



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

**MARIANA ALVES PALMEIRA**

**A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA E SUAS ASSOCIAÇÕES COM A DEPRESSÃO  
EM ESTUDOS BRASILEIROS**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2023**

MARIANA ALVES PALMEIRA

**A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA E SUAS ASSOCIAÇÕES COM A DEPRESSÃO  
EM ESTUDOS BRASILEIROS**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a/ao Coordenação/Departamento do Curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de graduação em Psicologia.

**ORIENTADORA:** Profa. Dra. Viviane Alves dos Santos Bezerra

**CAMPINA GRANDE - PB  
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.

P172p Palmeira, Mariana Alves.  
A prática da atividade física e suas associações com a depressão em estudos brasileiros [manuscrito] / Mariana Alves Palmeira. - 2023.  
20 p.  
  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.  
"Orientação : Profa. Dra. Viviane Alves dos Santos Bezerra, Departamento de Psicologia - CCBS. "  
1. Atividade física. 2. Depressão. 3. Psicoterapia. I. Título  
21. ed. CDD 150

MARIANA ALVES PALMEIRA

**A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA E SUAS ASSOCIAÇÕES COM A DEPRESSÃO  
EM ESTUDOS BRASILEIROS**

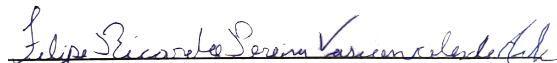
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)  
apresentado a/ao Coordenação/Departamento  
do Curso Psicologia da Universidade Estadual  
da Paraíba, como requisito parcial à obtenção  
do título de graduação em Psicologia.

Aprovada em: 30/11/2023.

**BANCA EXAMINADORA**



Prof. Dra. Viviane Alves dos Santos Bezerra (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Me. Felipe Ricardo Pereira Vasconcelos de Arruda  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Me. Luann Glauber Rocha Medeiros  
Servidor da Prefeitura de Soledade/PB

À Deus e à minha família, DEDICO.

“A mente precisa da atividade física tanto quanto o corpo; talvez até mais, já que necessitamos dela para praticamente tudo, inclusive para as coisas em que usamos o corpo para realizar.

- Autor desconhecido

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	07
<b>2. METODOLOGIA</b> .....	09
<b>3. RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	11
<b>3.1 Características gerais dos artigos</b> .....	11
<b>3.2 Características metodológicas dos estudos</b> .....	12
<b>3.3 Impactos da atividade física na depressão</b> .....	13
<b>3.4 Limitações dos estudos analisados</b> .....	14
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	14
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	15

## A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA E SUAS ASSOCIAÇÕES COM A DEPRESSÃO EM ESTUDOS BRASILEIROS

### THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY AND ITS ASSOCIATIONS WITH DEPRESSION IN BRAZILIAN STUDIES

Mariana Alves Palmeira\*

Viviane Alves dos Santos Bezerra\*\*

#### RESUMO

A depressão é uma doença multifatorial, causada por alterações psicológicas, fisiológicas e ambientais, que afeta a rotina das pessoas, gerando prejuízos significativos, como a diminuição do interesse nas atividades habituais, além do cansaço e da perda de energia. Dessa forma, conhecer as formas de prevenção e tratamento da depressão é de suma importância para os profissionais de saúde, assim como para a população em geral. Nesta direção, observa-se que o tratamento farmacológico junto à psicoterapia, tem sido as abordagens mais utilizadas para tratar esse transtorno. Contudo, a prática da atividade física também tem se revelado como uma das intervenções não farmacológicas, com maiores benefícios na melhoria dos sintomas da depressão, além de ser capaz de melhorar a qualidade de vida das pessoas. Diante do exposto, o presente trabalho teve como principal objetivo investigar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, como a prática da atividade física contribui para a prevenção e o tratamento da depressão, a partir de estudos brasileiros. Para isso, a revisão foi realizada nas seguintes bases de dados: Periódicos CAPES, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Como descritores, foram utilizadas as palavras-chave “exercício físico”, “atividade física” e “depressão”, combinadas por meio do operador booleano “AND”. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, a busca resultou em 30 artigos elegíveis para compor a revisão, os quais foram analisados a partir de quatro categorias: (1) características gerais dos artigos; (2) aspectos metodológicos; (3) impactos da atividade física na depressão; e (4) limitações dos estudos. Em regra, identificou-se que o maior número dos artigos sobre a temática foi publicado nos anos de 2018, 2019 e 2021, desenvolvidos, sobretudo, no campo das ciências biológicas e da saúde. Além disso, a maioria dos estudos analisados foi do tipo transversal, havendo predominância do público adulto e do sexo feminino. Os principais instrumentos adotados para avaliar a depressão e a atividade física foram o Inventário de Depressão Beck (BDI) II e o Questionário Internacional de Atividade Física IPAQ-(versão curta), respectivamente. No que se refere às limitações dos estudos analisados, notou-se uma falta de informação sobre a modalidade de atividade física investigada; além disso, apenas quatro estudos reportaram tamanho de efeito, das associações encontradas entre atividade física e depressão. No geral, a presente revisão demonstrou que a prática de atividade física possui um impacto na depressão, podendo funcionar tanto como um fator preventivo quanto de tratamento. No entanto, observou-se que foram poucos os estudos na área da Psicologia desenvolvidos sobre a temática. Desse modo, infere-se que a prática de atividade física pode ser uma opção relevante nos cuidados em saúde mental. Logo, espera-se

---

\*Graduanda do curso de Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB); [mariana.palmeira@aluno.uepb.edu.br](mailto:mariana.palmeira@aluno.uepb.edu.br)

\*\*Doutora em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Professora Orientadora; [vivianebezerrapsi@gmail.com](mailto:vivianebezerrapsi@gmail.com).



que a leitura desse trabalho estimule outros pesquisadores, especificamente da psicologia, a se aprofundarem sobre o tema.

**Palavras-Chave:** atividade física; exercício físico; depressão; revisão.

## ABSTRACT

Depression is a multifactorial disease, caused by psychological, physiological and environmental changes, which affects people's routine, causing significant losses, such as decreased interest in usual activities, in addition to tiredness and loss of energy. Therefore, knowing how to prevent and Threat depression is extremely important for health professionals, as well as for the general population. In this sense, it is observed that pharmacological treatment together with psychotherapy has been the most used approaches to treat this disorder. However, the practice of physical activity has also proven to be one of the non-pharmacological interventions, with greater benefits in improving the symptoms of depression, in addition to being able to improve people's quality of life. In view of the above, the main objective of this work was to investigate, through an integrative review of the literature, how the practice of physical activity contributes to the prevention and treatment of depression, based on Brazilian studies. For this, the review was carried out in the following databases: CAPES Periodicals, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Virtual Health Library (VHL) and Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS). As descriptors, the keywords “physical exercise”, “physical activity” and “depression” were used, combined using the Boolean operator “AND”. After applying the inclusion and exclusion criteria, the search resulted in 30 articles eligible to compose the review, which were analyzed based on four categories: (1) general characteristics of the articles; (2) methodological aspects; (3) impacts of physical activity on depression; and (4) study limitations. As a rule, it was identified that the largest number of articles on the topic were published in 2018, 2019 and 2021, developed, above all, in the field of biological and health sciences. Furthermore, most of the studies analyzed were cross-sectional, with a predominance of adult and female audiences. The main instruments adopted to assess depression and physical activity were the Beck Depression Inventory (BDI) II and the International Physical Activity Questionnaire IPAQ-(short version), respectively. Regarding the limitations of the studies analyzed, there was a lack of information about the type of physical activity investigated; Furthermore, only four studies reported effect sizes of the associations found between physical activity and depression. Overall, the present review demonstrated that the practice of physical activity has an impact on depression, and can function both as a preventive and treatment factor. However, it was observed that there were few studies in the field of Psychology developed on the subject. Therefore, it is inferred that the practice of physical activity can be a relevant option in mental health care. Therefore, it is hoped that reading this work will encourage other researchers, specifically in psychology, to delve deeper into the topic.

**Keywords:** physical activity; physical exercise; depression; revision.

## 1 INTRODUÇÃO

Dados atuais evidenciam que aproximadamente 450 milhões de pessoas sofrem de alterações mentais ou neurológicas no mundo, dentre as quais destaca-se a depressão (Leão, 2018). Na América Latina, o Brasil é considerado o país com maior prevalência de transtornos depressivos, além de ser o segundo nas Américas, conforme a Organização Mundial da Saúde (Martins et al., 2022). Em virtude disso, observa-se que as discussões acerca do tema se intensificaram no país nos últimos anos, sobretudo após os inúmeros

prejuízos causados à saúde mental da população após o período de pandemia da COVID-19 (Pastori et al., 2020).

Para Santos (2019), a depressão é uma doença multifatorial, causada por alterações psicológicas que podem causar mortalidade. Além disso, este transtorno afeta pessoas de todas as faixas etárias, sendo caracterizada por um estado de tristeza profunda, perda de interesse em atividades usualmente sentidas como agradáveis e cansaço fácil ou falta de energia (Teixeira et al., 2016).

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM 5-TR, 2023), estão incluídos na categoria dos transtornos depressivos o transtorno disruptivo da desregulação do humor, o transtorno depressivo maior (incluindo episódio depressivo maior), o transtorno depressivo persistente, o transtorno disfórico pré-menstrual, o transtorno depressivo induzido por substância/medicamento, o transtorno depressivo devido a outra condição médica, outro transtorno depressivo especificado e o transtorno depressivo não especificado.

Em face da alta prevalência e dos diversos prejuízos que a depressão pode acarretar para a vida dos indivíduos, discutir os fatores de risco, de proteção, bem como as opções de tratamento torna-se um tópico relevante para ciência psicológica, assim como para as outras áreas de saúde (Flesch et al., 2020). Apesar da complexidade em identificar as causas e formar diagnósticos, a literatura científica aponta alguns fatores de risco à saúde para o surgimento da depressão, entre eles se encontram as dificuldades de interação social, relações conflituosas, isolamento, abuso de álcool e outras substâncias psicoativas, assim como comportamento sedentário (Oliveira et al., 2020). Além disso, os fatores socioeconômicos podem potencializar os episódios depressivos maiores como bens de consumo, região de origem e com quem se reside (Flesch et al., 2020).

Por se tratar de uma das doenças mais incapacitantes do mundo nos últimos anos, cabe ressaltar que os fatores de riscos que influenciam a depressão também influenciam outras doenças crônicas como diabetes, câncer, doenças respiratórias e doenças cardiovasculares (*World Health Organization – WHO*, 2023). Desse modo, evocou-se a urgência de encontrar formas para diminuir os riscos e os sintomas da depressão. Como uma possível alternativa, para alcançar esse objetivo, a literatura tem sugerido a prática da atividade física como coadjuvante na prevenção e no tratamento da depressão (Leão, 2018).

De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira desenvolvido pelo Ministério da Saúde (2021), entende-se a atividade física como um importante aspecto para o pleno desenvolvimento humano, configurando-se como aquelas atividades que devem ser realizadas em todas as fases da vida e em diversos momentos, como ao se deslocar de um lugar para outro, durante o trabalho ou estudo, ao realizar tarefas domésticas ou durante o tempo livre. É importante salientar, que os exercícios físicos, por sua vez, também são exemplos de atividades físicas, mas se diferenciam por serem atividades planejadas, estruturadas e repetitivas com o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado, além de, em geral, serem prescritos por profissionais de educação física. Isto é, todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico (Brasil, 2021).

De fato, a atividade física vem se mostrando uma grande aliada no enfrentamento dos transtornos depressivos, já que nem sempre o tratamento farmacológico é a primeira intervenção recomendada ou a terapêutica mais eficaz. Este aspecto possui relevância, conforme discutem Gomes et al. (2019), pois pacientes com depressão tratados com fármacos e atividade física apresentaram uma redução significativa nos sintomas depressivos quando comparados àqueles submetidos apenas ao tratamento com uso de fármacos. Nesse sentido, diante dos desafios para lidar com a depressão, a atividade física revelou-se como uma alternativa capaz de melhorar a qualidade de vida das pessoas.

Para Stopa et al. (2015), a depressão é capaz de afetar o organismo como um todo, pois ela decorre de alterações sociais, psicológicas e genéticas, como a desregulação nos neurotransmissores. Isso porque a desregulação está ligada a uma baixa comunicação entre serotonina, noradrenalina, dopamina e outras substâncias que se comunicam com os neurônios e com a diminuição na liberação dos neurotransmissores, desse modo, o sistema nervoso passa a funcionar com menos do que o necessário (Reis, 2012). Nesse sentido, de acordo com estudos no campo da neurociência, os benefícios da atividade física para os transtornos depressivos relacionam-se ao modo como o cérebro responde essa à prática. A atividade física, quando praticada com regularidade, auxilia o organismo na produção de endorfina e serotonina, neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar. Também de forma indireta, por meio das transformações corporais decorrentes de tal prática, contribui para uma melhora significativa na autoestima, o que leva a maior grau satisfação e felicidade (Almeida; Pereira; Fernandes, 2018; Bavoso et al., 2017).

Isto significa que a prática de atividades físicas, especificamente do exercício físico, pode aumentar a circulação sanguínea e a comunicação entre os neurônios, passando a produzir neurotrofinas, como a proteína BDNF a qual está responsável pela recuperação de neurônios deteriorados e estimulação de novos neurônios, que promovem a saúde cerebral, colaborando na melhora do estresse, do humor e no comportamento (Alves, 2019). A função da atividade física, diante disso, é poder proporcionar uma resposta mais breve e eficaz do sistema anti-inflamatório. Desse modo, ela pode estabelecer uma resposta rápida dos tecidos no processo de combate à inflamação e, assim, possivelmente reparar algumas das áreas que estão acometidas pela depressão.

Diante do exposto, considerando a importância de se conhecer de maneira mais aprofundada o impacto da atividade física na prevenção e no tratamento da depressão, o presente trabalho teve como principal objetivo investigar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, como a prática da atividade física contribui para a prevenção e o tratamento da depressão, a partir de estudos brasileiros.

Conhecer de forma sistematizada como a atividade física pode contribuir para o tratamento e a prevenção dos transtornos depressivos, torna-se de crucial relevância, pois nunca se ouviu falar tanto em depressão, ansiedade e outros problemas psicossociais potencializados pela falta de atividades físicas (Aidar, 2019). Além disso, ao conhecer os impactos que a atividade física possui no tratamento e prevenção dos transtornos depressivos, espera-se chamar a atenção dos profissionais de psicologia para que levem esse aspecto em consideração ao lidar com esse transtorno, uma vez que é comum que os psicólogos acabem por dar ênfase aos aspectos psicológicos e emocionais, podendo incorrer no psicologismo (Gonçalves et al., 2018). Desse modo, espera-se que o presente trabalho sirva para relembrar a importância de um olhar biopsicossocial, que considere as particularidades de cada indivíduo na abordagem dos problemas de saúde mental.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 Delineamento**

A pesquisa em tela configura-se como uma revisão integrativa da literatura, que teve como principal objetivo verificar as associações existentes entre a prática de atividades físicas e a depressão. De acordo Whittemore e Knafl (2010), a revisão integrativa é um método específico de revisão que resume a literatura empírica ou teórica prévia buscando fornecer uma compreensão mais abrangente de um determinado fenômeno.

### **2.2 Protocolo**

A revisão foi realizada a partir dos indexadores eletrônicos Periódicos CAPES, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Como descritores, foram utilizadas as palavras-chave “exercício físico”, “atividade física” e “depressão”, combinadas por meio do operador booleano “AND”. O período da busca bibliográfica foi de janeiro a junho de 2023.

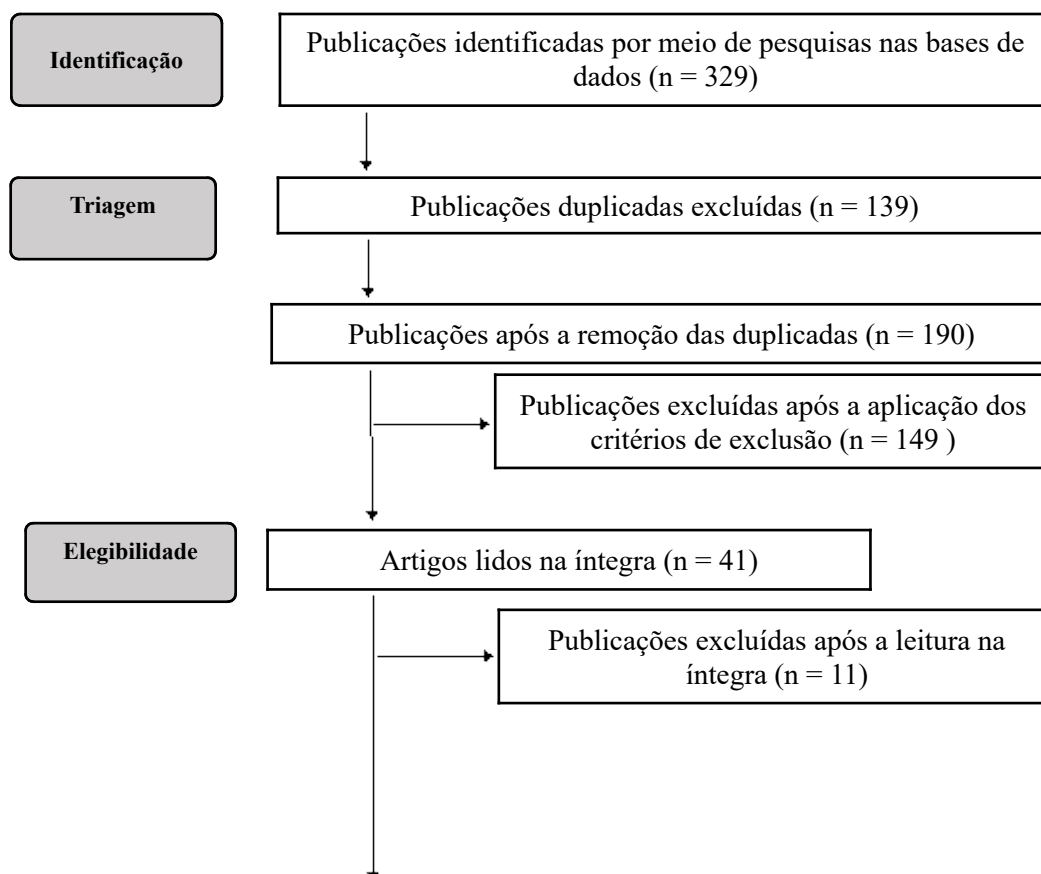
### 2.3 Critérios de elegibilidade

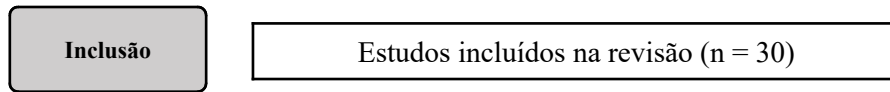
Os critérios de inclusão adotados para selecionar os artigos foram: (1) artigos científicos revisados por pares; (2) de caráter empírico; (3) redigidos em português; (4) publicados no período de 2018 a 2022; (5) disponíveis para acesso ao texto completo de forma pública e gratuita. Já os critérios de exclusão foram: artigos repetidos nas bases de dados pesquisadas, estudos teóricos ou outros estudos de revisão sistemática, narrativa ou integrativa da literatura, pesquisas que não fossem artigos (resenhas, capítulos de livro, teses, dissertações, entre outros formatos), trabalhos publicados em revistas científicas sem revisão por pares.

### 2.4 Seleção de estudos

Primeiramente, duas pesquisadoras avaliaram, de forma independente, os títulos e os resumos dos artigos para selecionar aqueles potencialmente elegíveis. A partir dessa seleção prévia, buscou-se os textos completos daqueles estudos que atenderam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Após a seleção dos estudos de forma independente, as duas avaliadoras se reuniram para dirimir possíveis dúvidas surgidas no processo de seleção e assim, definir a elegibilidade ou não do artigo para compor a amostra final. A Figura 1, apresenta os números de artigos selecionados e eliminados em cada uma das etapas da revisão.

**Figura 1.** Fluxograma de seleção dos artigos





Fonte: Elaboração Própria (2023).

## 2.5 Processo de coleta dos dados

De cada artigo, foram coletadas as seguintes informações: ano de publicação, área do estudo (quando possível), revista de publicação, tipo de estudo, participantes, instrumentos de coleta dos dados, testes/análises realizados/as, modalidade de atividade física foco do estudo, objetivos e principais resultados.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da leitura na íntegra dos artigos incluídos na presente revisão e das informações extraídas de cada um, foi possível organizar os dados coletados nas seguintes categorias: (1) características gerais dos artigos; (2) características metodológicas; (3) impactos da atividade física na depressão e (4) limitações dos estudos; que serão apresentadas e discutidas a seguir.

### 3.1 Características gerais dos artigos

No que se refere às características gerais dos artigos, foi possível observar que o maior número dos artigos analisados pertence à área da Saúde ( $n = 23$ ), sobretudo ao campo da Medicina ( $n = 12$ ). Nota-se que um pequeno número de artigos sobre a temática foi desenvolvido no âmbito da Psicologia ( $n = 7$ ).

É sabido que a atividade física possui um impacto na saúde biológica, ou seja, na saúde física, diante desse fato, infere-se que o grande número de publicações na área da medicina pode estar relacionado ao reconhecimento de que a prática da atividade física está associada a redução de diversas doenças e condições crônicas, além do aumento da expectativa de vida (Martins et al., 2020). Nesse sentido, parece que o campo médico tem também se interessado em verificar o papel da atividade física em problemas de saúde mental, como a depressão. Esse interesse justifica-se pelos achados sobre a atividade física no campo científico, sendo reconhecida como uma estratégia não-farmacológica para o tratamento e prevenção de diversas doenças, sejam elas de caráter metabólico, físico e/ou psicológico (Luan et al., 2019).

Desse modo, ainda que durante muito tempo a medicina tenha se debruçado na intervenção farmacológica, enfatizando uma cisão entre mente e corpo, esses dados sugerem que, talvez os profissionais da medicina passaram a olhar por outra perspectiva e entender a importância de um olhar biopsicossocial, dando ênfase ao cuidado integral, que vai além da “queixa-conduta” (Gonçalves et al., 2018).

Todavia, apesar do refinamento utilizando o descritor “depressão”, foram poucos os achados no campo da Psicologia. Nota-se que diferentemente de outras áreas da saúde, a psicologia não tem dado tanta ênfase às relações entre saúde mental e atividade física, diferentemente ao que tem sugerido as pesquisas atuais, que mostram que a prática da atividade física deve ser uma abordagem fundamental no tratamento da depressão, ansiedade e sofrimento psicológico (Singh et al., 2023).

No tocante ao ano de publicação dos estudos levantados, foi possível observar que no ano de 2018 foram encontradas oito publicações, sete no ano de 2019, quatro artigos no ano de 2020, seis no ano de 2021 e cinco artigos no ano de 2022. Desse modo, observa-se um

decréscimo nas publicações entre 2018 e 2020, um pequeno aumento no período de 2021 e novamente um decréscimo em 2022. Embora nos anos de 2020 e 2022 tenha ocorrido uma diminuição na produção de estudos sobre o assunto, percebe-se que há uma constância na investigação por essa temática, o que pode estar relacionado ao fato de que, embora existiam pesquisas que comprovem cada vez mais que há uma relação entre a prática de atividade física e a depressão, ainda não está bem definido como isso ocorre, fazendo-se necessário a continuidade das pesquisas que se proponham a alcançar esse objetivo (Lima; Beleza, 2021).

### **3.2 Características metodológicas**

No que diz respeito às características metodológicas, observou-se que a maioria dos estudos analisados são do tipo transversais ( $n = 21$ ), seguidos de estudos longitudinais ( $n = 9$ ). Pode-se entender a preferência por estudos transversais especialmente por serem bastante utilizados na saúde pública e coletiva, por produzirem cortes instantâneos, sobre a situação de saúde de uma população ou comunidade, informando sobre a distribuição e características do evento estudado, o que produz indicadores globais de saúde para o grupo investigado, além do baixo custo (Chiavegato et al., 2020). Contudo, nota-se a importância de se realizar mais estudos longitudinais e experimentais para se alcançar resultados mais robustos nesta temática, uma vez que os estudos transversais, apesar de serem de fácil execução, não permitem a inferência de relações causais entre as variáveis em investigação.

No tocante aos instrumentos mais utilizados nos estudos para investigar a relação entre a prática da atividade física a depressão, observou-se uma maior utilização do Inventário de Depressão de Beck (BDI) II ( $n = 13$ ) e o Questionário Internacional de Atividade Física IPAQ-(versão curta) ( $n = 8$ ), respectivamente.

A predominância do Inventário de Depressão Beck (BDI) II, deve-se certamente por ter sido um instrumento criado originalmente para avaliar o nível de depressão em pacientes psiquiátricos, todavia passou a ser utilizado tanto na área clínica como na pesquisa, mostrando-se um instrumento útil também para a população em geral, apresentando alta confiabilidade e validade quando comparado a outros instrumentos (Leão et al., 2018). Contudo, é válido salientar que apesar da sua ampla utilização, limitar-se a contar sintomas depressivos a partir de escalas psicométricas que definem o que é normal e o que é patológico de acordo aos critérios estabelecidos pela APA, pode levar a silenciar os problemas reais. Pois, nessas escalas não existe espaço para deter-se nos relatos de vida das pessoas (Caponi, 2022).

Sobre a avaliação da atividade física, utilizou-se o IPAQ-(versão curta) em grande parte dos estudos analisados. Observa-se que tal instrumento possui suas vantagens e desvantagens. Segundo Conte et al. (2018), nessa medida os dados podem ser imprecisos havendo uma possível distorção dos pacientes ao quantificarem o tempo e a intensidade da atividade praticada. De fato, questionários costumam supervalorizar a prática da atividade física quando comparados a outros procedimentos de medição eletrônicos e mecânicos, como monitores de frequência cardíaca, pedômetros e acelerômetros (Shepard, 2003). Entretanto, a sua vasta utilização é feita devido aos questionários serem menos onerosos e fáceis de manusear e gerir, sendo vantajosos em amplos estudos epidemiológicos (Sallis; Saellen, 2000).

Como relação às características dos participantes dos estudos, prevaleceu o público adulto ( $n = 24$ ), seguido do público idoso ( $n = 8$ ) e adolescentes ( $n = 1$ ), nota-se uma baixa predominância do público adolescente e a ausência de estudos com o público infantil. Isso pode ocorrer certamente pela dificuldade que se tem em diagnosticar os transtornos depressivos durante a infância, logo, impossibilitando de realizar estudos sobre como a atividade física estaria relacionado a sintomatologia depressiva nessa fase da vida. Para Andrade et al. (2023), a depressão infantil é um construto muito complexo, pois a

sintomatologia por vezes se confunde com outras psicopatologias e é alta a ocorrência de comorbidades, além de se fazer necessário o desenvolvimento de instrumentos mais adequados para o diagnóstico.

Acerca do gênero, nos estudos analisados observou-se a predominância do sexo feminino ( $n = 25$ ) em comparação ao sexo masculino ( $n = 5$ ). O fato da maioria dos estudos terem sido direcionados ao público feminino pode ter ocorrido em virtude dos dados atuais, como o relatório recente da organização não-governamental Think Olga (2019), o qual demonstrou que mais de 1 bilhão de pessoas viviam com algum transtorno mental ou causado pelo uso de substâncias antes da pandemia Covid-19, sendo que mais da metade eram mulheres. Só no Brasil, observa-se que uma de cada 10 pessoas diagnosticadas com depressão e ansiedade, 7 eram mulheres, segundo o relatório supramencionado.

Embora se observe a prevalência da depressão em mulheres, o que justifica a importância de investigar como a atividade física pode impactar a saúde mental desse grupo, não é possível falar sobre a saúde mental dessa parcela da população considerando apenas fatores biológicos, como metabolismo, ciclos reprodutivos e hormônios. Os inúmeros fatores sociais também estão relacionados ao desenvolvimento da depressão e logo ao tratamento e a prevenção. Por isso, outros fatores precisam ser levados em conta, como as desvantagens sociais associadas ao gênero feminino, como a maior exposição à violência doméstica e sexual, oportunidades educacionais e de emprego limitadas e mais responsabilidades de cuidado, que podem contribuir para o aumento do risco de transtornos mentais entre as mulheres (Think Olga, 2019).

### **3.3 Impactos da atividade física na depressão**

Antes de apontar como a prática de atividades físicas impacta a depressão, faz-se necessário explicitar quais as práticas investigadas nos estudos que compuseram a revisão. Desse modo, verificou-se uma variedade nos tipos de modalidades esportivas envolvidas nos estudos selecionados, sendo possível dividir-se em duas categorias, a primeira categoria: atividade física leve e moderada e a segunda categoria: atividade física moderada e vigorosa. Notou-se uma diferença significativa entre elas, a saber: utilizou-se em maior número a atividade física leve e moderada ( $n = 27$ ) dando ênfase em exercícios aeróbicos como a caminhada, seguido da atividade física moderada e vigorosa ( $n = 14$ ) que trouxe em maior número dentro dessa categoria a corrida, a musculação e o ciclismo.

É válido pontuar as contribuições de tais práticas para a depressão, dessa forma, nos estudos analisados foi possível compreender que a maior parte dos estudos encontrou associações entre a prática de atividades físicas e a depressão, totalizando ( $n = 22$ ), a exemplo do estudo de Cassiano et al. (2020) que utilizou um protocolo misto de exercícios físicos de intensidade moderada, realizado durante 12 semanas, o qual constituiu-se em uma alternativa viável e eficaz na redução de sintomas depressivos na população idosa. Por outro lado, oito estudos não encontraram associação entre a prática da atividade física e a depressão, como o estudo de Conte et al. (2018), o qual verificou que prática de atividade física não foi relacionada com menos sintomas depressivos.

Nos estudos analisados, tanto a atividade aeróbica quanto a anaeróbica produziu efeitos na redução de sintomas da depressão, contudo, deve-se atentar a regularidade e a intensidade da atividade física em questão, pois de acordo com os estudos de Lima e Beleza (2021), a intensidade moderada (entre 20 e 40 minutos) é a que produz maior efeito e cria mais aderência. Para Bringel et al. (2022), exercícios aeróbicos e de resistência resultam em melhora da autoestima, da imagem corporal e do senso de domínio, que são relacionados à diminuição dos sintomas depressivos. Com base na Organização Mundial de Saúde (OMS, 2010), a maioria das diretrizes internacionais recomenda em média 150 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa por semana, tal qual a OMS, que recomenda para

adultos com idade superior a 18 anos a realização de pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada, ou 75 min de intensidade vigorosa por semana, ou uma combinação de ambas. O órgão afirma ainda que a atividade física aeróbica deve ser realizada em sessões de pelo menos 10 min de duração (OMS, 2010).

Apesar de os estudos levantados apontarem para a prática de atividade física como um fator importante na melhora da depressão, ainda não está bem definido como tal ocorre (Lima; Beleza, 2021). Para diferentes autores, apesar dos avanços científicos e clínicos no âmbito da saúde mental, a compreensão plena da depressão assim como o seu tratamento continuam incerto. Desse modo, o atual estágio de conhecimento que relaciona atividade física e saúde ainda apresenta importantes lacunas, o que não necessariamente invalida o atual estágio da pesquisa, produção e disseminação do conhecimento, mas é essencial reconhecê-las para tornar possíveis mais avanços a partir delas (Carvalho, 2019).

Nessa perspectiva, pode-se dizer que atividade física mostrou resultados em grande parte no que se refere a prevenção da depressão ( $n = 22$ ), por outro lado e em menor parte não revelou resultados significativos ( $n = 8$ ).

### 3.4 Limitações dos estudos analisados

No tocante as limitações dos estudos que compuseram a presente revisão, nota-se que houve uma falta de informações sobre a modalidade de atividade física utilizada em alguns dos trabalhos analisados ( $n = 12$ ), nos quais observou-se apenas quesitos como: praticantes e não praticantes de atividade física ou considerações entre ativos e inativos, o que interfere possivelmente nos resultados, já que a especificação da modalidade, bem como intensidade e frequência da atividade física são aspectos importantes a serem considerados na associação com a depressão. Outra limitação se refere ao tamanho de efeito, uma vez que de todos os estudos analisados ( $N = 30$ ), apenas quatro ( $n = 4$ ) reportaram o tamanho de efeito. As medidas utilizadas foram: o eta-quadrado parcial ( $\eta_p^2$ ), e o  $d$  de Cohen. Nestes estudos o tamanho de efeito variou entre moderado e pequeno.

Nesse sentido, acredita-se que a exclusão do tamanho de efeito na maioria dos estudos analisados é algo visto como uma prática comum nas pesquisas, pois o nível de significância ainda domina a preferência dos pesquisadores ao discutir os dados encontrados, mesmo não sendo novo o debate sobre a necessidade de sua adequada interpretação segundo Baker et al. (2016), já que o significado real e as interpretações isoladas do  $p$ -valor podem vir acompanhados por erros de interpretação (Gigerenzer, 2018).

Em face do exposto, pode-se inferir que não há uma separação entre mente e corpo, pois as funções neuropsicológicas estão ligadas ao todo que compõe o ser humano. Inúmeros estudos já mostram os efeitos da atividade física para a prevenção e tratamento de transtornos psicológicos, especialmente os ansiosos e depressivos. Desse modo, fica nítido que o cuidado com a saúde em geral (tanto física quanto mental) é uma via de mão dupla, assim sendo, atentar-se a alguns pontos já estabelecidos por exemplo, pela Medicina do Estilo de Vida, contribui para o cuidado integral do sujeito, a saber: alimentação saudável, sono reparador, atividade física, consumo moderado e consciente de álcool, cultivo de relações interpessoais saudáveis e manejo do estresse.

A compreensão dos fatores que contribuem para que as pessoas sejam fisicamente ativas ou inativas é fundamental para o planejamento de intervenções baseadas em evidências. Por meio da explicitação em compreender a atividade física a partir de evidências que questionam as atuais recomendações de frequência, duração e intensidade para a saúde a partir dos estudos analisados, destacam-se múltiplos fatores associados e a busca em alcançar possibilidades reais e acessíveis às pessoas, assim como o suporte necessário para realização do processo.



## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste estudo foi possível investigar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, como a prática da atividade física impacta na prevenção e no tratamento da depressão, a partir de estudos brasileiros. De maneira geral, identificou-se que o maior número dos artigos sobre a temática foi publicado nos anos de 2018, 2019 e 2021, desenvolvidos, sobretudo, no campo das ciências biológicas e da saúde. Além disso, a maioria dos estudos analisados foi do tipo transversal, havendo predominância do público adulto e do sexo feminino. Os principais instrumentos adotados para avaliar a depressão e a atividade física foram o Inventário de Depressão Beck (BDI) II e o Questionário Internacional de Atividade Física IPAQ-(versão curta), respectivamente. No que se refere às limitações dos estudos analisados, notou-se uma falta de informação sobre a modalidade de atividade física investigada; além disso, apenas quatro estudos reportaram tamanho de efeito, das associações encontradas entre atividade física e depressão. No geral, a presente revisão demonstrou que a prática de atividade física possui um impacto na depressão, podendo funcionar tanto como um fator preventivo quanto de tratamento. No entanto, observou-se que foram poucos os estudos na área da Psicologia desenvolvidos sobre a temática.

Apesar de considerar que o presente trabalho tenha alcançado o objetivo proposto, é necessário pontuar as suas limitações. Nesse sentido, menciona-se que foram incluídos apenas artigos em língua portuguesa, publicados no período de 2018 a 2022. Ademais, faz-se importante pontuar que a associação entre a depressão e a prática de atividades físicas investigada neste trabalho não sugere ou garante a atividade física enquanto uma “poção mágica”. Uma vez que este é um ponto de vista fundamental para enfrentar a atual dinâmica utilizada pelos profissionais de saúde e não apenas reproduzir um discurso de “causa-efeito” sobre atividade física como medicamento para um corpo social em sofrimento. É necessário compreender qual a modalidade, intensidade, frequência e duração mais apropriadas para que se verifique uma efetividade na redução dos sintomas depressivos e, para isso, sugere-se a busca por um acompanhamento profissional que avalie as necessidades de cada sujeito, conforme o seu contexto de vida.

Em conclusão, as discussões da relação entre atividade física e depressão, a partir do olhar da Psicologia, ainda carecem de estudos, ideias, reflexões e interesses, para que seja possível ampliar o conhecimento da associação entre atividade física e depressão, a fim de obter uma compreensão que ultrapasse o biológico e abarque tudo aquilo que compõe o “ser” humano, além de voltar a atenção aos cuidados com a vida humana, compreendendo que o cuidado vai além de componentes técnicos e instrumentais. No geral, este trabalho mostrou as associações da atividade física com a depressão como um fator preventivo e de tratamento. Para o campo da Psicologia, a prática de atividade física pode ser, de certo modo, uma opção relevante nos cuidados da saúde mental, podendo ser considerada uma ótima aliada à redução de sintomas para pessoas com depressão. Logo, espera-se que a leitura desse trabalho estimule outros pesquisadores a se aprofundarem sobre o tema.

## REFERÊNCIAS

AIDAR, Felipe José et al. Artigos do 1º SINAL-Simpósio Internacional de Atividades Físicas e Lutas. **Motricidade**, v. 15, n. S3, p. 1-199, outubro, 2019. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/18728>

ALMEIDA, Luís M.; PEREIRA, Helena P.; FERNANDES, Helder M. Efeitos de diferentes tipos de prática desportiva no bem-estar psicológico de jovens estudantes do ensino profissional. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 13, n. 1,

p. 15-21, 2018.

ALVES, Jose. Exercício, cérebro e funcionamento cognitivo. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 19, n. 3, p. I-III, 2019.

ANDRADE, Theresa Kerolayne Sousa et al. Desafios do diagnóstico e tratamento da depressão na infância: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 5, p. 24645-24660, 2023.

BAKER, Monya et al. Os estatísticos emitem alerta sobre os valores de P. **Natureza**, v. 531, n. 7593, pág. 151-151, 2016.

BAVOSO, Daniel et al. Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 7, n. 2, 2017.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021.

BRINGEL, Marília de Oliveira et al. Ansiedade, Depressão, Dor e Fadiga em Pacientes com Câncer de Mama que Realizaram Treinamento Combinado. **Rev. Bras. Cancerol. (Online)**, 2022.

CASSIANO, Andressa do Nascimento et al. Efeitos do exercício físico sobre o risco cardiovascular e qualidade de vida em idosos hipertensos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2203-2212, 2020.

CHIAVEGATO, Luciana Dias; PADULA, Rosimeire Simprini. Estudos transversais. **Manual de Pesquisa Clínica Aplicada à Saúde**, p. 143-146, 2020.

CONTE, Mariana Storino et al. Fibromialgia: atividade física, depressão e qualidade de vida. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 51, n. 4, p. 281-290, 2018.

CRIPPA, José Alexandre de Souza (coord.). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM -5 -TR**. 5, 3ª ed. texto revisado. Porto Alegre: Artmed Editora LTDA, 2023.

DE CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil. Recomendações de atividade física para a saúde (pública): reflexões em busca de novos horizontes. **ABCS Health Sciences**, v. 44, n. 2, 2019.

FLESCHE, Betina Daniele et al. Episódio depressivo maior entre universitários do sul do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, 2020.

GIGERENZER G, Statistical Rituals: The Replication Delusion and How We Got There. *Adv Methods Pract Psychol Sci* 2018.

GOMES, Aramid et al. A efetividade do exercício físico no tratamento da depressão. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 22, p. 58-64, 2019.

GONÇALVES, Angela Maria Corrêa et al. Prevalência de depressão e fatores associados em

mulheres atendidas pela Estratégia de Saúde da Família. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 67, p. 101-109, 2018.

LEÃO, A. M. **Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde**. Dissertação [Mestrado em Saúde Pública]. 86 f. - Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2018.

LIMA, Ana; BELEZA, Anabela. Relação entre a prática de actividade física e depressão em estudantes universitários. **PsychTech & Health Journal**, v. 4, n. 2, p. 3-11, 2021.

LUAN, Xin et al. Exercício como prescrição para pacientes com diversas doenças. **Revista de ciências do esporte e da saúde** , v. 5, pág. 422-441, 2019.

MARTINS, Fran. Na América Latina, Brasil é o país com maior prevalência de depressão. Ministério da Saúde. 22 Set 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao>

MARTINS, Tatiana Carvalho Reis et al. Influência do nível socioeconômico, idade, gordura corporal e sintomas depressivos na frequência de atividade física em adultos: uma análise de caminhos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3847-3855, 2020.

OLIVEIRA, Ellaine Santana de et al. Estresse e comportamentos de risco à saúde entre estudantes universitários. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, 2020.

PASTORI, T. A. N. (2020). **Depressão: uma epidemia?** Dissertação de mestrado. Fundação Oswaldo Cruz (Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca), Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

REIS, Joana Sofia Mesquita da Silva. **Atividade Física: um complemento a considerar no tratamento da depressão**. 2012. Tese de Doutorado. Universidade da Beira Interior.

SANTOS, Maria Clara Barbuena. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2. 2019.

SALLIS, James F.; SAELENS, Brian E. Assessment of physical activity by self-report: status, limitations, and future directions. **Research quarterly for exercise and sport**, v. 71, n. 2, p. 1-14, 2000.

SHEPHARD, Roy J. Limites da mensuração da atividade física habitual por meio de questionários. **Revista britânica de medicina esportiva** , v. 3, p. 197-206, 2003.

STOPA, S. R. et al. Prevalência do autorrelato de depressão no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Rev. Bras. Epidemiol.**, v.18, n.2, p.170-180, 2015.

SINGH, Ben et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. **British Journal of Sports Medicine**, 2023

TEIXEIRA, C. M. et al. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **CPD** , Murcia, v. 16, n. 3, p. 55-66, setembro 2016.

THINK OLGA. Economia do Cuidado. Laboratório Think Olga de exercícios de futuro, 2019. WORLD HEALTH ORGANIZATION, t et al. **Global recommendations on physical activity for health**. World Health Organization, 2010.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Transtorno depressivo (depressão). World Health Organization, março, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

WORLD HEALTH ORGANIZATION, t et al. **Global recommendations on physical activity for health**. World Health Organization, 2010.

WHITTEMORE Robin; Knafl KATHLEEN. The integrative review: updated methodology. *J Adv Nurs*, v. 52 n. 5, p. 546-553, 2010.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me abençoado, ter me protegido sempre, ter me dado forças e sabedoria para que eu pudesse chegar até aqui.

Agradeço aos meus pais Fábio e Rúbia e ao meu irmão Lucas, sem vocês nada disso seria possível, obrigada por confiarem em mim, por me ensinarem todos os dias a ser uma pessoa melhor, por sempre me ensinarem sobre empatia, por toda dedicação, amor e cuidado, amo vocês.

Agradeço ao meu noivo, Thomaz, por todo apoio durante esses anos, por dividir os medos, angústias, alegrias, por enfrentar as dificuldades junto comigo, por não medir esforço e nem distância para estar presente e por sempre acreditar em mim muito mais do que eu, amo você.

Gostaria de agradecer aos meus sogros José e Joana Darc por todo carinho, cuidado, apoio, vocês fazem parte dessa conquista, amo vocês.

Quero agradecer a minha avó Maria Francisca (*in memoriam*), por todo apoio que me foi prestado em vida, sendo uma das primeiras pessoas a incentivar a minha trajetória, agradeço por todo amor e carinho.

Expresso também a minha gratidão a todos os meus familiares e amigos que sempre me apoiaram e estiveram na torcida, em especial às minhas amigas/colegas Leonara, Clara, Sarah, Jakelline, Jamile, Evelyn, Mariana e Emily que estiveram comigo desde o início da graduação e permanecem presente, a caminhada foi muito mais leve com vocês ao meu lado, amo vocês.

Agradeço à minha orientadora Prof. Viviane Alves dos Santos Bezerra, por toda a sua dedicação em me auxiliar, pelo profissionalismo, por toda paciência, pelos ensinamentos passados, por tornar esse percurso mais fácil e prazeroso, por ser um exemplo de pessoa que oferece o melhor de si em tudo o que faz, não tenho dúvida que fiz a melhor escolha, obrigada.

Agradeço ao meu grupo de estágio clínico em Terapia Cognitivo-comportamental, vocês se tornaram essenciais nesse último ano, foi um privilégio aprender, errar e acertar junto com vocês. Quero agradecer aos professores e mestres do Departamento de Psicologia da UEPB, os quais tive a oportunidade de ser aluna: Juliana Gama, José Andrade, Pâmela Gonzaga e Josevânia Silva.

Agradeço ao Prof. Me. Felipe Arruda, por toda dedicação e profissionalismo em nos mostrar uma psicologia clínica humanizada, empática e colaborativa, muito acima do que aprendemos na literatura científica e por sempre despertar o melhor que há em nós, muito

obrigada.

Como também, gostaria de agradecer ao Prof. Me. Luann Glauber, pelo privilégio de ter sido sua aluna durante a graduação, por ter conhecido a Terapia Cognitivo Comportamental através de suas aulas tão humanas e divertidas, momentos em que aprendi tanto sobre a importância de enxergar uma vida com bom humor, apesar das dificuldades diárias, muito obrigada.

Por fim agradeço aos demais profissionais da Universidade Estadual da Paraíba, ao departamento de Psicologia, à clínica Escola de Psicologia, vocês tornaram a minha vida ainda mais significativa e mais rica. Muito obrigada!

