

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

BRUNO JOSÉ TRAJANO DE OLIVEIRA
JÚLIA RAGO DA SILVA
MATEUS VINICIUS DE SENA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE
EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS COM
DEPRESSÃO**

RECIFE/2022

BRUNO JOSÉ TRAJANO DE OLIVEIRA
JÚLIA RAGO DA SILVA
MATEUS VINICIUS DE SENA SILVA

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS COM DEPRESSÃO

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito final para obtenção do título de Graduado em
Educação física.

Professor Orientador: Me. Adolfo Luiz Reubens da Cunha

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

O48i Oliveira, Bruno José Trajano de
A importância da prática regular de exercício físico para pessoas com
depressão. / Bruno José Trajano de Oliveira, Júlia Rago da Silva, Mateus
Vinicius de Sena Silva. Recife: O Autor, 2022.
22 p.

Orientador(a): Prof. Me. Adolfo Luiz Reubens da Cunha.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2022.

Inclui Referências.

1. Exercício Físico 2. Depressão. 3. Saúde. I. Silva, Júlia Rago da. II.
Silva, Mateus Vinicius de Sena. III. Centro Universitário Brasileiro -
UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“A imaginação é mais importante que o conhecimento, porque o conhecimento é limitado, ao passo que a imaginação abrange o mundo inteiro.”

(Albert Einstein, 1929)

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO..... | 07 |
| 2 REFERENCIAL TEÓRICO | 10 |
| 3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO..... | 13 |
| 4 RESULTADOS..... | 15 |
| 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 17 |
| 6 REFERÊNCIAS..... | 19 |

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS COM DEPRESSÃO

Bruno José Trajano de Oliveira

Júlia Rago da Silva

Mateus Vinicius de Sena Silva

Me. Adolfo Luiz Reubens da Cunha¹

Resumo: A prática do exercício físico é uma boa forma de prevenir e combater a depressão segundo a literatura. O exercício físico constante e moderado tem efeitos benéficos na saúde em geral e, ao nível psicológico, pode reduzir a ansiedade, melhorar a autoestima e autoconfiança, melhorar a cognição e diminuir o stress. O objetivo deste trabalho é identificar como o exercício físico pode contribuir para a saúde e a qualidade de vida das pessoas com depressão, sabendo que indivíduos fisicamente aptos tendem a apresentar menor incidência da maioria das doenças crônico-degenerativas, que se explica por uma série de benefícios fisiológicos e psicológicos, decorrentes da prática regular da atividade física. O presente estudo será elaborado através de Pesquisa Bibliográfica, que segundo Gil (2002), a pesquisa bibliográfica se desenvolve a partir de materiais já elaborados, como artigos científicos, revistas eletrônicas, livros e etc.

Palavras-chave: Exercício Físico; Depressão; Saúde;

1 INTRODUÇÃO

A depressão é um transtorno de humor caracterizado por manifestações afetivas anormais. Que variam em relação à sua intensidade, frequência e duração na ocorrência dos sintomas podendo incluir desde sentimentos como tristeza, crises de choro, angústia, baixa autoestima, culpa, visões pessimistas do futuro, isolamento social e perda de interesse. Até alterações somáticas envolvendo o sono, o apetite, a atividade motora e a função sexual, sendo estes ainda mais acentuados em deprimidos idosos do que em jovens deprimidos, contribuem para o declínio cognitivo e cardiorrespiratório nessa faixa etária (HOLLENBERG; HAIGHT; TAGER, 2003).

Os sintomas da depressão interferem drasticamente na qualidade de vida e estão associados a altos custos sociais: perda de dias no trabalho, atendimento médico, medicamentos e suicídio. Pelo menos 60% das pessoas que se suicidam apresentam sintomas característicos da doença (DAVIDSON et al. 2002). Sendo o

Mestre em Educação pela UFPE; Doutorando Pesquisador CAPES em Educação pela UFPE; Prof. do Dep. Educação Física da UNIBRA. E-mail: edilson.santos@grupounibra.com

suicídio uma das três principais causas de morte em jovens com idade entre 15 e 29 anos no mundo. O Brasil é um país com taxas crescentes, apesar da escassez de indicadores epidemiológicos, corresponde a mais de 5% das mortes por causas externas.

É uma das doenças que causam maior índice de incapacitação psico-físico-social à população geral, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), perdendo apenas para as doenças cardiovasculares quanto a esse índice, com perspectiva de que a depressão será uma das doenças com maior prevalência na população em geral. Ainda segundo a OMS, em 2020, a depressão seria uma das doenças com maior prevalência na população em geral (DEL PORTO, 1999).

Existem diferentes tipos de tratamentos para a depressão, entre eles há o tratamento farmacológico e o não medicamentoso. No primeiro tratamento citado, os efeitos dos medicamentos variam de pessoa para pessoa, por isso é comum o ajuste das doses e a mudança de remédios ao longo do tratamento. É importante lembrar que o consumo de qualquer medicação deve ser feito sob orientação médica. Os antidepressivos modernos são os mais conhecidos e indicados, pois agem diretamente no sistema nervoso equilibrando a disponibilidade de neurotransmissores importantes como a serotonina e a noradrenalina (HOSPITAL SANTA MÔNICA, 2018).

O tratamento de depressão em qualquer faixa etária, portanto, inclusive em pessoas, baseia-se fundamentalmente na utilização de drogas, antidepressivos propriamente ditos e estimulantes do sistema nervoso, além da prática de atividades físicas tais como caminhadas e alongamentos, de preferência ao ar livre, e atendimento individual, inclusive domiciliar (ROCHA, 2003).

O tratamento padrão para a depressão – psicoterapia e prescrição medicamentosa – é efetivo, porém a prática de atividade física é uma terapia adjuvante altamente benéfica. As pesquisas demonstram que a prática de exercícios regulares, além de benefícios fisiológicos, acarreta benefícios psicológicos tais como: melhor sensação de bem estar, humor e auto estima, assim como, redução da ansiedade, tensão e depressão (COSTA, 2007).

O exercício físico tem tido uma importante participação no tratamento da depressão, uma vez que proporciona benefícios físicos e psicológicos como a diminuição da insônia e da tensão, e o bem estar emocional, além de promover benefícios cognitivos e sociais a qualquer ser humano. Alguns estudos indicam que o

efeito antidepressivo da atividade física pode ser verificado rapidamente, sendo que três semanas de algumas seções regulares são suficientes para se perceber a melhora no estado de humor em pacientes com depressão subclínica (BYRNE, 1993; CRAFT, 2004).

Para o apoio ao tratamento da depressão, com exceção de psicoterapias e medicações, existem vários protocolos aplicados ao exercício físico, que mostram a importância do mesmo para esta patologia mental. (ANDRADE, 2011)

Os exercícios realizados em grupo podem promover uma melhora do desempenho psicológico, pois nestas atividades há o processo de envolvimento, compromisso, senso de controle sobre eventos externos, a transmissão de esperança, o desapego e a percepção de competência social (MESQUITA, 2016).

Mesquita (2016) ainda menciona que o exercício atua conjuntamente no corpo e na mente; maximiza as capacidades funcionais para as atividades da vida diária, proporcionando bem-estar geral, esperança no futuro, reintegração social, competência no trabalho, possibilitando a precaução, bem como a melhora da saúde física e mental.

O esforço físico estimula o crescimento de células nervosas no hipocampo, responsável pela memória e pelo humor, sendo assim, a prática regular de exercícios atua nas regiões do cérebro que são mais afetadas pela depressão. O acesso ao tratamento da doença, seja ele farmacológico ou não, traz a sensação de acolhimento aos indivíduos. O tratamento farmacológico tem custos altos, não é toda pessoa que pode ter acesso. A prática de exercício por seus efeitos positivos psicossociais, quando praticada regularmente tem efeitos eficazes para a vida do indivíduo, como melhoria do humor e autoimagem.

Sendo assim, incluir a prática de exercícios físicos regular como tratamento não medicamentoso, é de grande valia pois é de fácil acesso e as análises de resultados trazidos nesta pesquisa servirão para mostrar a importância da prática regular do exercício físico para pessoas com depressão como tratamento não farmacológico, gerando subsídios teóricos para os profissionais de Educação Física e comunidade acadêmica.

Sendo assim, surge o seguinte questionamento: qual a influência da prática regular do exercício físico na qualidade de vida das pessoas com depressão?

Logo, o este trabalho tem como objetivo principal identificar os efeitos da prática do exercício físico na melhoria da qualidade de vida e diminuição de sintomas da

depressão. E como objetivos específicos examinar o impacto do exercício físico sobre a ocorrência de sintomas depressivos e os mecanismos envolvidos na melhora do estado psicológico e destacar os benefícios dos exercícios físicos na prevenção e tratamento da depressão.

2. REFERENCIAL TEÓRICO.

2.1 Depressão

A depressão ou transtorno depressivo maior é considerado uma das doenças do século que acomete os indivíduos, independentemente de idade, raça, sexo ou classe social. É uma doença que afeta o sistema nervoso central, interferindo na emoção, percepção, pensamento e comportamento do indivíduo. Há evidências que mostram alterações químicas no cérebro do indivíduo depressivo, principalmente com relação aos neurotransmissores e seus receptores. Durante a prática de exercício físico, o organismo libera vários hormônios e neurotransmissores, entre eles a serotonina, endorfina e dopamina os quais, por sua vez, podem ajudar no tratamento da depressão (ALMEIDA, 2017).

A doença é frequentemente indicada como um estado clínico que requer intervenção. Pode ser definido como um estado mental e físico que é caracterizado por uma mudança de humor, tornando-se infeliz, triste, desencorajado, irritável, frio, receoso, desanimado, sem esperança e abatido (WINOKUR, 1981). Uma pessoa deprimida caracteriza-se, fundamentalmente, pela incapacidade que o indivíduo sente para a vida em geral ou, especificamente, no seu trabalho e ambiente social e familiar, estando esta relacionada com a gravidade da depressão (VAZ SERRA, 1994).

Segundo o DSM-IV-TR (2002) a depressão apresenta um diagnóstico com 5 das seguintes características, durante pelo menos duas semanas e que alteram funcionamento prévio: humor depressivo, alterações de apetite, agitação ou lentificação psicomotora, desvalorização ou culpa, pensamentos recorrentes acerca da morte, perda de prazer, alterações do sono, fadiga ou perda de energia e diminuição da concentração ou indecisão.

Canale e Furlan (2006) ressaltam que o termo depressão era usado inicialmente para caracterizar sintomas ou estados mentais, sendo que este nome era conhecido como melancolia, termo usado há mais de vinte e cinco séculos, que além de indicar uma das doenças mentais, também correspondia a um tipo de temperamento, um baixo estado emocional, infelicidade, desânimo e tristeza.

O termo depressão, hoje, significa uma patologia de humor, que de forma direta necessita ser identificada e tratada, e que não está relacionada ao caráter do indivíduo nem com a própria vontade do mesmo (CORDÁS & SASSI JUNIOR, 1998).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (1993, p. 27), há vários graus de depressão: episódio depressivo leve; episódio depressivo moderado; episódio depressivo grave sem sintomas psicóticos; episódio depressivo grave com sintomas psicóticos; episódios depressivos recorrentes; ciclotimia e distímia.

2.2 Exercício Físico

Caspersen, Powell e Christenson (1985), definem o exercício físico como o "movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo, executado para melhorar ou manter um ou mais componentes da boa forma física". Existem muitos tipos e formas de exercício. O exercício pode dizer respeito a uma atividade realizada individualmente ou em grupo; um exercício aeróbico ou anaeróbico; Por tipos de exercícios físicos aeróbicos entende-se "o exercício produzido com baixa intensidade num longo espaço de tempo". O exercício físico anaeróbio é "o exercício produzido num espaço de tempo breve e com muita intensidade".

2.2.1 Exercício Aeróbico

Segundo Nieman (1999, p. 21), durante a prática dos exercícios aeróbicos (30 a 45 minutos), a frequência respiratória é aumentada aproximadamente três vezes acima da frequência de repouso, sendo que a quantidade de ar nos pulmões é 20 vezes maior. Durante este processo, a frequência cardíaca duplica ou triplica, o volume de sangue bombeado pelo coração aumenta 4 a 6 vezes e o oxigênio consumido pelos músculos do corpo que estão trabalhando aumenta mais de 10 vezes acima dos níveis de repouso. Este processo é conhecido como "respostas agudas ao exercício" e é caracterizado por alterações súbitas e temporárias das funções orgânicas propiciadas pelo exercício, e desaparecem logo após o término do mesmo.

A falta de treinamento e a pausa da prática regular de exercícios ocasiona mudanças repentinas na aptidão cardiovascular e, em uma menor extensão, na força e no volume muscular. Passadas somente poucas semanas da falta de treinamento, a aptidão aeróbica diminui consideravelmente, ao mesmo tempo que o volume sanguíneo e o volume sistólico tornam-se menores. Diante disso, aconselha-se a prática de exercícios pelo menos por três vezes na semana, utilizando no mínimo 70% do VO₂ máximo (NIEMAN, 1999).

2.2.2 O Impacto do Exercício Físico no Organismo

O exercício regular, com duração de pelo menos quinze minutos, faz bem ao corpo e à alma, reduz a oxidação e a inflamação das células cerebrais, mecanismos aumentados na depressão. Além de aumentar o nível de substâncias associadas ao sistema nervoso e à plasticidade cerebral, como a serotonina e o BDNF, proteína protetora das conexões neurais e melhora o desempenho da comunicação entre os neurônios e a função de estruturas cerebrais ligadas ao descompasso, como o hipocampo, o hipotálamo e a amígdala.

Na revisão da literatura, constatamos que o impacto positivo do exercício físico se tem revelado eficaz, quer ao nível da saúde física, quer mental (DUNN, TRIVEDI, KAMPERT, CLARK e CHAMBLISS, 2005).

O estilo de vida ativo e a prática regular de atividades físicas apresentam-se como métodos eficazes na redução dos riscos de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes e hipertensão arterial, bem como na obtenção de benefícios psicológicos. Entre estes, pode-se mencionar o controle de ansiedade e stress, e na redução de estados depressivos (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 1998; KESANIEMI et al., 2001; SHEPHARD, 2001; U.S DEPARTAMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 1996).

Becker (2000, cit por Godoy, 2002) fala que, para se verificar efeitos substanciais do exercício na área emocional, é necessário praticar entre 4 a 20 semanas, tendo em conta a sua intensidade, pois o nível moderado parece ser o mais adequado. A intensidade terá de ser individualmente adaptada de forma a não ultrapassar a capacidade aeróbia máxima, pois a prática de exercício de nível severo está associada à experiência de estados afetivos negativos, bem como à produção em excesso de ácido láctico que poderá possibilitar a ocorrência de ataques de pânico em indivíduos com Transtorno de Ansiedade. (HALL, EKKAKIS, & PETRUZZELLO, 2002; ARAUJO, MELLO, & LEITE, 2007)

Godoy (2000), concluiu o impacto do exercício físico poderá possibilitar a melhoria do auto-conceito, auto-estima, e auto-imagem, aumentar o vigor, melhorar o bem-estar, melhorar o humor, aumentar a capacidade de lidar com os fatores psicossociais de estresse, diminuir a tensão e diminuir a depressão.

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo foi elaborado através de Pesquisa Bibliográfica, que segundo Gil (2002), a pesquisa bibliográfica se desenvolve a partir de materiais já elaborados, como artigos científicos, revistas eletrônicas, livros e etc, fazendo-se necessário analisar as informações para descobrir incoerências utilizando fontes diversas, e utilizando com cautela para obter uma pesquisa bibliográfica com qualidade, tendo a vantagem de permitir ao investigador utilizar uma ampla quantidade de dados, baseando-se diretamente das fontes encontradas.

A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicos SCIELO, PUBMED, SBV e Google Acadêmico, tendo um caráter exploratório e descritivo com base nos dados dos artigos científicos, dando continuidade às buscas em outras fontes de pesquisas. Serão utilizados os seguintes descritores: “Exercício Físico”, Depressão, Saúde, onde foram utilizados, os operadores lógicos AND, OR para auxiliar os descritores e os demais termos utilizados para localização dos artigos.

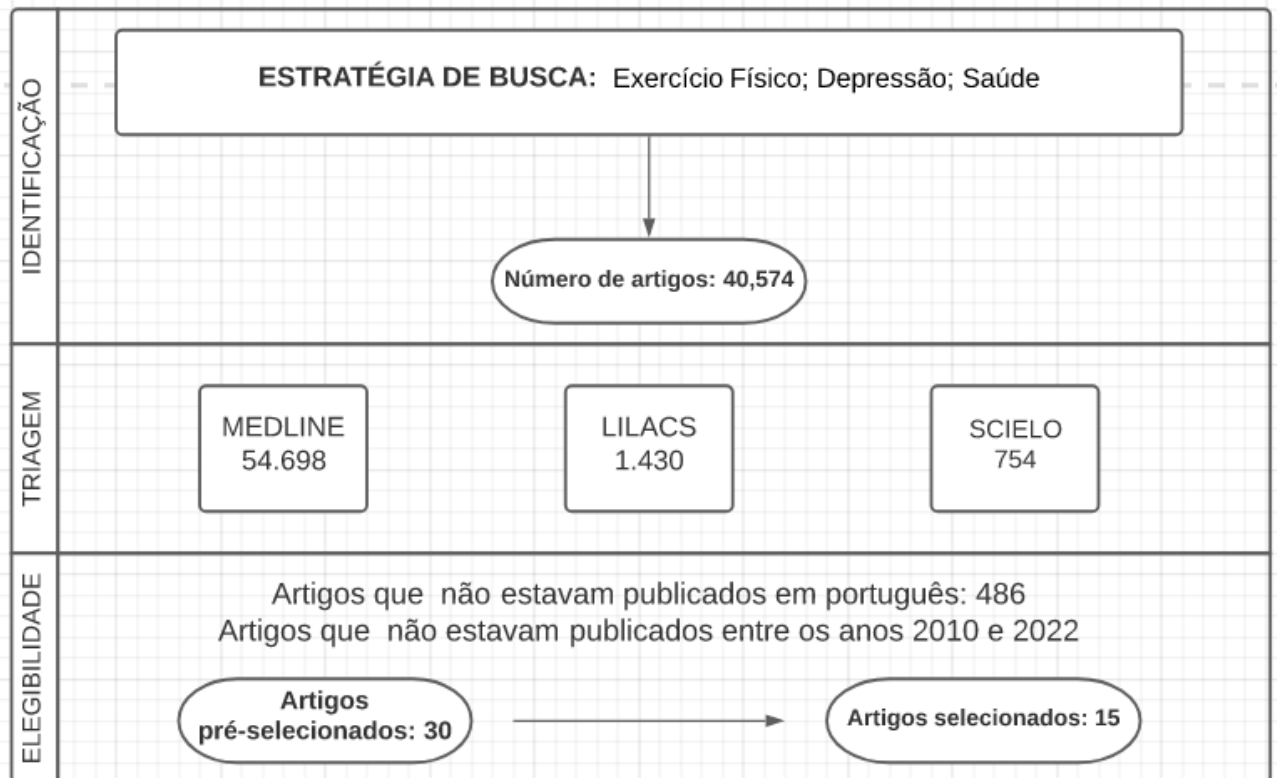
Realizou-se análise do material bibliográfico utilizado os artigos de maior relevância que atenderem aos seguintes critérios de inclusão: artigos publicados no período de 2010 até 2022, de língua portuguesa e inglesa. Os critérios de exclusão foram artigos que não estiverem dentro do recorte temporal, artigos que não estavam em língua portuguesa e artigos que não tiverem relação direta com o tema pesquisado ou estudos de revisão.

A etapa de coleta de dados foi realizada em três níveis, sendo eles: 1. Leitura exploratória do material selecionado (leitura rápida que objetiva verificar se as obras consultadas são de interesse do trabalho); 2. Leitura seletiva e sistemática (leitura mais aprofundada das partes que realmente interessam) e 3. Registros das informações extraídas das fontes em instrumento específico. Em seguida, realizaremos uma leitura analítica com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que as etapas possibilitem a obtenção de respostas ao problema de pesquisa.

O período de coleta dos dados foi de julho a outubro de 2022. Do material obtido, 30 artigos procederam-se à leitura minuciosa de cada resumo/artigo, destacando aqueles que responderam ao objetivo proposto por este estudo, a fim de organizar e tabular os dados. Seguindo os critérios de inclusão, 15 estudos foram selecionados para análise, sendo cinco na base de dados LILACS, oito na SCIELO e dois na MEDLINE.

Foi construído um esquema que representou o fluxograma de pesquisa em base de dados, contemplando quantitativo de artigos científicos encontrados, testes de relevância aplicados (1 e 2) e seus aspectos, seguindo as etapas de identificação dos artigos, triagem, elegibilidade e aqueles estudos incluídos.

Figura 1. Fluxograma do processo de inclusão dos estudos



4. RESULTADOS

Na presente revisão integrativa, analisou-se quinze artigos que atenderam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos e, a seguir, apresentar-se-á um panorama geral dos artigos avaliados.

Dentre os dez artigos incluídos na revisão, sete são de autoria de bacharel em educação física, cinco de psicólogos, um têm entre seus autores somente médicos, e em dois não conseguimos identificar a categoria profissional de seus autores.

A data de publicação dos artigos variou entre 2015 a 2019, sendo 2016 o ano de maior publicação com dois artigos (40%).

No que diz respeito ao tipo de revista nas quais foram publicados os artigos incluídos na revisão, nove foram publicados em revistas de saúde geral, três em revistas médicas e três foram publicados em revistas de outras áreas da saúde.

Quanto ao tipo de delineamento de pesquisa dos artigos avaliados, evidenciou-se, na amostra: quatro revisões bibliográficas, um estudo analítico e prospectivo, duas revisões integrativas, um estudo quantitativo, cinco estudos exploratória, descritiva e com abordagem quantitativa, e por fim uma investigação de natureza exploratória descritiva, um relato de experiência, com abordagem qualitativa.

Constatou-se que os benefícios fisiológicos e psicológicos do exercício físico em pessoas com depressão encontrados em trabalhos publicados podem mostrar alguma minimização dos sintomas da doença ao final desta pesquisa.

Portanto, pode-se considerar que alguns estudos indicam que existem justificativas provenientes de pesquisas científicas para a aceitação regular do exercício físico na depressão, principalmente para as atividades que realizam nas áreas fisiológica e psicológica.

De acordo com a maioria dos artigos encontrados, existem algumas formas de explicação relacionadas aos aspectos fisiológicos, principalmente relacionados aos neurotransmissores. O estudo de Andrade (2011) feito com idosos, teve o objetivo de certificar que a dopamina é um neurotransmissor com associação fisiopatológica com depressão e sintomas motores, podendo assim, desempenhar papel importante no combate à doença.

Corroborando com isso, o estudo de Barbosa (2011) enfatiza a ideia de que os neurotransmissores estão presentes na relação entre atividades físicas e saúde mental. Sendo assim, o controle do stress e ansiedade por meio da exercícios é

extremamente importante para o quadro de melhora da depressão. No entanto, alguns sintomas de transtornos depressivos estão ligados à falta de função da dopamina, como falta de motivação e incapacidade de sentir prazer.

De acordo com o Instituto Sinapse (2014), é fundamental que o tratamento seja multidisciplinar, com apoio de psicólogos, nutricionistas e especialistas em educação física, pois a atividade física intensa é particularmente importante para indivíduos com obesidade e depressão. É interessante lembrar que a disfunção da serotonina e da norepinefrina faz com que o indivíduo tenha um aumento do apetite.

Aqui vale considerar que o entendimento dos pesquisadores citados neste trabalho científico é praticamente unânime no sentido de que os exercícios físicos trazem benefícios, principalmente fisiológicos e psicológicos, às pessoas acometidas pela depressão.

Nos testes realizados por Veigas e Gonçalves (2010) para obter dados sobre o nível de depressão, ansiedade e atividade física, as respostas obtidas indicam que quanto maior o nível de exercício físico, menor o nível de ansiedade e depressão. No mesmo sentido, Godoy (2002) avaliou a presença de ansiedade e depressão em idosos ativos e sedentários, o resultado obtido mostrou menor nível de ansiedade e depressão em idosos ativos em comparação aos sedentários. A inclusão de programas de exercícios na vida diária dos indivíduos em intensidade moderada e com predomínio do metabolismo aeróbico, portanto, reduz os escores de depressão e ansiedade, além de representar uma melhora significativa na qualidade de vida do indivíduo (BARROS, 2016).

Nas últimas décadas, a globalização tecnológica é algo atraente porque facilita os processos cotidianos, com isso, aumenta a diminuição do esforço físico e a ocorrência de novas doenças (MACEDO et al.; 2012). Nesta sociedade sedentária com altos índices epidemiológicos de ansiedade e depressão, os efeitos positivos do exercício físico na saúde física e mental da população em geral devem ser considerados (VIEIRA et al., 2019)

A utilização do exercício físico como alternativa não farmacológica é um importante coadjuvante no tratamento da depressão para auxiliar no alívio dos sintomas e mudanças no estilo de vida, o que contribui para a melhora da qualidade de vida da população, fatores que representam grande economia para o erário público, pois reduzem a demanda de atendimento em centros de saúde e hospitais públicos. (ANTUNES et al., 2005). Um programa de exercícios físicos pode, assim,

tornar-se uma atividade cada vez mais prazerosa que leva à adesão ao exercício regular.

Nestas circunstâncias, é essencial que a prática de exercícios físicos vai além das atividades de lazer e passa a ser realizada por meio de programas sistematizados e organizados para complementar a ação dos antidepressivos utilizados no tratamento (VIEIRA et al., 2019).

Por outro lado, Stella et al (2012) apontam que a atividade física está associada a diversos fatores favoráveis a uma melhor qualidade de vida em idosos, os quais introduzem melhor perfusão sanguínea sistêmica e principalmente cerebral. O benefício da atividade física é evidente na redução do nível de hipertensão arterial, na realização da capacidade pulmonar e na prevenção de doenças pulmonares. O aumento da força muscular e da massa óssea e um desempenho mais eficiente das articulações são outros benefícios que os idosos obtêm com o exercício regular e adequado de atividade física, representam um fator importante na prevenção de quedas e outras lesões, que também se apresentam como comorbidades em relação à depressão.

Do ponto de vista mental, a atividade física, principalmente quando praticada em grupo, aumenta a autoconfiança dos idosos, contribui para a realização das relações psicossociais e reequilíbrio emocional. A capacidade de atenção focada, a memória de curto prazo e o desempenho de processos executivos (planejamento de ações consecutivas logicamente estruturadas e capacidade de autocorreção de ações) são funções cognitivas básicas na vida cotidiana que são estimuladas na prática de exercícios bem planejados.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabe-se que a depressão é um dos principais problemas da sociedade atual, considerado por muitos como o "mal do século". Os exercícios físicos aparecem nesse contexto como alternativa e ferramenta adequada no combate a esta doença, que além de ser um problema de saúde, também pode ser uma "barreira social".

Neste trabalho, procuramos identificar os efeitos da prática do exercício físico na melhoria da qualidade de vida e diminuição de sintomas da depressão. Vários estudos apontam que o exercício é essencial para um prognóstico positivo, pois apresenta melhor adesão ao tratamento, por ser também uma terapia barata e com

pouco ou nenhum efeito colateral, confirmando que o exercício deve ser prescrito e acompanhado por profissional capacitado.

A partir deste estudo, pode-se constatar que o exercício físico como auxílio no combate à depressão traz resultados fisiológicos, psicológicos e na vida social dos pacientes.

Em termos de efeitos fisiológicos, a maioria das pesquisas aqui apresentadas relata alguns benefícios relacionados à produção de dopamina e serotonina, que resultam no alívio de alguns dos sintomas da doença.

Diversas formas de acolhimento e cuidado devem ser entendidas como ferramenta básica dentro do processo terapêutico, não só para o especialista em educação física, mas também outras áreas, terapeutas ocupacionais, têm significado relevante para o tratamento, pois contribuem para a movimentação do usuário sua visão do modelo institucional e tornar o tratamento mais humano e acolhedor.

REFERÊNCIAS

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: maio de 2022.

ALMEIDA, M. D. S. S. **A prática de exercício físico aeróbio no tratamento da depressão**: TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco, Pernambuco, 2017. Disponível em: ><https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/23353/1/ALMEIDA%2c%20MARIA%20DEISYELLE%20SIBALDINA%20DA%20SILVA.pdf>< acesso em: maio de 2022.

BARBOSA, Fabiana de Oliveira; MACEDO, Paula Costa Mosca; SILVEIRA, Rosa Maria Carvalho da. Depressão e o suicídio, **Revista da SBPH**, 2011. Disponível em: >http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582011000100013< acesso: maio de 2022

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Depressão e comportamentos de saúde em adultos brasileiros? PNS 2013. Campinas SP: **Revista de Saúde Pública**, 2016. Disponível em: > <https://doi.org/10.1590/S1518-8787.2017051000084>< acesso: maio de 2022.

BYRNE, A.; BYRNE D.G. The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states: a review. **Journal of Psychosomatic Research**. v 37, i, p 565-574. sete/1993.

CANALE, A.; FURLAN, M. M. D. P. Depressão. **Arquivos do Museu Dinâmico Interdisciplinar**, Maringá, v. 11, n. 1, p.23-31, 2006. Disponível em: ><http://ojs.uem.br/ojs/index.php/ArqMudi/article/download/19922/10816>< . Acesso em: maio de 2022.

Caspersen, Powell, Christenson. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for healthrelated research**. Public Health Rep. 1985;100(2):126-31. ><https://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920711/><. Acesso em: maio de 2022

CRAFT, L.L. **Exercise and clinical depression**: examining two psychological mechanisms. Science Direct. Disponível em: ><https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029203000748>< Acesso em: maio de 2022.

CORDÁS TA, SASSI-JUNIOR E. Depressão: Como diagnosticar e tratar. **Revista Brasileira de Medicina**. 1998; 54 (Edição especial): 61-8

COSTA. Rudy Alves et. al. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista Departamento Psicologia**, UFF vol.19 n°1. Niterói,2007.

DEL PORTO, A. J. Entendendo a depressão. **Revista Brasileira de Medicina - Psiquiatria e Prática Médica**, São Paulo: Grupo Editorial Moreira Jr., 1999;

DAVIDSON, R. J.; LEWIS, D. A.; ALLOY, L. B.; AMARAL, D. G.; BUSH, G., COHEN, J. D., et al. **Neural and behavioral substrates of mood and mood regulation. Biol Psychiatry.**; 52(6):478–502; 2002; Disponível em:
><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12361665/>< acesso: maio 2022.

DUNN, A., Trivedi, M., Kampert, J., Clark, C., & Chamblisz, H. (2005). **Exercise treatment for depression efficacy and dose response. American Journal of Preventive**;

GODOY, R. (2002). **Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional. Movimento**, 8 (2), 7-16
HALL, E., Ekkaris, P., & Petruzzello, S (2002). **The affective beneficence of vigorous exercise revisited. British Journal of Health Psychology**, 7, 47-66

HOLLENBERG, M., HAIGHT, T., & TAGER, I. B. (2003, November). **Depression decreases cardiorespiratory fitness in older women. Journal of clinical epidemiology.** Retrieved April 12, 2022, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14615002>

INSTITUTO SINAPSE. **Depressão x Obesidade**. 2014.

MESQUITA, R. M. **Atividade Física e Exercícios na Intervenção Terapêutica Complementar da Depressão**. Disponível em:
> <https://www.abrata.org.br/atividade-fisica-e-exercicios-na-intervencao-terapeutica-complementar-da-depressao/> <. Acesso em: 05 abr. 2016.

MACEDO, Paula Costa Mosca; SILVEIRA, Rosa Maria Carvalho da. Depressão e o suicídio. Depressão e o suicídio, Revista da SBPH, 2012.

NIEMAN, D. C. **Exercício físico e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. São Paulo: Manole, 1999. 316 p.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento da CÍD-10**: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. Porto Alegre: Artmed, 1993. 351 p.

ROCHA, Tatiane Rodrigues. **Atividade física no combate à depressão**. Formiga. FAFI, 2003.

STELLA, Florindo. Depressão no Idoso: **Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física**, Universidade Estadual Paulista - UNESP Rio Claro, SP, Brasil Motriz, Rio Claro, Ago/Dez 2012, Vol.8 n.3, pp. 91-98.

Vaz Serra, A. (1994). **Inventário de Avaliação Clínica da Depressão**. Coimbra: Edição Psiquiatria Clínica.

VEIGAS, Jorge; GONÇALVES, Martinho. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. O portal dos psicólogos, v. 10, 2019.

Winokur, G. (1981). **Depression: the facts**. Oxford University Press.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Deus em primeiro lugar, que fez com que meus objetivos fossem alcançados, durante todos os meus anos de estudos.

Aos professores, pelas correções e ensinamentos que nos permitiram apresentar um melhor desempenho no nosso processo de formação profissional ao longo do curso.

Aos meus colegas de turma, por compartilharem comigo tantos momentos de descobertas e aprendizado e por todo o companheirismo ao longo deste percurso