

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

JOÃO VICTOR LEMOS DA SILVA
MANOEL GUSTAVO PESSOA DA SILVA
PAULA DAYANE FELIX DA SILVA

**OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO
TRATAMENTO DA DEPRESSÃO**

RECIFE/2021

JOÃO VICTOR LEMOS DA SILVA
MANOEL GUSTAVO PESSOA DA SILVA
PAULA DAYANE FELIX DA SILVA

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Pré-Projeto apresentado ao Centro
Universitário Brasileiro – UNIBRA, como
requisito parcial para obtenção do título
de Graduado em Bacharelado em
Educação física.

Professor Orientador: Juan Carlos Freire

RECIFE/2021

S586b

Silva, Paula Dayane Felix da
Os benefícios do exercício físico no tratamento da
depressão./ Paula Dayane Felix da Silva; João Victor Lemos da
Silva; Manoel Gustavo Passos da Silva - Recife: O Autor, 2021.
28 p.

Orientador: Prof. Juan Carlos Freire.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro
Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação
Física, 2021.

1. Atividade Física. 2. Depressão. 3. Tratamento.
4. Exercício. I. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. II.
Título.

CDU: 796

JOÃO VICTOR LEMOS DA SILVA
MANOEL GUSTAVO PESSOA DA SILVA
PAULA DAYANE FELIX DA SILVA

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Bacharelado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Juan Carlos Freire
Professor (a) orientador (a)

Prof.º AVALIADOR 1
Professor (a). Examinador (a)

Prof.º AVALIADOR 2
Professor (a). Examinador (a)

Recife, ___/___/___

NOTA: _____

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	07
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
2.1 Depressão.....	10
2.2 Atividade Física e Exercício.....	11
2.3 Prescrições do Exercício e da Atividade Física na Depressão.....	13
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	15
4. RESULTADOS.....	17
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS.....	24
AGRADECIMENTOS.....	28

Dedicamos esse trabalho aos nossos pais, amigos e professores que foram grandes incentivadores e que sempre acreditaram nos nossos sonhos.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”

(Paulo Freire)

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

João Victor lemos da Silva
Manoel Gustavo Pessoa da Silva
Paula Dayane Felix da Silva
Professor Orientador: Juan Carlos
Freire

Resumo: *Os Benefícios do Exercício Físico no Tratamento da depressão. Introdução:* A atividade física é reconhecida como fator de proteção para a saúde, sendo seus benefícios associados à redução de doenças crônicas e à diminuição do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares. Embora a atividade física seja um importante recurso para políticas de promoção de saúde, o baixo nível e a inatividade física são preocupantes em todo o mundo. Esse artigo tem como **objetivo:** Discutir a importância da prática regular de exercícios físicos como medida de prevenção e como adjuvante do tratamento da depressão, através de artigos científicos e publicações sobre o tema. A depressão é caracterizada por tristeza, baixa da autoestima, pessimismo, pensamentos negativos recorrentes, desesperança e desespero. Seus sintomas são fadiga, irritabilidade, retraimento e ideação suicida. Pesando nesse dilema Adulto. **Delineamento:** A busca será realizada nas bases de dados eletrônicas: Scielo, revistas eletrônicas, Google Acadêmico, publicada dentro do recorte temporal (2000-2021). Em **conclusão:** As intervenções em saúde mental devem promover novas possibilidades de modificar e qualificar as condições e modos de vida, orientando-se pela produção de vida e de saúde e não se restringindo à cura de doenças.

Palavras-chave: *Atividade Física, Depressão, Tratamento, Exercício.*

1. INTRODUÇÃO

A depressão é considerada um transtorno mental que se caracteriza pela manifestação de uma a duas vezes por semana de episódios depressivos. Estes episódios expressam-se pela perda de interesse e prazer nas atividades de vida diárias (AVD). A alteração do humor persistente associada a sintomas

emocionais, cognitivos e comportamentais traduz-se em perda de autoestima, sentimento de culpa e de incapacidade. (KNAPEN et al., 2015).

Segundo Blumenthal et al. (1999) e Daley et al. (2008), o humor depressivo pode aparecer como uma resposta a situações reais, por meio de uma reação vivencial depressiva, quando diante de fatos desagradáveis, aborrecedores, frustrações e perdas. Trata-se, neste caso, de uma resposta a conflitos íntimos e determinados por fatores vivenciais. Sendo assim, a depressão está associada a uma alta incapacidade e perda social.

Schuch et al. (2016) aponta que a depressão é uma doença prevalente ao longo da vida que atinge 10 a 20% da população em diferentes países, sendo a maior responsável pela incapacidade causada por transtornos mentais e por uso de substâncias (cerca de 40% do total de anos de vida ajustados por incapacidade). E em muitos casos, apresentam morbidades associadas, fazendo aumentar o impacto negativo na qualidade de vida das mesmas, não só nas atividades sociais e nas "AVD,s", mas também no aumento de hospitalizações e na mortalidade.

A depressão é, portanto, um problema de saúde pública e um dos transtornos mentais mais comuns, apresentando altos níveis de prevalência em muitos países desenvolvidos e produzindo grande sofrimento, prejuízo pessoal e social, podendo mesmo causar incapacidade temporária ou permanente. Com o aumento na prevalência vêm também os custos para o sistema de saúde e para o tecido financeiro (PROGRAMA NACIONAL PARA A SAÚDE MENTAL, 2013).

De fato, para além das despesas diretas no tratamento, as perturbações psiquiátricas relacionam-se intimamente com uma diminuição da produtividade (e.g. desemprego, absentismo e baixas por doença) e com as consequências económicas que daí advém (PROGRAMA NACIONAL PARA A SAÚDE MENTAL, 2013).

Neste sentido, a utilização de terapias não medicamentosas, como o exercício físico pode ter um efeito positivo na diminuição dos sintomas depressivos. Este é bem tolerado por pessoas com transtorno depressivo, com boa adesão, mas tem de ser administrado, prescrito, gerido, efetuado e/ou realizado por profissionais de saúde com formação específica em prescrição de exercício (PROGRAMA NACIONAL PARA A SAÚDE MENTAL, 2013).

Os benefícios da atividade física são evidenciados através da redução dos sintomas de ansiedade, da elevação da autoconfiança, favorecendo e motivando as mudanças dos hábitos de vida em indivíduos com sintomas depressivos e depressão diagnosticada (BLUMENTHAL et al., 1999; DALEY et al., 2008).

Por tanto a atividade física apresenta diversos efeitos benéficos ao organismo, sendo recomendada como uma estratégia de promoção da saúde para a população. Os benefícios da prática da atividade física e sua correlação com a saúde e o bem-estar físico e mental, assim como a predisposição e riscos de aparecimento e desenvolvimento de disfunções orgânicas relacionadas ao sedentarismo.

A atividade física ocupacional, atividades da vida diária e atividade de lazer, desenvolvem movimentos voluntários utilizados nas recreações, incentivando a atividade física lúdica espontânea e deliberados no momento de prazer, satisfazendo seus anseios voltados ao lazer (CAVALARI; ZACARIAS, 2003).

A atividade quanto o exercício pode propiciar benefícios agudos e crônicos. São eles: melhora no condicionamento físico; diminuição da perda de massa óssea e muscular; aumento da força, coordenação e equilíbrio; redução da incapacidade funcional, da intensidade dos pensamentos negativos e das doenças físicas; e promoção da melhoria do bem-estar e do humor (FOUNTOULAKIS KN, O'HARA R, 2013).

Entretanto, os efeitos da prática de atividades físicas sobre a depressão ainda são contraditórios. Alguns estudos associam modificações nos quadros de depressão como resultantes da prática de atividades, enquanto outros trabalhos relacionam a prática mais frequente de atividades à própria melhora na gravidade do transtorno depressivo (CAVALARI; ZACARIAS, 2003).

A pesquisa se justifica por discutir a importância da prática regular de exercícios físicos como medida de prevenção e como adjuvante do tratamento da depressão.

Apesar de haver inúmeros estudos e revisões que confirmam os benefícios do exercício, em muitos deles os exercícios foram realizados sem supervisão, alguns com intensidades variadas, outros utilizaram grupos heterogêneos em uma mesma amostra (indivíduos saudáveis e não saudáveis; homens e

mulheres; praticantes regulares de atividade física e sedentários; adultos, idosos e adolescentes, por exemplo) fazendo-nos questionar acerca da metodologia empregada (SALMON, 2001; CHEIK et al., 2003; SZABO, 2003).

Partindo do princípio de que os benefícios do exercício físico para depressão, quando bem direcionada, contribuem para uma boa qualidade de vida, a presente pesquisa busca a resposta ao seguinte problema: qual a importância da atividade física para o tratamento da depressão?

Este estudo servirá para detectar os benefícios do exercício físico para depressão contribuindo para a aplicação dos estudos na área e aumentar a possibilidade de adultos praticarem atividade física, aumentando o número de praticantes.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Depressão

A depressão é relativamente uma história, tendo sido usada pela primeira vez em 1960, para designar um estado de desânimo ou perda de interesse pela vida. O desenvolvimento do conceito de depressão emergiu com o declínio das crenças mágicas e supersticiosas que fundamentam o entendimento dos transtornos mentais até então (QUEVEDO; GERALDO, 2013).

Os transtornos depressivos fazem parte das patologias com elevada e crescente prevalência na população geral (BAHLS, 2002). A depressão é uma doença psiquiátrica, crônica e recorrente, um problema complexo cujas características principais são, por um lado, um estado de ânimo irritável e, por outro, falta de motivação e diminuição do comportamento instrumental adaptativo (MÉNDEZ; OLIVARES; ROS, 2005).

É marcado também, por alterações do apetite, do sono, da atividade motora, cansaço, especialmente matutino, baixo conceito de si mesmo, baixa autoestima, sentimento de culpa, dificuldades para pensar ou se concentrar, indecisão, ideias de morte e/ou de suicídio e tentativas de suicídio (MÉNDEZ; OLIVARES; ROS, 2005).

Portanto os transtornos depressivos situam-se em quarto lugar entre as principais causas ônus entre todas as doenças (GRUBITS; GUIMARÃES, 2007). Segundo a APA (1994) essa patologia atinge cerca de 17 milhões de adultos

americanos por ano e de acordo com o relatório sobre a Saúde no Mundo (2001), as perspectivas para o futuro são de que até 2020 a doença mostrará uma tendência ascendente, aumentando esse ônus (GRUBITS; GUIMARÃES, 2007). As síndromes depressivas são atualmente reconhecidas como um problema prioritário de saúde pública. Dalgallarondo (2000), objetivou trabalhar as principais características clínicas e alguns aspectos epidemiológicos da depressão.

A depressão é um transtorno de humor que causa sintomas persistentes de tristeza e perda de interesse geral. A quinta edição do Manual Estatístico de Diagnóstico de Transtornos Mentais da Associação Americana de Psiquiatria classifica a depressão como: - Transtorno Disruptivo da Desregulação do Humor; - Transtorno Depressivo Maior; - Transtorno Depressivo Persistente; - Transtorno Disfórico Pré-Menstrual; - Transtorno Depressivo Devido a Outra Condição Médica. Características comuns, presentes em todos os transtornos depressivos, são tristeza, sensação de vazio, humor irritável, acompanhados de alterações somáticas e cognitivas que alteram a capacidade do indivíduo (CHAND; GIVON, 2017).

Os sintomas da depressão incluem componentes emocionais e biológicos: Os sintomas emocionais são: - Infelicidade, apatia e pessimismo; - Autoestima baixa: sentimento de culpa, inadequação e sentimento de feiura; - Indecisão, perda de motivação. Sintomas biológicos: - Retardo do pensamento e da ação; - Distúrbios do sono e perda de apetite (DALE et al., 2008).

A identificação de depressão clinicamente significativa é baseada não apenas na sua severidade, mas também na persistência, na presença de outros sintomas e no grau de prejuízo funcional e social. Quanto maior a gravidade da depressão, maior a mobilidade e consequências adversas (HOFMANN et al., 2010).

2.2 Atividade Física e Exercício

A atividade física é reconhecida como fator de proteção para a saúde, sendo seus benefícios associados à redução de doenças crônicas e à diminuição do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares. Embora a atividade física seja um importante recurso para políticas de promoção de saúde, o baixo

nível e a inatividade física são preocupantes em todo o mundo. Em uma sociedade cada vez mais urbanizada e industrializada, exercícios físicos praticados regularmente são importantes recursos para manter o nível de atividade física recomendado, contudo, é preciso identificar as práticas mais adequadas às necessidades preconizadas como efeito protetor do exercício físico para a saúde (ZHAO et al., 2014).

Na literatura científica tem reforçado a crença sobre os benefícios da prática regular e adequada de exercícios físicos para prevenção de doenças. Diversos estudos têm tentado demonstrar que esta conduta está associada à prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, osteoporose e depressão (HASKELL et al., 2007; DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 1996; WAXMAN, 2004), muito embora a noção de causalidade entre exercício físico e saúde esteja sendo questionada por diferentes pesquisadores (MIRA, 2003; WILLIAMS, 2003).

Na medida em que a prática regular de exercícios físicos tem sido considerada importante para a prevenção de diferentes doenças crônico-degenerativas e para melhoria da aptidão física, tem sido observado que o estímulo à prática parece estar focado na perspectiva da saúde como um fim em si mesmo (MIRA, 2003; WILLIAMS, 2003).

Por outro lado, é interessante notar que alguns autores têm demonstrado que indivíduos aparentemente sem doenças não têm investido na prática de exercícios físicos com o objetivo específico de prevenção primária (ALVES et al., 2007; CASTRO et al., 2009; LOVISOLO, 2000).

O exercício físico tem efeito benéfico que parece resultar de interações complexas de efeitos psicológicos e fisiológicos. Além disso, é adequado salientar a diminuição do estresse, a melhora da função cardiorrespiratória, a remoção de fatores como o tabagismo e a reeducação alimentar. Sabe-se que a prática de atividade física/exercício físico regular vem contribuir de forma positivamente para um estilo de vida saudável e ativo desta população (SILVA; et al., 2012).

Embora muito se sabe dos benefícios da prática de atividade física para a saúde, uma grande parcela da população não a pratica com a frequência recomendada (SILVA et al., 2012).

Nesse sentido, estudo voltado para a prática de atividade física, tem passando a ocupar um espaço de destaque nas avaliações em saúde, devido a sua importância com relação eventos de saúde e qualidade de vida em jovens, adultos e idosos (KNUTH et al., 2011).

Desta forma é de suma importância o conhecimento da população sobre os benefícios do Exercício física na prevenção de saúde. O que poderiam ser priorizados, em diversos setores da sociedade moderna, ainda é muito baixo (KNUTH et al., 2009).

Atividade física é entendida como todo e qualquer movimento produzido pelo corpo, enquanto aptidão física é definida como atributo biológico voltado para a capacidade de realizar esforço físico e movimentos específicos (GUEDES et al., 2012).

No entanto, à prática de atividade física de ser vista como componente multidimensional em que inclui intensidade, duração, e frequência de movimento do corpo, já aptidão física abrange diferentes componentes identificados e aperfeiçoados com a prática mais eficaz do movimento, ou seja, prática essa voltada para a área esportiva. Desta forma, estudos evidenciam e sugerem que tanto a prática de atividade física quanto o exercício físico trazem benefícios para a saúde (GUEDES et al., 2012).

Uma vida saudável requer atitudes comprometedoras com a escolha de hábitos saudáveis, principalmente atividade físicas regulares, que sem dúvida proporcionará melhor qualidade de vida e maior longevidade.

2.3 Prescrições do Exercício e da Atividade Física na Depressão

Já existe farta evidência sobre o valor da atividade física, do exercício, do esporte para a prevenção e reabilitação de várias doenças crônicas.

A literatura existente demonstra que a participação em várias formas de atividade física está associada com uma saúde mental positiva e com a melhora da qualidade de vida.

Embora a qualidade de vida seja difícil de definir, muitos estudiosos concordam que ela depende da combinação complexa de fatores que incluem a saúde física, o bem-estar psicológico, a satisfação social e o conforto espiritual.

Os atributos ligados à qualidade de vida e à saúde devem, portanto, incluir o bem-estar ou capacidade de funcionamento razoável das funções físicas,

mentais, intelectuais, emocionais, disposição para participar em eventos sociais, na família, trabalho ou na comunidade (BARBANTI, 2005).

O organismo libera dois hormônios essenciais durante o exercício para ajudar no tratamento da depressão, que são a endorfina e a dopamina, e ambos têm interferência sobre o humor e as emoções. De acordo com pesquisas, a realização de exercícios físicos aeróbios com duração de 20 a 40 minutos e frequência cardíaca entre 120 e 140 batimentos por minuto (BPM), em um período de duas vezes por semana, tem a capacidade de liberar B-endorfina, um hormônio que proporciona um efeito tranquilizante e analgésico mais elevado que a endorfina no praticante regular (LINK; ZICK, 2013).

Portanto, o indivíduo consegue beneficiar-se de um efeito relaxante e manter-se em um melhor estado psicossocial (LINK; ZICK, 2013). outro efeito comum atribuído ao exercício físico é a produção de serotonina, um neurotransmissor de grande importância, que tem a capacidade de regular o humor, a temperatura corporal, entre outros.

Os exercícios considerados mais benéficos são os feitos ao ar livre, onde haverá maior sensação de aumento de energia e de motivação, diminuição da tensão, raiva, confusão mental e depressão. Portanto, estudos comprovam que praticantes de 28 atividades físicas ao ar livre têm maior prazer e incentivo para realizar as atividades no próximo dia. Em vista disso, a atividade física, associada à psicoterapia e ao tratamento farmacológico é de muita relevância, não somente para a reabilitação ocupacional, mas também como ação terapêutica (LINK; ZICK, 2013)

Por fim, quando se trata de combater a depressão, não é fácil dizer qual tipo de exercício físico funciona melhor. De acordo com estudos, os melhores resultados vêm de aulas estruturadas, onde os pacientes são acompanhados individualmente. Em tais casos, apenas estar perto de outras pessoas e obter o incentivo de um profissional pode ser pelo menos tão útil quanto o próprio exercício (WOOLSTON, 2016).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

A presente pesquisa é uma revisão de literatura acerca da utilização dos benefícios do exercício físico no tratamento da depressão, com foco nas séries da educação infantil. A pesquisa está baseada na leitura de artigos científicos que abordam exatamente o tema proposto. Será, pois, uma pesquisa qualitativa.

De acordo com Demo (2000, p. 34):

A pesquisa qualitativa não se preocupa com representatividade numérica, mas, sim, com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização, etc. Os pesquisadores que adotam a abordagem qualitativa opõem-se ao pressuposto que defende um modelo único de pesquisa para todas as ciências, já que as ciências sociais têm sua especificidade, o que pressupõe uma metodologia própria. Assim, os pesquisadores qualitativos recusam o modelo positivista aplicado ao estudo da vida social, uma vez que o pesquisador não pode fazer julgamentos nem permitir que seus preconceitos e crenças contaminem a pesquisa.

Aqui o autor esclarece o foco principal da pesquisa qualitativa, a qual não está preocupada com a representatividade numérica e não coloca o seu foco na elaboração e análise de gráficos, tabelas, etc. Neste sentido, a pesquisa qualitativa procura se deter na compreensão dos fenômenos, muito mais do que quantificá-los.

Nessa mesma linha de raciocínio, Gerhardt e Silveira 2009 diz que:

Os pesquisadores que utilizam os métodos qualitativos buscam explicar o porquê das coisas, exprimindo o que convém ser feito, mas não quantificam os valores e as trocas simbólicas nem se submetem à prova de fatos, pois os dados analisados são não métricos (suscitados e de interação) e se valem de diferentes abordagens.

Essas características apresentadas são importantes e exprimem muito bem o que será feito aqui nesta pesquisa, no desenvolvimento deste artigo, com foco na temática da utilização dos benefícios do exercício físico no tratamento da depressão. Por fim, Marconi e Lakatos (2008, p. 269) fazem a seguinte explicação sobre a pesquisa qualitativa:

[...] O método qualitativo difere do fazer quantitativo não tanto por não empregar instrumentos estatísticos, como também pela forma de coleta e análise dos dados. Uma metodologia qualitativa preocupa-se em analisar e interpretar aspectos mais profundos, descrevendo uma

complexidade do comportamento humano. Fornece análises mais detalhadas sobre hábitos, atitudes e tendências de comportamento.

Não é que a pesquisa qualitativa não use tabelas e gráficos. Isso pode acontecer. O que a difere da pesquisa quantitativa, como nos diz o autor, é a forma pela qual se coletam e se analisam os dados. No caso desta pesquisa, essa coleta dos dados será feita por meio da leitura de artigos científicos.

A temática central deste artigo compõe-se de um estudo, de uma revisão de literatura realizada a partir de artigos indexados nas bases de dados eletrônicas MEDLINE (PUBMED), SCIELO e LILACS. A partir do Descritor em Ciências da Saúde (DeCS) e o Medical Subject Headings (MeSH), foram utilizados os seguintes descritores para seleção dos artigos: Educação Física, Depressão. Os operadores booleanos utilizados foram AND e OR.

Os critérios de inclusão foram artigos que discutem a temática que estamos abordando, sobretudo no que diz respeito aos benefícios do exercício físico no tratamento da depressão. Outro critério de inclusão foi artigos de revisão de literatura e que tenham sido publicados entre os anos de 2010 a 2020, e que também foram em língua portuguesa. Os critérios de exclusão foram artigos que não se encontrem totalmente disponíveis nas plataformas, artigos em outra língua e que não foquem na importância da educação física.

Inicialmente foi feito o levantamento dos artigos, seguindo os critérios de inclusão e exclusão apontados acima. O segundo passo foi à leitura dos resumos destes artigos. A partir da leitura dos resumos já foram excluídos muitos estudos. Depois disso, foi feita a leitura completa dos artigos restantes, para se fazer o fichamento e proceder à escrita propriamente dita.

Figura 1. Fluxograma de busca dos Trabalhos.

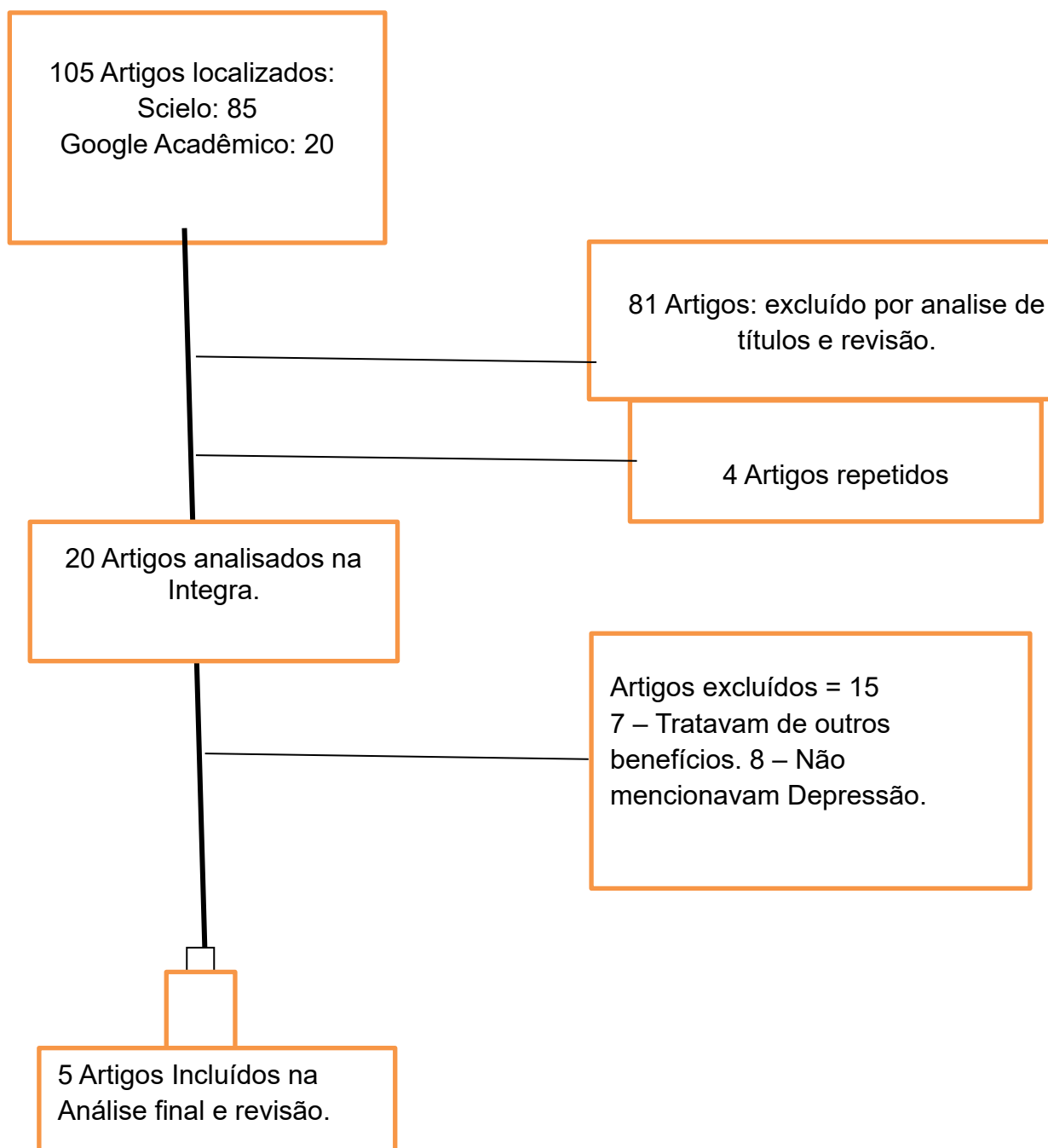


Figura 1 (Fluxograma dos artigos encontrados que tratavam sobre os benefícios do exercício físico no tratamento da depressão).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a busca realizada, segue a Tabela 1, que se trata de uma Tabela síntese de estudos encontrados que tratavam sobre os benefícios do exercício físico no tratamento da depressão.

Tabela 1. (Características dos estudos selecionados nesta revisão).

Autores	Objetivo	Intervenção	Resultados
(Carneiro et al., 2015)	Medir o efeito de um programa de exercícios físicos estruturados e individualizado, supervisionado por um professor de educação física como complemento à terapêutica antidepressiva no tratamento de mulheres com transtorno depressivo.	Duração do Estudo: 16 semanas Grupo de Intervenção: Modalidade – O exercício aeróbico (jogos tradicionais, exercícios de circuito natural indoor /outdoor com bandas de resistência, cordas para saltar, bolas de fitness, dança e Teste de caminhada rápida - 6 minutos). Frequência – 3 sessões/ semana Intensidade – Grupo 1: moderada Grupo 2: baixa (Escala de Borg) Duração – 45-50 minutos/ semana (10 minutos de aquecimento, 30 minutos de exercício aeróbico e 5 minutos de alongamentos) Grupo de Controlo: Grupo a realizar apenas terapêutica farmacológica antidepressiva	Um programa de exercícios físicos estruturados e supervisionado é adequado não apenas como terapia adjuvante, mas como opção principal. Melhora a qualidade de vida, reduzir os sintomas depressivos e de ansiedade. Simultaneamente melhora a aptidão física/funcional dos participantes. Quanto à intensidade dos exercícios não se observou diferenças de resultados na comparação dos subgrupos de intervenção.
(Brum, 2004)	Identificar como o exercício físico pode contribuir para a saúde e a qualidade de vida das pessoas com depressão.	Indivíduos fisicamente aptos e/ou treinados tendem a apresentar menor incidência da maioria das doenças crônicas-degenerativas, o que se explica por uma série de benefícios fisiológicos e psicológicos, decorrentes da prática regular da atividade física	Os principais resultados mostram que para que se tenha uma diminuição dos sintomas da depressão é importante que haja um programa de exercício físico prazeroso e que favoreça o convívio social das pessoas acometidas pela doença, sendo este um importante aspecto a ser considerado, pois o aumento dos relacionamentos sociais para estes indivíduos favorece a redução dos sintomas da doença.
		Intervenção terapêutica na depressão	O papel do exercício e da atividade física no tratamento da depressão direciona-se

(Lampinem et al., 2000)	Identificar quais os benefícios do exercício físico na pessoa com depressão.	encontraram resultados divergentes e apontaram para a interferência de fatores fisiológicos e psicológicos nessa relação.	para duas vertentes: a depressão promove redução da prática de atividades físicas; a atividade física pode ser um coadjuvante na prevenção e no tratamento da depressão no idoso.
(Kerling et al., 2015)	Examinar o impacto do exercício físico sobre a ocorrência de sintomas depressivos e ansiosos e os mecanismos envolvidos na melhora do estado psicológico.	Exercício físico na pessoa com depressão: revisão sistemática da literatura.	Foram incluídos nove estudos que cumpriam os critérios de inclusão, e onde se descreveram e analisaram o tipo, frequência, volume e duração de cada modalidade de exercício físico praticado em cada um dos estudos.
(Ólafsdóttir et al., 2017)	Conhecer os efeitos do exercício físico num grupo de pessoas com transtorno depressivo e ansiedade, em comparação com o mesmo grupo de pessoas submetidos apenas a Terapia de Grupo Comportamental Cognitivo Transdiagnóstico.	Duração do Estudo: De 5 a 8 semanas Grupo de Intervenção: Modalidade – Exercícios aeróbicos Frequência – 3 sessões/semana Intensidade – Moderada Duração – 60 minutos Grupo de Controlo: Modalidade – Terapia de Grupo Comportamental Cognitivo Transdiagnóstico Frequência – 1 sessão/semana Duração – 120 minutos (grupo da terapia comportamental)	O exercício físico apresenta efeitos benéficos na redução dos sintomas depressivos em pessoas com transtorno depressivo e ansiedade. O grupo quando submetido a exercício físico apresentou resultados um pouco melhor que quando submetido a Terapia de Grupo Comportamental Cognitivo Transdiagnóstico.

Diante da metodologia aplicada nesta pesquisa, a respeito dos benefícios do exercício físico no tratamento da depressão, foi possível chegar a resultados como o número total de artigos científicos, sobre o tema, os principais autores e quais são suas áreas de pesquisa, o período de maior e menor incidência dos artigos científicos, e a classificação das categorias dos estudos e sua discussão.

Na busca ampliada, foram identificados 105 artigos científicos, considerando a junção entre a fonte de informação e os indexados nas bases de dados Scielo, Google Acadêmico. Após todo o processo de exclusão ou inclusão, descrito no capítulo anterior e que pode ser visualizado no fluxograma a seguir, posteriormente foram selecionados ao final 05 artigos para a análise, de acordo

com a delimitação prévia explicada na metodologia, sendo a grande maioria dos artigos de autoria coletiva.

Diante deste contexto, neste estudo procura-se um incremento na compreensão e no conhecimento das características físicas, psicológicas e fisiológicas de pessoas com depressão e na relação entre o tratamento e as contribuições da prática regular do exercício físico. Isto se faz necessário para que o profissional de Educação Física que atue na área do treinamento para pessoas com depressão, bem como na prescrição de exercícios físicos, saiba utilizar as melhores ferramentas para suprir as necessidades dos pacientes, e ter um conhecimento mais amplo na área.

Durante dezenas de anos o crescimento econômico trouxe um aumento da qualidade de vida e do desenvolvimento social e humano - fenômeno que constitui o progresso. Mas também que parece existir uma dissociação entre a quantidade de bens e a qualidade de vida; vemos, igualmente, que, a partir de certo limiar, o crescimento pode produzir mais prejuízos do que bem-estar e que os subprodutos tendem a tornar-se os produtos principais (MARTINS, 2007).

De acordo com Civinski, Montibeller e Oliveira (2011), indivíduos com uma vida social ativa, hábitos saudáveis, alimentação balanceada, repouso diário adequado e controle do estresse, terão um desenvolvimento e uma manutenção de uma qualidade de vida melhor. Segundo Woolston (2016), para que o indivíduo tenha uma melhora no humor e no convívio social através do exercício físico, o ideal é que realize uma modalidade esportiva que realmente se identifique, podendo ser até mesmo uma caminhada, onde há benefício social, alegria e satisfação.

Os indivíduos fisicamente aptos e/ou treinados tendem a apresentar menor incidência da maioria das doenças crônico-degenerativas. Isso acontece devido a uma série de benefícios fisiológicos e psicológicos decorrentes da prática regular da atividade física, o que demonstra expressiva associação entre estilo de vida ativo, menor possibilidade de morte e melhor qualidade de vida (WOOLSTON, 2016).

A relação de causa e efeito entre a prática de atividade física e alterações nos níveis de depressão apontam para uma relação inversamente proporcional. Achados recentes dão suporte a duas vertentes diferenciadas na tentativa de elucidar a relação entre atividade física e depressão. A primeira vertente indica

a prática da atividade física como um fator influenciador na diminuição da intensidade dos sintomas depressivos. (LAMPINEM,2000).

Lampinem et al. (2000) verificaram que idosos que reduziram as atividades praticadas após 8 anos apresentaram aumento nos sintomas de depressão, enquanto que os indivíduos que aumentaram ou mantiveram a intensidade das atividades não apresentaram esse efeito. O treinamento através de outras ferramentas quantitativas, como consumo de oxigênio e pedômetro digital..

Os benefícios da atividade física são evidenciados através da redução dos sintomas de ansiedade, da elevação da auto confiança, favorecendo e motivando as mudanças dos hábitos de vida em indivíduos com sintomas depressivos e depressão diagnosticada (DALEY et al., 2008).

Apesar de haver inúmeros estudos e revisões que confirmam os benefícios do exercício, em muitos deles os exercícios foram realizados sem supervisão, alguns com intensidades variadas, outros utilizaram grupos heterogêneos em uma mesma amostra (indivíduos saudáveis e não saudáveis; homens e mulheres; praticantes regulares de atividade física e sedentários; adultos, idosos e adolescentes, por exemplo) fazendo nos questionar acerca da metodologia empregada (SALMON, 2001; CHEIK et al., 2003; SZABO, 2003).

Para saber qual a quantidade ou “dose” de exercício ideal para alcançar um determinado objetivo usam-se algumas medidas tais como o tempo de duração de cada sessão, frequência com que se pratica o exercício, intensidade e total de calorias que foram gastas. No entanto, apenas essas medidas não são suficientes para determinar qual dose ideal de exercícios uma pessoa deveria realizar para obter benefícios psicológicos como a redução dos sintomas depressivos. (SALMON, 2001; CHEIK et al., 2003; SZABO, 2003).

Por sua vez Ólafsdóttir et al. (2018), concluíram que o exercício físico pode ser uma alternativa altamente recomendada, em detrimento do grupo comportamental cognitivo transdiagnóstico. Já Minghetti et al. (2018), verificaram que a associação destes, trazia melhorias significativas para a diminuição dos sintomas da depressão. Ou seja, aliar um programa de exercício físico à terapêutica antidepressiva e terapia cognitiva comportamental, resultava numa melhoria da capacidade cardiovascular e na redução dos fatores de risco metabólicos (ÓLAFSDÓTTIR et al., 2018).

É consensual entre os estudos que o exercício físico é benéfico, no entanto, com base nos pontos referidos anteriormente, a variedade dos exercícios foi de tal modo extensa que não nos permitiu obter conclusões específicas do benefício que cada exercício por si só teve na melhoria dos sintomas depressivos. Não foi possível estabelecer uma comparação direta entre estudos, no que toca aos exercícios físicos específicos usados, uma vez que a seleção das atividades consoante o grau de intensidade era divergente entre os estudos, o que inviabilizou uma conclusão específica para a seleção de determinado tipo de exercício em detrimento de outro.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste contexto, o exercício físico deve ser visto de uma maneira mais restrita, isto é como um comportamento relacionado à saúde, sem desprezar as claras evidências de associação entre atividade física aptidão física e saúde, e que esta inter-relação é complexa e influenciada por múltiplos fatores.

A prática de exercícios físicos é uma boa forma de prevenir e combater a depressão. O exercício físico constante e moderado tem efeitos benéficos na Saúde em geral e, ao nível psicológicos, pode reduzir a ansiedade, melhorar a autoestima e autoconfiança, melhorar a cognição e diminuir o stress.

O exercício físico liberta no cérebro substâncias, as endorfinas, que proporcionam uma sensação de paz e de tranquilidade; são neuromediadores ligados à gênese do bem-estar e do prazer. Por ser um potente libertador de endorfinas, o exercício físico cria a boa dependência quando praticado regularmente, e faz falta como faria qualquer outra substância associada ao prazer. O exercício físico é altamente eficaz no combate ao stress e ansiedade, e quando é moderado e regular, descontraí o corpo e ativa o sistema imunitário.

O desporto pode ajudar a tratar depressões quando praticado regularmente e com alguns cuidados especiais. A libertação de endorfinas, somada à melhoria na autoestima proveniente da sensação de estar a fazer algo em benefício da própria Saúde e bem-estar, provoca um estado de plenitude ao praticante regular de atividade física, e traz benefícios a todos os níveis. Os exercícios é muito eficaz para combater o stress por ter um efeito relaxante, por favorecer uma descontração mental e ajudar a pessoa a afastar-se temporariamente dos problemas e da tensão.

O exercício físico sistematizado tem benefícios tanto na esfera física como mental do ser humano, ao proporcionar uma melhor qualidade de vida. O segredo está numa atividade que seja agradável para quem a pratica, optando por uma modalidade na qual a pessoa se sinta bem e que realmente goste, para evitar a frustração. Tica de exercício físico é uma boa forma de prevenir e combater a depressão.

REFERÊNCIAS

ALVES, M. P. et al. Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática da natação: qual o espaço ocupado pela saúde?. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, p. 421-426, 2007.

ANDRADE, T. R. **O exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão de literatura**. 2011. 31 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=000875614>>. Acesso em: 05 abr. 2016.

BARBANTI, V. J. Atividade Física e Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física &Saúde**; v.10, n.4, 2005.

BAHLS, S. C. Aspectos clínicos da depressão em crianças e adolescentes. **Jornal de Pediatria**, v.78, n. 5, p. 359-366, 2002.

BLUMENTHAL, J. A. et al. Effects of exercise training on older patients with major depression. **Archives of internal medicine**, v. 159, n. 19, p. 2349-2356, 1999.

CASTRO, M. et al. Motivos de ingresso nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio-SESC-DF. **Movimento**, v. 15, n. 2, p. 87-101, 2009.

CHAND, S.; GIVON, L. **Depression**. NCBI Bookshelf, p. 1–1, 2017.

CHEIK, N. C. et al. Effects of the physical exercise and physical activity on the depression and anxiety in elderly. **Rev Bras Ciênc Mov**, v. 11, p. 45-52, 2003..

DALE, H. P. H. et al. **Farmacologia**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

DALEY, A. J. et al. Feasibility of an exercise intervention for women with postnatal depression: a pilot randomised controlled trial. **British Journal of General Practice**, v. 58, n. 548, p. 178-183, 2008.

DALGALLARONDO, P. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2000. p 271.

Fountoulakis KN, O'Hara R, Iacovides A, Cameleira CP, Kaprinis S, Kaprinis G, et al. **Unipolar late-onset depression: a comprehensive review**. *Ann Gen Hosp Psychiatry*. 2003;2(1):11.

GUEDES, D. P. et al. Health-related physical fitness of schoolchildren: the Fitnessgram program. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 18, n. 2, p. 72-76, 2012.

GRUBITS, S.; GUIMARÃES, M. A. L. **Psicologia da saúde. Especificidades e diálogo interdisciplinar**. 8.ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

HASKELL, W. L. et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, v. 116, n. 9, p. 1081, 2007.

HOFMANN, S. G. et al. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. **Journal of consulting and clinical psychology**, v. 78, n. 2, p. 169, 2010.

KERLING, A. et al. Exercise increases serum brain-derived neurotrophic factor in patients with major depressive disorder. **Journal of Affective Disorders**, v. 215, p. 152-155, 2017.

KNUTH, A. G. et al. Prática de atividade física e sedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) 2008. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 3697-3705, 2011.

LAMPINEN, Päivi; HEIKKINEN, Riitta-Liisa; RUOPPILA, Isto. Changes in intensity of physical exercise as predictors of depressive symptoms among older adults: an eight-year follow-up. **Preventive medicine**, v. 30, n. 5, p. 371-380, 2000.

LINK, L.; ZICK, L. **Os benefícios da atividade física para pessoas com depressão**. 2013. Disponível em:
<<https://www.scielo.br/j/rdpsi/a/RpX434mLxwCh976f4b3dKqw/?lang=pt>>.
Acesso em: 07 abr. 2016.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E.V. **Fundamentos de metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MÉNDEZ, F. X.; OLIVARES, J.; ROS, M. C. **Características clínicas e tratamento da depressão na infância e adolescência**. In: CABALLO, V. E.; SIMÓN, M. A. Manual de Psicologia Clínica Infantil e do Adolescente: Transtornos gerais. São Paulo, SP: Santos. 2005.

MESQUITA, R. M. **Atividade Física e Exercícios na Intervenção Terapêutica Complementar da Depressão**. Disponível em:
<<http://www.abrata.org.br/new/artigo/atividadeFisicaExercicios.aspx>>. Acesso em: 05 abr. 2016.

MIRA, C. M. Exercício físico e saúde: da crítica prudente. **A saúde em debate na educação física**, v. 1, p. 33-51, 2003.

QUEVEDO, J.; GERALDO, S. A. **Depressão: [recurso eletrônico] Teoria e Clínica**. Porto Alegre: Artmed, 2013. p. 23.

SALMON, P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. **Clinical psychology review**, v. 21, n. 1, p. 33-61, 2001.

SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**. 15 (1): 115-120, 2010.

SZABO, A. Acute psychological benefits of exercise performed at self-selected workloads: Implications for theory and practice. **Journal of sports science & medicine**, v. 2, n. 3, p. 77, 2003.

WOOLSTON, C. **Depression and Exercise**. 2016. Disponível em: <
<https://consumer.healthday.com/encyclopedia/depression-12/depression-news-176/depression-and-exercise-648415.html>>. Acesso em: 05 abril 2020.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos, primeiramente, a Deus, que nos deu energia e benefícios para concluir esse trabalho.

Agradecemos ao nosso orientador Juan, por toda orientação para conclusão deste trabalho.

Agradecemos aos nossos pais que nos incentivaram todos os anos que estivemos na faculdade.

Aos nossos colegas de classe e professores que participaram da nossa jornada.

Aos nossos irmãos, que nos apoiaram e, indiretamente, contribuíram para que este trabalho se realizasse.

Enfim, agradecemos a todas as pessoas que fizeram parte desta etapa decisiva em nossas vidas.