista que, estas são grades aliadas para o bem estar.

Deste modo, resta claro e evidente afirmar que através deste estudo foi demonstrado que com a prática regular de exercícios físicos, vários problemas psicológicos, de estabilidade mental e emocional podem ser evitados, levando a uma melhor qualidade de vida, e confirmando por meio deste os benefícios do exercício físico para pessoas que sofrem com depressão.

REFERÊNCIAS

CASPERSEN, C. J; POWELL, K. E. CHRISTENSON, G. M. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. Public Health Reports, Atlanta - EUA, v. 100, n. 2, p.126-131, Apr 1985.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2007.

Marin-Neto, J. A., Maciel, B. C., Golfetti, R., & Martins, L. E. B. (1995). Atividades físicas: “remédio” cientificamente comprovado. *A terceira idade*, 10(6), 34- 43.

MICHEL, M. H. Metodologia e Pesquisa Científica em Ciências Sociais. São Paulo: Atlas, 2005.

Morres ID. Hatzilgeorgiadis, Antonis. Stathi, Afroditi. Comoutos, Nikos. ArpinCribbie, Chantal. Krommidas, Charalampos. Heodorakis, Yannis. (2019). Aerobic exercise for adult patients with major depressive disorder in mental health services: A systematic review and meta-analysis. *Anxiety and Depression association of America*. 2019; 36:39–53.

Vorkapic-Ferreira, Camila. Gois, Rayanne Souza. Gomes, Luis Paulo. Britto, Andre. Afranio, Bastos. Dantas, Estelio Henrique Martins. (2017). Nascidos para Correr: A Importância do exercício para a saúde do cérebro. *Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte*. Vol.23 N°6 - Nov/Dez, 2017.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. Brasília, v.10 n. 3, p. 49-54, julho, 2002.

Choi KW, Chen C, Stein MB, et al. Avaliação das relações bidirecionais entre atividade física e depressão entre adultos: um estudo de randomização mendeliana de 2 amostras . *JAMA Psychiatry*. 2019; 76 (4): 399–408. doi: 10.1001 / jamapsychiatry.2018.4175 Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2720689>

LABOISSIERE, Paula. No Dia Mundial da Saúde, OMS alerta sobre depressão.- abril(2017). Acesso em: 19/05/2021. Disponível em: <http://www.revistahcsm.coc.fiocruz.br/no-dia-mundial-da-saude-oms-alerta-sobre-depressao/#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20OMS,17%2C4%20milh%C3%B5es%20de%20casos>

COSTA, Rudy Alves; SOARES, Hugo Leonardo Rodrigues; TEIXEIRA, José Antônio Caldas Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão². *Rev. Dep. Psicol., UFF* vol.19 no.1 Niterói 2007. ACESSO EM: 19/05/2021. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-80232007000100022&lng=pt&tlng=pt

_de JA Del Porto · 1999. Conceito e diagnóstico. *Rev Bras Psiquiatria de JA Del Porto* · 1999. Acesso em: 19/05/2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbp/v21s1/v21s1a03.pdf>

Aníbal, Cíntia; Romano, Luis Henrique. RELAÇÕES ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E DEPRESSÃO: ESTUDO DE REVISÃO Revista Saúde em Foco – Edição nº 9 – Ano: 2017 Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/021_artigo_cintia.pdf

Mello, Marcos Túlio; Boscolo, Rita Aurélio ; Esteves, Andrea Maculano; Tufik, Sérgio. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos Rev Bras Med Esporte vol.11 no.3 Niterói maio / junho 2005. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922005000300010&lng=pt&tlng=pt

De Mello, Tulio; Lemos, Valdir de Aquino; Antunes, Hanna Karem Moreira; Bittencourt, Lia; Silva, Rogerio Santos; Tufik, Sergio. Relação entre atividade física e sintomas de depressão e ansiedade: um estudo populacional. Journal of Affective Disorders Volume 149, edições 1–3 , julho de 2013, páginas 241-246. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.01.035>

Joseph Firth, Rebekah Carney, Paul French, Rebecca Elliott, Jack Cotter and Alison R. Yung. (2018). Long-term maintenance and effects of exercise in early psychosis. *Early Intervention in Psychiatry* 2018; 12: 578–585.

¹Katon, W. J. Clinical and Health services relationships between major depression, depression symptoms, and general medical illness. *Biol. Psychiatry.*, v.54, p.216-226, 2003. Você sabe de fato o que é depressão? Psicóloga Explica!. Publicado em 13 de julho de 2018 – Disponível em: <https://blog.psicologiaviva.com.br/o-que-e-depressao/>

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, autor da vida e de minha existência, o que seria de mim sem a fé e a força que ele me concede para continuar.

A minha amada e inesquecível mãe Maria Eleuza (*in memoriam*), personagem principal desta jornada, que foi referência e exemplo para que eu me tornasse a pessoa que hoje sou e que por sua compreensão, dedicação e exemplo de mulher guerreira, amarei para sempre.

A todos os professores que contribuíram para meu crescimento intelectual, muitos me serviram de exemplo, em especial a minha Orientadora Doutora Regiménia Maria Braga, pela paciência com que me conduziu nesta pesquisa, por sua cooperação, admiro-a muito profissionalmente e como pessoa, desejo um dia possuir metade de seu conhecimento.

Aos amigos de curso: Damilson Santos, Eduardo Vicente, Flávio Silvano e Polliana Almeida, pelo companheirismo, parceria e presença constante, vocês são anjos que Deus colocou em meu caminho, OBRIGADA por tornarem esta caminhada mais amena e com certeza a amizade e carinho seguirão para todo o sempre.

A minha amiga Raianne Luna, a amiga de mais de 10 (dez) anos, pessoa que compartilhei meus momentos de angústia e fragilidade emocional e que vivi as mais incríveis aventuras, obrigada pelo apoio e ajuda nos momentos mais difíceis, sou eternamente grata à Deus pela nossa amizade e espero poder dividir contigo alegrias como esta por muito mais tempo.

E por fim, a todos que de forma direta ou indireta contribuíram para a conclusão deste trabalho.