



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LUCAS GABRIEL PAZ DE VASCONCELOS

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA NO COMBATE DA
DEPRESSÃO E ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA**

**CAMPINA GRANDE
2023**

LUCAS GABRIEL PAZ DE VASCONCELOS

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA NO COMBATE DA
DEPRESSÃO E ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Área de concentração: Saúde e movimento humano.

Orientador: Prof.^a Dra. Taís Feitosa

**CAMPINA GRANDE
2023**

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.

V331b Vasconcelos, Lucas Gabriel Paz de.
Benefícios da prática regular de atividade física no combate da depressão e ansiedade na adolescência [manuscrito] : uma revisão integrativa / Lucas Gabriel Paz de Vasconcelos. - 2023.
17 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.
"Orientação : Profa. Dra. Tais Feitosa da Silva, Clínica Academia Escola de Educação Física - CCBS. "
1. Exercícios físicos. 2. Depressão. 3. Ansiedade. 4. Tratamento não farmacológico. I. Título
21. ed. CDD 613.71

LUCAS GABRIEL PAZ DE VASCONCELOS

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA NO COMBATE DA
DEPRESSÃO E ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Área de concentração: Saúde e movimento humano.

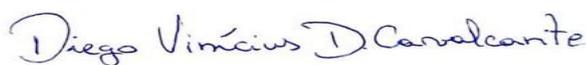
Aprovada em: 30/06/2023

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dra. Taís Feitosa (Orientadora)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Me. Diego Vinicius Duarte Cavalcante

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Me. Washington Almeida Reis

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 METODOLOGIA.....	8
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	8
3.1 RESULTADOS.....	8
3.2 DISCUSSÃO.....	10
4 CONCLUSÃO	13
REFERÊNCIAS.....	13
AGRADECIMENTOS.....	16

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA NO COMBATE A DEPRESSÃO E ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Lucas Gabriel Paz De Vasconcelos¹

RESUMO

Diversos são os fatores que podem causar sofrimento mental nos adolescentes e ocasionar sentimentos e ideação suicida e depressivos, como a percepção de uma vida ruim, o estresse excessivo, as transformações do corpo, exposição a novas experiências, autoimagem negativa, conflitos familiares ou sociais e o medo e insegurança de fazer novas amizades. A depressão pode ser caracterizada como uma doença psiquiátrica crônica, persistente por um longo período de tempo, que ocasiona quadros de abalo físico e psicológico no indivíduo, podendo acarretar também, pensamentos suicídios. Diversos são os meios de tratamento e combate da ansiedade e depressão, entre formulações farmacológicas e terapia com psicólogo capacitado, e o Exercício Físico (EF) vem se mostrando um forte aliado não farmacológico nesse tratamento, proporcionando significativas melhorias no dia-a-dia desses indivíduos. Diante disso, o presente estudo possui como objetivo, apontar os principais benefícios que o exercício físico pode proporcionar para adolescentes que possuem diagnóstico de depressão e ansiedade, demonstrando os principais efeitos em se tratando de aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais. Trata-se de uma revisão integrativa que reuniu 13 estudos originais encontrados a partir dos descritores; Ansiedade e atividade física, índices de depressão e ansiedade nos adolescentes, benefícios dos exercícios físicos na adolescência e benefício das atividades físicas no tratamento da depressão, na base de dados Pubmed, Scientific ElectronicLibrary Online (SciElo), e o Google Acadêmico, com delimitador de tempo de 2013 a 2013 da literatura. Todos os estudos incluídos nesta revisão apontaram que o EF é uma ferramenta eficaz para o tratamento da depressão e da ansiedade pois atua na regulação hormonal de adolescentes, modificando positivamente o humor, o apetite, a qualidade do sono e equilíbrio emocional, se praticado pelo menos 3x semana (150 minutos), sejam exercícios aeróbios moderados a vigorosos, ou rotinas de alongamentos diários. Pode-se concluir que o EF é fundamental para o tratamento da depressão e da ansiedade de adolescentes, atuando como ferramenta não farmacológica para tais condições. Diante dos achados na literatura, pode-se concluir que, a depressão e a ansiedade é uma doença que pode afetar qualquer indivíduo em qualquer idade, ocasionando diversos transtornos psicológicos, que afeta a qualidade de vida do indivíduo. Vários estudos apontaram que, o exercício físico é fundamental para o tratamento da doença, possuindo uma boa adesão do paciente pelo seu baixo custo e com resultados positivos no tratamento.

Palavras-Chave: ansiedade; depressão; atividade física; adolescência.

¹ Graduado bacharel em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba. Contato: lucas.lgpdv@gmail.com

BENEFITS OF REGULAR PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN COMBATING DEPRESSION AND ANXIETY IN ADOLESCENCE: A REVIEW INTEGRATIVE

Lucas Gabriel Paz De Vasconcelos

ABSTRACT

There are several factors that can cause mental suffering in adolescents and lead to suicidal and depressive feelings and ideation, such as the perception of a bad life, excessive stress, body transformations, exposure to new experiences, negative self-image, family or social conflicts and the fear and insecurity of making new friends. Depression can be characterized as a chronic psychiatric illness, persistent for a long period of time, which causes physical and psychological distress in the individual, and may also lead to suicidal thoughts. There are several means of treating and combating anxiety and depression, including pharmacological formulations and therapy with a qualified psychologist, and Physical Exercise (PE) has been proving to be a strong non-pharmacological ally in this treatment, providing improvements in the daily lives of these individuals. In view of this, the present study aims to seek the main benefits that physical exercise can provide for adolescents who need a diagnosis of depression and anxiety, demonstrating the main effects when it comes to physiological, psychological and social aspects. This is an integrative review that brought together 13 original studies found from the descriptors; Anxiety and physical activity, rates of depression and anxiety in adolescents, benefits of physical exercise in adolescence and benefit of physical activity in the treatment of depression, and in the database Pubmed, Scientific EletronicLibrary Online (SciELO), and Google Scholar, with a time delimiter from 2013 a 2023 of the literature. All studies included in this review pointed out that PE is an effective tool for the treatment of depression and anxiety, as it acts on the hormonal regulation of adolescents, positively modifying mood, appetite, sleep quality and emotional balance, if practiced at least 3x week (150 minutes), either moderate or vigorous aerobic exercise or daily stretching routines. It can be concluded that PE is fundamental for the treatment of depression and anxiety in adolescents, acting as a non-pharmacological tool for such conditions. In view of the findings in the literature, it can be concluded that depression and anxiety is a disease that can affect any individual at any age, causing various psychological disorders that affect the individual's quality of life. Several studies have pointed out that physical exercise is essential for the treatment of the disease, with good patient compliance due to its low cost and positive treatment results.

Keywords: anxiety; depression; physical activity; adolescence.

1 INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, cuidar da saúde mental é de suma importância, pois doenças silenciosas como depressão e ansiedade, vem crescendo e afetando pessoas de

diversas idades, e em especial os adolescentes, período de vida onde estão começando a construir sua personalidade, moldando suas ideias e influências, no qual torna uma fase propícia para o surgimento de transtornos depressivos e crises de ansiedade (SILVA E SANTOS, 2019).

A adolescência pode ser considerada um dos períodos de grandes modificações do desenvolvimento humano, geralmente é caracterizado como um período de vida dos 12 aos 21 anos, onde a criança, que passará a ser um adolescente, sofrerá diversas transformações fisiológicas, psicológicas e cognitivas. Nesta fase, surge também, o elevado consumo de drogas e álcool, que são fortes aliados para o desenvolvimento de doenças psicológicas como a depressão e a ansiedade (BENETON *et al.*, 2021).

Diversos são os fatores que podem causar sofrimento mental nos adolescentes e ocasionar sentimentos e ideação suicida e depressivos, como a percepção de uma vida ruim, o estresse excessivo, as transformações do corpo, exposição a novas experiências, autoimagem negativa, conflitos familiares ou sociais e o medo e insegurança de fazer novas amizades (SIMOES *et al.*, 2021).

Esse sofrimento psíquico, pode prejudicar a saúde, a educação e as conquistas dos adolescentes, fazendo com que, muitos deles se isolem perante a sociedade. Por isso, torna-se importante investigar sobre a saúde mental e problemas depressivos e de ansiedade que esses adolescentes podem estar enfrentando nesta fase, com o intuito de apoiar políticas e programas de saúde com foco na prevenção, na promoção, nos cuidados e na atenção integral dos adolescentes (CLAUMANN *et al.*, 2018).

De acordo com Ribeiro (2018), a depressão pode ser caracterizada como uma doença psiquiátrica crônica, persistente por um longo período de tempo, que ocasiona quadros de abalo físico e psicológico no indivíduo, podendo acarretar também, pensamentos suicídios.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), afirmou que em 2021, que o Brasil era considerado o segundo país dentre as Américas com o maior número de pessoas diagnosticadas com depressão e ansiedade, perdendo apenas para os Estados Unidos (WHO, 2021).

Por sua vez, a ansiedade difere em alguns sintomas da depressão, pois possui como principal características fortes sentimentos de angústia, com pensamentos excessivos sobre o futuro, que podem levar a tristeza profunda, trazendo como

sintomas característicos, dores fortes no peito, dificuldade de sono e a falta de concentração (PAIXÃO *et al.*, 2021).

Diversos são os meios de tratamento e combate da ansiedade e depressão, entre formulações farmacológicas e terapia com psicólogo capacitado, e o Exercício Físico (EF) vem se mostrando um forte aliado não farmacológico nesse tratamento, proporcionando significativas melhorias no dia-a-dia desses indivíduos (MONTEIRO *et al.*, 2021).

Anibal e Romano (2017), destacaram que, o EF auxilia melhorando a capacidade física e psicológica do indivíduo com diagnóstico de depressão e ansiedade, bem como, melhora os aspectos anatômicos, que estão relacionados a estética corporal, fator que na fase da adolescência está fortemente relacionado com o aumento de depressão, e conseqüentemente, o isolamento social.

Para Oliveira (2014), o EF no controle e/ou tratamento da depressão atua na redução de liberação dos hormônios que ocasionam o estresse, melhorando interação social e crises de ansiedade, bem como, libera um importante hormônio, a endorfina, na qual é responsável pela sensação de bem estar e euforia, melhorando significativamente o humor e a qualidade do sono.

É notório que, a prática regular de EF ocasiona diversos benefícios não só para indivíduos com quadros de depressão e ansiedade, mas para a população de modo geral, interferindo positivamente em todos os sistemas, respiratório, psíquico, cardíaco e osteomioarticular (SANTIAGO, 2017).

Utilizar a terapia farmacológica no tratamento da depressão é também um fator importante no controle da doença, porém, associar a terapia medicamentosa com o EF, potencializa os efeitos do tratamento, ocasionando o desmame do fármaco de forma mais segura e efetiva, sendo essencial também que, o acompanhamento dos EF seja realizado por um profissional qualificado (SANTIAGO, 2017).

Diante disso, o presente estudo possui como objetivo, apontar os principais benefícios que o exercício físico pode proporcionar para adolescentes que possuem diagnóstico de depressão e ansiedade, demonstrando os principais efeitos em se tratando de aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais.

2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com o intuito de realizar um levantamento dos principais autores e suas obras que trouxessem informações essenciais para a construção de dados desta pesquisa.

Foi realizada uma consulta nas bases de dados de literaturas científicas relevantes, com a utilização de ferramentas de busca On-line de trabalhos científicos como o Pubmed, Scientific ElectronicLibrary Online (SciElo), e o Google Acadêmico.

Como critérios de inclusão foram considerados para este estudo, artigos no idioma inglês ou português, que abordassem assuntos relacionados aos benefícios do exercício físico para os adolescentes que possuem depressão e/ou ansiedade.

Para a busca dos artigos, o recorte temporal aplicado foi de dez anos. Foram excluídos da pesquisa, trabalhos incompletos, relatos de experiência de caso, estudos de revisão, ou artigos que não apresentassem como população alvo os adolescentes, bem como trabalhos publicados fora do recorte temporal.

Inicialmente com a busca de dados e com o filtro aplicado do ano de 2013 a 2023, foram identificados 32 artigos, e em seguida, foram aplicados os critérios de exclusão, como artigos duplicatas, incompletos e inviabilidade de acesso, e ao final, foram incluídos no estudo 13 artigos classificados como relevantes para obtenção de dados do estudo.

Para auxiliar na busca de dados, foram utilizados os seguintes descritores em português: *ansiedade e atividade física, índices de depressão e ansiedade nos adolescentes, benefícios dos exercícios físicos na adolescência e benefício das atividades físicas no tratamento da depressão.*

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 RESULTADOS

Os dados coletados nesta revisão, estão organizados no Quadro 1, contendo nome dos autores, título da pesquisa, seus objetivos e a conclusão do estudo obtidos ao fim de cada trabalho, e por fim, a discussão com mais achados na literatura acerca do tema, que corroboram com os dados coletados na tabela.

De acordo com os dados expostos na tabela 1, pode-se perceber que, o exercício físico mostrou-se uma ferramenta eficaz na prevenção e/ou tratamento da depressão e ansiedade.

Tabela 1 – Principais benefícios da prática regular de atividade física no combate da depressão e ansiedade na adolescência.

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO DO ESTUDO	CONCLUSÃO
Hughes et al., (2013).	Depressed Adolescents Treated with Exercise (DATE): A pilot randomized controlled trial to test feasibility and establish preliminary effect sizes.	Descrever a influência do exercício físico no combate a depressão em adolescentes não medicados.	A prática regular de exercício físico é propícia para o alívio dos sintomas da depressão e sua remissão.
Shaphe e Chahal (2020).	Relation of Physical Activity with the Depression: A Short Review	Avaliar a eficácia dos exercícios físicos no combate a depressão.	Os exercícios físicos atuam na liberação de hormônios, em especial as endorfinas, que agem no cérebro reduzindo a percepção de dor, mostra-se muito eficaz principalmente nos casos leves e moderados da depressão.
Schuch e Stubbs (2019).	The Role of Exercise in Preventing and Treating Depression.	Realizar uma revisão sistemática de literatura, fornecendo uma visão geral da prática do exercício físico no tratamento da depressão e ansiedade.	Os exercícios físicos conferem efeitos protetores na depressão incidente.
Castro (2018).	Benefícios da Atividade Física para pacientes diagnosticados com Depressão.	Apontar os principais benefícios que a prática da atividade física proporciona para pacientes diagnosticados com depressão.	Os exercícios físicos atuam na produção de neurotransmissores essenciais para os pacientes diagnosticados com depressão.
Murri, M.B. et al (2019).	Physical Exercise in Major Depression: Reducing the Mortality Gap While Improving Clinical Outcomes.	Descrever através da revisão de literatura, as principais recomendações do exercício físico para	O exercício físico tem se mostrado um tratamento eficaz para o tratamento da depressão.

		peças com quadros de depressão.	
Beserra, et al., (2018).	Can physical exercise modulate cortisol level in subjects with depression? A systematic review and meta-analysis.	Demonstrar as alterações de cortisol após a prática de exercício em pessoas com depressão.	Os exercícios físicos reduziram os níveis de cortisol, mostrando-se benéfico no tratamento da depressão.

Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

3.2 DISCUSSÃO

Sabe-se que, a depressão e a ansiedade são doenças que cresceram expressivamente no decorrer dos anos. E, diferente do que se possa imaginar, a depressão não é ocasionada simplesmente por um momento de tristeza específico, além de que existem diversos casos em que a doença surge sem motivos explícitos, ocasionando os sintomas iniciais de isolamento social e a falta de interesse em coisas do dia a dia (GOMES *et al.*, 2019).

É durante a fase da adolescência que a doença pode se manifestar de forma agressiva, pois é nessa fase que, o cérebro humano passa por diversas mudanças substanciais no qual garantiram o desenvolvimento e aperfeiçoamento próprio e habitual do sujeito. Tais modificações, possibilitam ao adolescente o desenvolvimento e a conquista de um cérebro adulto saudável, equilibrado e autônomo e, simultaneamente, neste período, podem emergir diversas inquietudes, além do surgimento de doenças mentais (GIEDD, 2013).

Alguns adolescentes apresentam maior risco de desenvolvimento de doenças e/ou transtornos mentais, e isto está associado a condições de vida, falta de acesso de serviços de saúde, além de que, alguns adolescentes estão mais vulneráveis a discriminação, dificuldades de aprendizagem, além de problemas de saúde. Tais condições podem ocasionar quadros depressivos que se estendem até a vida adulta (WHO, 2022).

Diante disso, a ciência vem mostrando diversos tratamentos alternativos para pacientes diagnosticados com depressão/ansiedade, e entre eles, se destaca o Exercício Físico (EF).

Hughes et al. (2013), compararam duas práticas específicas de EF em um grupo de adolescentes, os exercícios aeróbicos, e exercícios de alongamento. Através desta comparação, concluíram que, tanto os exercícios aeróbicos quanto rotinas de alongamento, mostraram resultados satisfatórios e efetivos no tratamento da depressão, enfatizando também que, os adolescentes que praticaram exercícios aeróbicos, obtiveram uma resposta mais rápida no tratamento da depressão em relação aqueles que só praticaram aulas de alongamento.

Batista e colaboradores (2015), analisaram os impactos positivos que a prática regular de EF pode ocasionar em adolescentes com depressão, e concluíram que, imediatamente após a prática de EF, os indivíduos apresentaram alívio emocional, aumentando a sensação de prazer e melhorando os sintomas da ansiedade.

Corroborando, Murri et al., (2019), demonstraram em seu estudo que, o EF proporciona para o paciente depressivo melhora na qualidade do sono e a alteração do apetite, além de ser responsável por melhorar o humor e diminuir os pensamentos suicidas. E Carneiro et al., (2018), afirmaram que, o EF deve ser um forte aliado, juntamente com a terapia psicológica no tratamento dos sintomas da depressão.

Silva e Gardenghi (2019), por meio da realização de uma revisão sistemática de ensaios clínicos, confirmaram a eficácia dos EF na prevenção e tratamento da depressão em adolescentes, mostrando que, os adolescentes que estavam praticando EF e acompanhados por profissionais, obtiveram uma melhora na capacidade funcional e da autoestima.

Colaborando com os achados, Rocha e colaboradores (2021), demonstraram que, praticar EF de forma regular, proporciona a liberação de hormônios essenciais para as pessoas com quadros depressivos, como a endorfina, que proporciona a sensação de felicidade e bem estar, a dopamina, no qual proporciona um efeito calmante, e, ocitocina, no qual age diminuindo o estresse. Esses hormônios liberados após a prática de EF, beneficiam o paciente depressivo, deixando-o mais tranquilo e com um melhor equilíbrio emocional.

Segundo Castro (2018), pacientes com depressão possuem um atraso na produção de neurotransmissores essenciais, fazendo com que, a terapia medicamentosa seja iniciada com o intuito de estimular a produção dos mesmos, mas para o autor, os EF tendem a estimular de forma mais rápida e saudável a produção desses neurotransmissores, afirmando que, indicar os EF logo no início do tratamento da depressão, é um fator essencial no sucesso do tratamento.

De acordo com Beserra *et al.*, (2019), a depressão está relacionada com alterações neurológicas, nos quais acarretam o funcionamento desregular do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA), o que pode ocasionar aumento dos níveis de cortisol, que é um hormônio responsável pelo aumento do estresse. Os autores concluíram que, não só os adolescentes, bem como qualquer sujeito que praticar EF de forma regular, é capaz de reduzir os níveis de cortisol sem precisar recorrer a terapia medicamentosa, melhorando assim, os sintomas de depressão e ansiedade.

Cientificamente, sabe-se que, o grau de acometimento da depressão é maior nas mulheres adolescentes do que nos homens, e isto está fortemente correlacionado a imagem corporal, e devido ao alto custo da psicoterapia e terapias antidepressiva, que faz com que, muitos desses indivíduos não procurem ajuda. Neste sentido, o EF torna-se um grande aliado pela fácil implementação e seu baixo custo, nos quais ocasionam resultados positivos na imagem corporal e na saúde mental, auxiliando no controle e tratamento da ansiedade e da depressão (DANG, 2019).

Os pontos positivos da implementação do EF no dia a dia dos pacientes depressivos, vão além dos benefícios físicos e adentram nos mentais, possuindo vários guias de prática clínica emitidos pelo Instituto Nacional do Reino Unido por Health and Clinical Excellence (NICE), Associação Americana de Psiquiatria (APA) e Royal Australian e o Colégio de Psiquiatras da Nova Zelândia (RANZCP), nos quais recomendam o EF para toda a população, como um forte aliado no tratamento da doença (CARNEIRO *et al.*, 2018).

Segundo as diretrizes gerais de saúde, o exercício mais recomendado é o do tipo aeróbico, no qual deve ser praticado por pelo menos 150 minutos na semana, com intensidade variando de moderada a vigorosa, no mínimo 3x vezes durante a semana (Schuch e Stubbs, 2019).

Já Parrish *et al.*, (2020), em seu estudo, comparou as diretrizes de EF para crianças e adolescentes de diferentes países do mundo e chegaram à conclusão que, 60 minutos diários de AF seriam ideias para o tratamento da depressão e ansiedade nesta faixa etária.

O EF, seguindo as diretrizes gerais da saúde, reduzem até em 10% os quadros de depressão incidente em crianças e adolescentes, evitando que esse público venha a desenvolver quadros mais graves da doença, sendo a prescrição extremamente individualizada, levando em consideração preferências pessoais e experiências anteriores para tornar a prática mais agradável possível. Por fim, a supervisão de

profissionais do exercício treinados, como fisioterapeutas, fisiologistas do exercício, educadores físicos e outros, é um fator de proteção para o abandono em pessoas com depressão, mostrando a clara relevância desses profissionais na área (Schuch e Stubbs, 2019).

4 CONCLUSÃO

Diante dos achados na literatura, pode-se concluir que, a depressão e a ansiedade é uma doença que pode afetar qualquer indivíduo em qualquer idade, incluindo adolescentes, ocasionando diversos transtornos psicológicos, que afetam a qualidade de vida do indivíduo.

Vários estudos apontaram que o exercício físico é fundamental para o tratamento destas doenças, possuindo uma boa adesão do paciente pelo seu baixo custo e com resultados positivos no tratamento. Porém, é importante certificar-se de que o exercício deve ser prescrito e acompanhado por um profissional capacitado, no qual irá avaliar as condições físicas do indivíduo e adequar a prescrição de acordo com a sua realidade e limitações.

Conclui-se que, o exercício físico é fundamental para indivíduos adolescentes com depressão e ansiedade e que a prática orientada pode trazer de volta o prazer em desempenhar atividades que antes já não faziam, melhorando diversos aspectos da vida dessas pessoas, devolvendo a esperança e a expectativa e proporcionando um tratamento efetivo.

REFERÊNCIAS

ANÍBAL, C. ROMANO, L. H. **Relações entre atividade física e depressão**. Revista Saúde em Foco – Edição nº 9 –2017.

BATISTA. **Exercício Físico e Depressão: Relação entre o Exercício Físico e o Grau de Depressão**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.7, n.42, p.474-482.

BENETON, E. R.; SCHMITT, M.; ANDRETTA, I. **Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse e Uso de Drogas em Universitários da Área da Saúde.** Revista SPAGESP, Ribeirão Preto, v. 22, n. 1, p. 145-159. 2021.

BESERRA, A. H. N., KAMEDA, P., DESLANDES, A. C., SCHUCH, F. B., LAKS, J., & MORAES, H. S. (2018). **Can physical exercise modulate cortisol level in subjects with depression? A systematic review and meta-analysis.** Trends in psychiatry and psychotherapy, 40(4), 360–368. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0155>.

CARNEIRO, L. F., MOTA, M. P., SCHUCH, F., DESLANDES, A., & VASCONCELOS, R. J. (2017). **Portuguese and Brazilian guidelines for the treatment of depression: exercise as medicine.** Revista brasileira de psiquiatria, 40(2), 210–211.

CASTRO, LUCAS FREDERICO GOMES. **Benefícios da Atividade Física para pacientes diagnosticados com Depressão.** 20f. Universidade Federal do Rio Grande do Norte - Centro de Ciências da Saúde. Curso de Educação Física (Bacharelado) – Natal/RN, 2018.

CLAUMANN GS, PINTO AA, SILVA DAS, PELEGRINI A. **Prevalência de pensamentos e comportamentos suicidas e associação com a insatisfação corporal em adolescentes.** J Bras Psiquiatr. 2018.

DANG, L. (2021). **Physical Exercises in Relieving the Current State of Depression.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 27(8), 776-778.

GOMES, A., RAMOS, S., FERREIRA, A. R., MONTALVÃO, J., RIBEIRO, I., & LIMA, F. (2019). **A efetividade do exercício físico no tratamento da depressão.** Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, (22), 58-64.

HUGHES, C. W.; BARNES, S.; BARNES, C.; DEFINA, L. F. et al. **Depressed Adolescents Treated with Exercise (DATE): A pilot randomized controlled trial to test feasibility and establish preliminary effect sizes.** Ment Health Phys Act, 6, n. 2, Jun 2013.

MURRI, M., EKKEKAKIS, P., MAGAGNOLI, M., ZAMPOGNA, D., CATTEDRA, S., CAPOBIANCO, L., SERAFINI, G., CALCAGNO, P., ZANETIDOU, S., & AMORE, M. (2019). **Physical Exercise in Major Depression: Reducing the Mortality Gap While Improving Clinical Outcomes.** *Frontiers in psychiatry*, 9, 762.

MONTEIRO, F. C., SCHUCH, F. B., DESLANDES, A. C., MOSQUEIRO, B. P., CALDIERARO, M. A., & FLECK, M. (2021). **Factors associated with adherence to sports and exercise among outpatients with major depressive disorder.** *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 43(2), 108–115. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2019-0109>.

OLIVEIRA, VIVIANE IVANSKI MARTINS DE. **Depressão e atividade física.** 2014.

PAIXÃO, J. T. S.; MACÊDO, A. C.; MELO, G. C. et al. **Prevalência de Sintomas Ansiosos e Depressivos em Universitários da Área da Saúde.** *Revista Enfermagem em Foco, Brasília*, v. 12, n. 4, p. 780-6. 2021.

PARRISH, A. M.; TREMBLAY, M. S.; CARSON, S.; VELDMAN, S. L. C. et al. **Comparing and assessing physical activity guidelines for children and adolescents: a systematic literature review and analysis.** *Int J Behav Nutr Phys Act*, 17, n. 1, p. 16, Feb 10 2020.

RIBEIRO, Debora. Significado de Depressão. *Dicionário Online de Português*. Disponível em: [Depressão - Dicio, Dicionário Online de Português](#). Acesso em: 05 de maio de 2023.

ROCHA, L. H. M.; JUNIOR, R. F. B.; SILVA, W. P. et al. **Os Benefícios da Prática de Exercício Físico no Tratamento da Depressão.** *Epitaya E-Books*, v. 1, n. 8, p. 44-51, set. 2021.

SILVA, L. C., SANTOS, N. M. L. (2019). **Efeitos do exercício físico nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais em pessoas com depressão.** *Revista Científico Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT*, 14(2).

http://www.fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/8rmACQy634bi0CY_2020-6-19-20-47-56.pdf.

SANTIAGO, J. O. (2017). **Os benefícios do exercício físico no controle e prevenção da depressão e ansiedade (Trabalho de conclusão de curso)**. Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, Ariquemes, RO, Brasil.

SIMÕES EV, OLIVEIRA AMN, PINHO LB, LOURENÇÃO LG, OLIVEIRA SM, FARIAS FLR. **Reasons assigned to suicide attempts: adolescents' perceptions**. Rev Bras Enferm. 2022[citado 2022 fev. 04];75(Suppl 3).

SHAPHE, M. A., & CHAHAL, A. (2020). **Relation of Physical Activity with the Depression: A Short Review**. Journal of lifestyle medicine, 10(1), 1–6.

SCHUCH, F. B., & STUBBS, B. (2019). **The Role of Exercise in Preventing and Treating Depression**. Current sports medicine reports, 18(8), 299–304.

SERSON, BRENO. **Transtornos de Ansiedade, Estresse e Depressões: Conhecer e tratar**. São Paulo, MG editores, 2016.

SILVA, G. C.; GARDENGHI, G. (2019). **Contribuições do exercício físico na prevenção e tratamento da depressão**.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus familiares, que me apoiaram durante todo o processo, minha querida e amada mãe, Maria do Socorro Paz de Vasconcelos, minha amada e doce irmã, Adna Grazielly Paz de Vasconcelos, e ao meu grande avô e pai, Gabriel Ferreira de Vasconcelos, que não está mais presente, mas me deixou valiosos ensinamentos.

Aos meus amigos e irmãos, Pedro Henrique Costa Pessoa, Raiff Souto Maior, Victor Hugo Cavalcante Porto, Emmanuel Farias, Erick Farias, por toda amizade e suporte durante todos esses anos.

A minha amiga e namorada, Ana Neves, por todo apoio, suporte e incentivo durante o período, reforçando minha capacidade humana e profissional.

A minha orientadora, Prof. Dra. Taís Feitosa, por ter aceitado o desafio de me orientar durante um processo conturbado entre lesões e incertezas.

A todos os professores que contribuíram com a minha formação no Departamento de Educação Física, em especial a professora Anny Sionara por todo carinho e suporte para comigo durante toda a graduação.

A todas as pessoas que contribuíram com a minha formação acadêmica, seja diretamente ou indiretamente, através de palavras de incentivo ou um apoio em momentos de dificuldade.