

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

DANILO RAPHAEL SILVA DE BARROS
GERALD CARLOS DE OLIVERIRA BARROS

**EXERCÍCIO FÍSICO PARA ADOLESCENTE COM
DEPRESSÃO**

RECIFE/2022

DANILO RAPHAEL SILVA DE BARROS
GERALD CARLOS DE OLIVEIRA BARROS

EXERCÍCIO FÍSICO PARA ADOLESCENTE COM DEPRESSÃO

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito Final para obtenção do título de Graduado em Educação Física

Professor Orientador: Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

RECIFE/2022

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

B277e Barros, Danilo Raphael Silva de
Exercício físico para adolescente com depressão. / Danilo Raphael
Silva de Barros, Gerald Carlos de Oliveira Barros. Recife: O Autor, 2022.
28 p.

Orientador(a): Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

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

Inclui Referências.

1. Exercício físico. 2. Adolescente. 3. Depressão. I. Barros, Gerald Carlos
de Oliveira. II. Centro Universitário Brasileiro - Unibra. III. Título.

CDU: 796

Dedicamos esse trabalho a nossos pais que colaborou dando incentivo para não desistimos do documento, nosso Professor Edilson Laurentino que nos orientou e acompanhou todo o documento com total paciência e atenção, passando todo conhecimento para que pudéssemos desenvolver tudo da maneira correta e objetiva.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus que nos iluminou para conclusão do documento, a nossos pais que nos deram apoio para desenvolver o documento com total atenção e paciência.

Nosso orientador Dr Edilson Laurentino e nosso coorientador Domingos Sávio de Aguiar Psicólogo e mestre em educação, que com total sabedoria nos guiou para que pudessemos produzir o documento com total objetividade.

*“Pensamentos valem e vivem pela
observação exata ou nova, pela reflexão
aguda ou profunda; não menos querem a
originalidade, a simplicidade e a graça do
dizer.”*

(Machado de assis , 1906)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO	10
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	12
4 RESULTADOS.....	14
4.1 ANÁLISE E DISCUSSÕES.....	16
<i>4.1.1 A atividade Física aplicada para Adolescentes com Depressão</i>	17
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS.....	24

EXERCÍCIO FÍSICO PARA ADOLESCENTES COM DEPRESSÃO

Danilo Raphael Silva de Barros
Gerald Carlos de Oliveira Barros
Edilson Laurentino dos Santos¹

Resumo: O exercício físico é um importante aliado na prevenção de tratamento da depressão, promovendo bem estar para o paciente, visando a mudança de hábitos no dia a dia e uma melhor qualidade de vida. A depressão é um transtorno mental que pode ter consequência a perda de interesse e prazer pela vida, angústia e abatimento do humor, segundo estudos feitos pelo (Unicef) Fundo de nações Unidas pela Infância em parceria com instituto de pesquisa cananeia (Ipec) , revelou que 60% dos Adolescentes de 12 á 18 anos tem queixas Relacionadas a Saúde Mental tendo como fator principal a depressão. Objetivo: Mostrar a população que o Exercício físico ajuda na prevenção da Depressão. Metodologia: Foram analisados artigos com bases no google academico, scielo, pubmed colhendo trabalhos publicados em Português e Inglês nos últimos 5 anos (2018-2022) . Observou-se que quando os Adolescentes praticam exercício físico existe uma melhora na saúde menta.

Palavras-chave: Exercício físico, Adolescente, Depressão.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente a depressão é vista como uma das doenças mais incapacitantes a nível mundial, podendo acometer pessoas de todas as idades, gêneros e classes, interferindo em todas as suas esferas sociais, sejam elas relações interpessoais, trabalho, aceitação própria, família e afins (SILVA & SANTOS ,2019)

O exercício físico é um grande aliado na prevenção de combate a depressão, devendo sempre ser orientado por um profissional capacitado, tendo um excelente efeito terapêutico. A prática regular de exercícios físicos interfere positivamente em todos os nossos sistemas, seja respiratório, psíquico, cardíaco, osteomioarticular, e outros. A Terapia farmacológica é a mais aplicada no tratamento da depressão, porém,

¹ Doutor em Educação pela UFPE (2022); Mestre em Educação pela UFPE (2012). Licenciatura Plena em Educação Física pela UFPE (2009). Membro Pesquisador do Laboratório de Gestão de Políticas Públicas de Saúde, Esportes e Lazer - UFPE (LABGESPP/UFPE); Membro Colaborador do Projeto de Extensão EDUCAÇÃO FÍSICA DA GENTE (Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte - CAV/UFPE); Membro Pesquisador do Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em Políticas de Esporte e de Lazer - REDE CEDES - MINISTÉRIO DO ESPORTE. Professor(a) da UNIBRA. Titulação e breve currículo. E-mail para contato: edilson.santos.santos@grupounibra.com

quando não possui uma boa adesão de pacientes os exercícios físicos são de suma importância para a prevenção e tratamento (SANTIAGO, 2017)

A adolescência é um período de transição de vida marcado por substanciais, mudanças físicas, comportamentais, cognitivas e emocionais, sinalizando por uma fase de considerável pressão social.(CAMPOS, 2018)

Na adolescência, a depressão tornou-se uma patologia de reconhecimento considerável a partir da década de 70. Nos últimos anos, estudos demonstram o acontecimento de cerca de 20% dos adolescentes, especialmente no sexo feminino.(SILVA, 2019).

O desenvolvimento da depressão reflete em sobrecarga psicológica e corporal, que o adolescente enfrenta no dia a dia, portanto, a procura imediata por um psicólogo ou psiquiatra é fundamental para esse público, passando pelo tratamento médico o adolescente é encaminhado para começar a praticar exercícios físicos que completa o tratamento da depressão (SILVA 2019).

Alguns tipos de depressão tendem a ocorrer em famílias, no entanto, a depressão também pode ocorrer em pessoas sem histórico familiar do transtorno, sendo assim, nem todas as pessoas com transtornos depressivos apresentam os mesmos sintomas, que podem variar na gravidade, frequência e duração dependendo do indivíduo e de sua condição específica (OMS, 2020). Estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofram com esse transtorno sendo a depressão a principal causa da incapacidade, contribuindo de forma significativa para a carga global de doenças, que no pior dos casos, pode levar ao suicídio (OMS, 2020).

Os tratamentos psicológicos, psicossociais e biológica são tratamentos mais comuns oferecidos. (LAURUN,2006). A grande variedade de intervenções terapêuticas suscita questões de eficácia clínica e efeitos colaterais, assim, surgindo a possibilidade de que o exercício poderia ser utilizado como alternativa de tratamento. (LAURUN,2006)

O ano de 2020 trouxe para a realidade dos jovens a mudança nos padrões de comportamento, em que a COVID-19 reatou histórico de transtornos ansiosos depressivos, atingindo esta parte da população que já estava inclusa no quadro e para aqueles que estão apresentando sintomas dos transtornos.

Barros et al. (2020) apontam que de 45.161 brasileiros participantes de seu estudo durante a pandemia, 40,4% se sentiram frequentemente triste ou deprimidos, e 52,6% frequentemente ansiosos ou nervosos; 43,5% relataram início de problemas de

sono, e 48,0 problemas de sono preexistente agravado. Tristeza, nervosismo frequentes e alterações do sono estiveram mais presentes entre adultos jovens, mulheres e pessoas com antecedente de depressão.

Segundo Brunoni et al. (2015). O sedentarismo, é considerado um dos principais fatores ligados ao desenvolvimento de doenças crônicas-degenerativas, que afeta tanto a qualidade de vida quanto a capacidade funcional, e pode levar ao desenvolvimento de quadro depressivo, desse modo influenciando tanto na saúde física quanto na saúde mental.

Os achados de Harris, Cronkite e Moos (2006) indicam que a atividade física esteja associada à melhora do quadro depressivo em sujeitos depressivos, e melhora de outros fatores de saúde. Diante das possibilidades de tratamento, o exercício físico se destaca pela quase inexistência de efeitos colaterais diretos associados, a relativa economia, quando comparado às alternativas medicamentosas e terapêuticas e contribuição global na promoção de saúde do indivíduo, e podendo ser utilizado tanto como complemento aos tratamentos convencionais, como substituto a este em alguns casos leves da depressão.(WERNECK; BARA FILHO; RIBEIRO, 2005)

Os benefícios psicológicos gerados pela prática do exercício encontram-se muito difundidos por profissionais da área da saúde, meios de comunicação e pesquisadores, denotando a importância social e acadêmica do tema, contribuindo com o crescente número de estudos sobre os efeitos psicológicos do exercício, isso por porque a saúde deixou de ser considerada uma condição meramente física e passou a ser concebida como uma interação de aspectos físicos, psicológicos e sociais, na qual a saúde mental é crucial para o bem-estar geral dos indivíduos(WERNECK e NAVARRO, 2011)

Além disso, o exercício físico vem sendo estudado por diversos grupos de pesquisas da área da saúde, uma vez que esta relacionado à melhora da qualidade do sono, redução da ansiedade e depressão em adolescente (YOO; KIM, 2020; KANDOLA et al., 2020; XU et al., 2019; MENDELSON et al., 2015; OGAWA et al.,2018). Por conta dos adolescentes passarem a maior parte do dia na escola, esta é reconhecida como um ambiente chave para incentivar a atividade física desses escolares.

Assim, o comportamento sedentário , presente em 61% dos adolescentes (YOO; KIM, 2020) deve ser enfrentado com atividades físicas leves, por exemplo: caminhada lenta, entre 3 e 5 equivalentes metabólicos – MET's, para reduzir o risco

de depressão em até 22% em jovens (KANDOLA et al., 2020). Outra pesquisa demonstrou que apenas 13,6% dos adolescentes atingem o nível de atividade física recomendado pela Organização Mundial de Saúde, o qual é 60 minutos de atividade física moderada/dia, e que esses adolescentes apresentam níveis mais baixos de depressão e ansiedade (MCMAHON et al., 2016).

Sendo assim, se faz necessário a realização de mais estudos que pesquisem os benefícios psicológicos dos exercícios físicos, como uma estratégia não farmacológica ou que possam auxiliar no tratamento de sintomas depressivos com fármacos, uma vez que o Brasil possui uma taxa significativa de pessoas, insuficientemente, ativas e que apresentam sintomas depressivos.

Considerando esse contexto, enaltece-se importância de prática regular de atividade física e do exercício físico, já que podem contribuir como tratamento não farmacológico para os tratamentos ansiosos e depressivos, objetivando o equilíbrio entre a saúde física e a saúde mental na população jovem.

O objetivo geral do trabalho é indentificar os benefícios dos adolescente com depressão na prática do exercício físico através de estudos publicados.

Tendo em vista o aumento significativo de adolescentes com depressão devido a problemas sociais e familiares. A prática do exercício físico é utilizado para ajudar na inclusão social, com a responsabilidade especialmete de profissionais de saúde.

Justifica-se a busca literaria sobre a temática, afim de conhecer e compilar os dados publicados nos artigos dos últimos 5 anos que apresentam relação de uma possivel influência do exercício físico para o tramento de depressão.

2. REFERENCIAL TEÓRICO.

Carneiro e Colaboradores (2018), verificaram que o exercício físico é um tratamento viável para a depressão. Para garantir que intervenções seguras sejam fornecidas, profissionais treinados (como profissionais de educação física) com experiência em prescrição de exercícios e conhecimento em psicopatologia devem ser incorporados as equipes de saúde mental, pois esses profissionais estão em uma posição única de indentificar e reconhecer sintomatologia depressiva e os efeitos secundários da medicação psicotrópica. Dentro dos benefícios do exercício para adolescentes com depressão, é essencial preencher a lacuna e integrar o exercício

às diretrizes da prática clínica como uma estratégia para gerenciar os sintomas depressivos.

Fernades , Estanislau e Venancio (2018), indicaram o exercício físico de intensidade moderada tem se mostrado uma ferramenta importante no manejo de distúrbios comportamentais e do sistema imunológico, evidenciado pela regulação do eixo HPA e produção de citosinas anti-inflamatórias pelas células musculares. Já Viana e Colaboradores (2019), concluíram que os grupos submetidos aos exercícios do tipo HIIT e SIT melhoram similarmente os sintomas depressivos.

Heinzel e Colaboradoes (2018), investigaram o efeito do exercício de alta e baixa intensidade associado com TCC (Terapia Cognitivo Comportamental). A terapia com exercícios (especialmente exercícios de resistência) foi relatada como uma intervenção eficaz no transtorno depressivo maior (TDM).

Segundo Carneiro et al, (2018), para o tratamento da depressão no Brasil e em Portugal, principalmente em adolescentes, os autores verificaram que alguns dos benefícios do exercício físico inclui a diminuição dos sintomas da depressão, melhoras nas medidas antropométricas , capacidade aeróbia e qualidade de vida a longo prazo.

O exercício físico como tratamento antidepressivo, leva o indivíduo a uma maior interação social, diminuindo a incapacidade funcional e aumento no condicionamento físico, tudo resultando e uma melhor qualidade de vida dos adolescentes(CARNEIRO et al, 2018).

Sabendo disso Luo et al. (2019), indicam que o exercício físico de alta intensidade pode aumentar os níveis da BDNF, neurofina que está diretamente ligada aos transtornos de humor.

Segundo Schuch e Stubbs (2019), nos últimos quarenta anos uma gama de testes com adolescentes foi realizada para avaliar os efeitos do exercício físico no tratamento da depressão, com resultados obtidos em várias meta-análises, foi comprovado que os resultados positivos são muito grandes relacionados aos efeitos antidepressivos.

A prática de exercício físico associado a terapia farmacológica tem mostrado um bom resultado no tratamento e controle de sintomas apresentados na depressão, inclusive no que diz respeito a efeitos secundários, ainda que exista uma escassez de resultados mediante práticas randomizadas. Todos os estudos apontam que a regularidade da prática tem um efeito mais satisfatório e duradouro.(Gomes et al, 2019).

Segundo Melo et al. (2020), os ritmos circadianos influenciam no desempenho físico esportivo, onde o platô de desempenho (maior capacidade cardiorespiratória e força muscular) ocorre entre 15 e 21hrs. Esse comportamento fisiológico é fundamental na prescrição, intervenção e no desempenho dos exercícios físicos especificamente para os adolescentes.

Segundo Anjos et al. (2020), A adolescência está associada às modificações fisiológicas e comportamentais, as quais estão relacionadas às transformações hormonais e no cortex pré-frontal do cérebro, onde o cérebro permanece em maturação, sendo que uma das transformações mais acentuadas está relacionada ao sono que é um dos fatores fundamentais para o combate a depressão e outros transtornos.

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

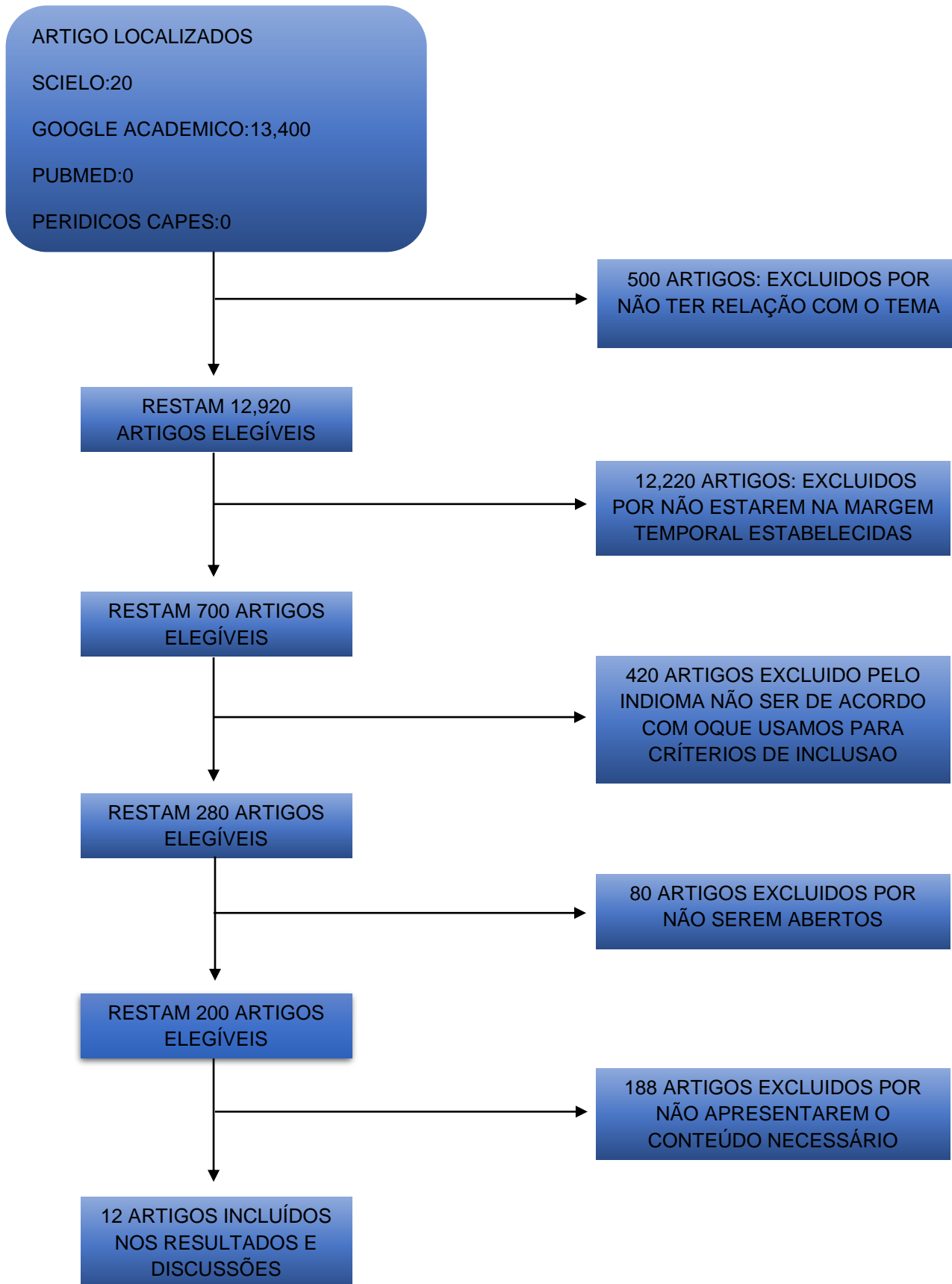
O trabalho caracteriza-se como uma revisão Bibliográfica dentro da literatura dos últimos 5 anos (2018-2022), porém em alguns artigos encontrados com referências muito importantes de 2005 e 2006 também foram colocados, estruturados com algumas etapas.

Realizamos um levantamento de dados composto por artigos provenientes de banco de dados especializados na área de saúde, com as seguintes palavras chaves em língua portuguesa: depressão, exercício físico e Adolescentes. Foram utilizadas algumas plataformas livres, sendo elas, Scielo, Pubmed, Google academico, e alguns livros e revistas científicas.

Buscamos entender o ponto de vista de cada autor em relação ao tema abordado, dentro da temática da revisão, o estudo buscou revisar os efeitos do exercício físico em adolescentes com depressão, para os critérios de inclusão, artigos, revistas, livros, tem aspectos relacionados a depressão e fisiologia, tópicos dirigidos aos estudos psicológicos e exercício físicos específicos feitos para esse público adolescente. Toda busca foi realizada durante os meses de julho e setembro.

Abaixo apresentamos o fluxograma com com o quantitativo de artigos selecionados nas bases de dados, aplicação dos itens de Inclusão e Exclusão.

Figura 1 – Fluxograma.



4. RESULTADOS

Foram analisados 35 artigos na pesquisa manual e no banco de dados após aplicações dos filtros de idioma e período de publicação. Desses, apenas 12 estudos foram incluídos para revisão após aplicação dos critérios de seleção e elegibilidade.

AUTOR/ANO	OBJETIVO	MÉTODOS	RESULTADOS
Dang (2019)	Observa as características dos transtornos depressivos examinando a influência do exercício físico.	O artigo compara e analisa a relação entre exercícios físicos, o nível de depressão e autoestima corporal na perspectiva da psicologia.	Existe diferença significativa na atitude em relação ao exercício físico e o grau de depressão nos três tipos de sujeitos do estudo. O exercício físico é propício para o alívio da depressão.
Schuch & Stubbs (2019)	Fornecer uma visão geral atualizada do uso do exercício para a prevenção e tratamento da depressão.	Revisão Sistemática da Literatura.	As Literaturas recentes demonstram que níveis mais elevados de exercícios físicos conferem efeitos protetores na depressão incidente.
Gomes, A., Ramos, S., Ferreira, A. R., Montalvão, J., Ribeiro, I., & Lima, F. (2019)	Conhecer a efetividade do exercício físico no tratamento da perturbação depressiva	Revisões sistemáticas de eficácia que utilizam a estratégia dirigida pela Joanna Briggs Institute	Identificaram 310 resultados. Fizem cinco documentos, quatro resultados da pesquisa efetuada nas plataformas de acesso, com consultas bibliográficas.
Fernandes, Estanislau e Venancio (2019)	Observar qual tipo de exercício é mais eficaz para o tratamento da depressão em adolescentes.	Foi utilizado o método de exercício de intensidade moderada.	O exercício físico de intensidade moderada tem mostrado como importante ferramenta para o tratamento da depressão.
Luo et al(2018)	Observar qual grau do exercício feito para melhorar o desempenho de adolescente com depressão.	Revisão Sistemática da Literatura.	Concluíram que o HIT foi superior ao MICT (Treinamento contínuo de intensidade moderada). Melhorando ainda mais a plasticidade neural.

Carneiro (2018)	Obeserva o desempenho de adolescente com depressão, ao iniciar o exercício físico.	Revisão Sistemática da Literatura.	Concluíram que para o tratamento de depressão no Brasil tem muitos benefícios com exercícios físicos, diminuindo os sintomas depressivos =, melhorar nas medidas antropométricas e capacidade aeróbica.
Santos et al (2018)	Mostrar o quanto é fundamental a prática de exercícios físicos para o tratamento da depressão.	Revisão Sistemática da Literatura, através da revista científica eletrônica	A falta de exercícios físicos causa um impacto muito grande para o indivíduo com depressão, existe queda na autoestima, da satisfação e inclusão social.
Silva et al (2018)	Mostrar que muitos problemas sistemáticos psicológicos são desenvolvidos na adolescência.	Revisão Sistemática da Literatura	Alguns características da depressão, irritabilidade, inconsistência emocional, e alterações comportamentais, fadiga física e dores abdominais.
Cordeiro (2020)	Os exercícios físicos mais indicados para o tratamento da depressão.	Revisão Sistemática da Literatura trabalho de conclusão do curso de universidade fametro (Fortaleza)	Exercícios indicados pelo menos 3 vezes por semana mostrando mais eficaz do que treinos semanais únicos, sendo uma terapia mais em conta, torna-se uma boa alternativa pelos resultados do tratamento.
Belvederi Murri e colaboradores (2019)	Revisar a Literatura abordando equívocos mencionados nos trabalhos e fornecer recomendações práticas dos exercícios.	Revisar Narrativa da Literatura.	Pacientes com depressão dificilmente recebem tratamento adequado, por isso um meio de tornar o tratamento mais eficaz é o exercício físico.
Mello et al (2020)	Mostrar que a prática de exercícios físicos ajudam no sistema cardiorrespiratória e força muscular	Revisar Narrativa da Literatura.	Melhor desempenho físico é entre 15hrs e 21hrs, variando entre exercícios físicos moderados, melhorando

	especificamente os adolescentes.		o treinamento dos adolescentes.
Monteiro et al (2021)	Mostar que as pessoas que acusam um quadro de depressão necessita não só apenas de medicamento, mas do exercício físico.	Revisão Narrativa da Literatura.	O estudo mostra que a chance de acometer a depressão ao longo da vida é de 16% podendo desenvolver transtornos mentais graves, incluindo a depressão.

4.1. ANÁLISES E DISCUSSÕES

A depressão a partir da década de 40 foi reconhecida como patologia. Essa patologia pode variar na gravidade, frequência e duração; dependendo do indivíduo e de sua condição específica (OMS, 2020). Segundo estudos estima-se que mais de 300 milhões de pessoas de todas as idades sofrem com esses transtornos, sendo a depressão a principal causa de incapacidade, e em alguns casos, com suicídios.

A forma de tratar tal transtornos os mais comuns ofertados são o psicológico, psicossociais e biológicos. Tais métodos tem grandes variações de intervenções terapêuticos que resultam questões nas suas eficácias e nos seus efeitos colaterais. Então surge a possibilidade de que o exercício de atividades físicas poderia ser uma aliada e utilizada como tratamento alternativo e sem efeitos colaterais quando orientado por um profissional habilitado (OMS, 2020).

Em 2020, veio Covid-19, onde mudou o cotidiano da humanidade e transformando a vida de todos. Segundo estudos sedentarismo é considerado um dos fatores principais ligados ao desenvolvimento de doenças que afetem a qualidade de vida dos jovens, levando-o a um quadro depressivo que desencadeia em transtornos na saúde física e mental.

Sabemos que a prática de exercícios físicos faz bem tanto para o corpo, como também a saúde mental. Estudos mostram que atividades físicas estão associadas a melhorias do quadro depressivos em pessoas com esses transtornos, como também em outros fatores de saúde.

No que diz respeito aos benefícios dos exercícios físicos em relação ao tratamento da depressão em outras áreas de saúde de jovens e adultos; estudos e pesquisas mostram melhorias satisfatórias como: redução de ansiedade e depressão em adolescentes.

Pois bem, a educação física se mostra um aliado no tratamento de muitas patologias não só para o jovem, mais para toda faixa etária.

4.1.1.A atividade Física aplicada para Adolescentes com Depressão

Segundo Dang (2019) foi observado que características dos transtornos depressivos examinando a influência do exercício físico e, visto que a prática dos exercícios é princípio para o alívio e combate da depressão para todos os públicos.

A intensidade, a frequência, o método de tempo a experiência após o exercício e o entusiasmo do plano de exercícios tem um impacto significativo a depressão, quanto mais ativa a atitude do exercício menor o grau da depressão, o grau de depressão do grupo praticante de exercícios também influenciar nos tipos de exercício que serão feitos pelo profissional de educação física.

O exercício físico de longo prazo efetivamente melhora os sintomas de depressão e exploram ainda dois mecanismos, o fator psicológico e o efeito antidepressivo do exercício, então o papel do exercício físico não pode ser ignorado, é necessário ter um controle da intensidade do exercício de acordo com grau de depressão de cada indivíduo.

Schuch e Subbs (2019) observou que o exercício físico é fundamental para o tratamento da depressão tendo níveis elevados servindo como protetores da depressão incidente, os fatores de risco associados a taxa de comorbidades físicas são uma vulnerabilidade genética em pessoas com transtornos mentais, efeitos colaterais de tratamentos farmacológicos e um estilo de vida ruim hábitos alimentares pouco saudáveis, também atrapalha no desenvolvimento do paciente que está fazendo o tratamento da depressão.

O exercício é um dos fatores mais importantes com efeitos preventivos e terapêuticos em uma ampla gama de condições físicas, incluindo doenças neurológicas, metabólicas, cardiovasculares e pulmonares, o papel do exercício na promoção a saúde mental melhorando o tratamento, e os desafios dos profissionais de saúde mental na implementação do exercício na prática clínica.

Pessoas com níveis mais altos de exercício físico tem menos probabilidade de aumento do quadro depressivo, essa relação permaneceu significativa, observando os fatores comportamentais, genéticos e sociais que não pode ser esquecido no tratamento, a maioria dos exercícios objetivos para os pacientes com certo grau de

depressão causam efeitos protetores não apenas com a depressão, mas com outras doenças mentais também, ajudando até os pacientes com maior risco genético.

Gomes (2019) conheceu a efetividade do exercício físico no tratamento da perturbação depressiva, o efeito do exercício físico na melhoria da sintomatologia depressiva com bases em exercícios específicos para os pacientes, quanto maior a intensidade dos exercícios maior é o benefício sobre a sintomatologia depressiva, no entanto taxa de adesão menor.

O exercício físico sem associação terapêutica farmacológica, tem benefícios no alívio da depressão em comparação com as outras intervenções não farmacológicas, considerando que pelo fato de não existir congruências nas condições da intervenção, (intensidade, frequência e regularidade), tendo o acompanhamento de profissionais habilitados, e o tratamento é sempre feito por profissionais de saúde.

Fernandes Estanislau Venacio (2019) observaram que alguns tipos de exercícios foram eficazes para o tratamento da depressão em adolescentes, exemplo, exercícios de intensidade moderada como importante ferramenta para o combate da depressão para esse público, o exercício físico de intensidade moderada quando praticado regularmente, tem ação anti-inflamatória e imunoestimulante, além de reduzir os sinais e sintomas do estresse, a redução do comportamento passivo diante de situações aversivas.

Dados epidemiológicos mostram que o estresse em sua forma crônica altera significativamente o comportamento e pode levar transtornos de mal humor e principalmente a depressão, indivíduos fisicamente ativos tem menos facilidade de desenvolver estresse e outros problemas de saúde, por isso exercícios de intensidade moderada previne efeitos de estresse um dos fatores mais relevantes da depressão.

O exercício físico de intensidade moderada na concentração de cortisol salivar em indivíduos com depressão, observou-se que após 7 meses o exercício físico apresentou redução nos níveis de cortisol salivar quando comparados aos indivíduos não exercitados. Fica clara a importância de exercício físico para prevenção ou atenuar alterações comportamentais.

Luo et al (2018) observou que o grau de exercício feito para melhorar o desempenho do adolescente com depressão é o Hit que foi superior ao treinamento de intensidade moderada, melhorando ainda mais a plasticidade neural do adolescente.

O treinamento de intervalado de intensidade alta (HIT) melhora a saúde mental e funcional em pacientes com depressão, os testes comportamentais como campo aberto, nado forçado e outros, foram realizados antes e após o treinamento, um grupo treinado com HIT foi superior a melhora do quadro de depressão principalmente no público adolescente, melhorando ainda mais a plasticidade neural do hipocampo.

Carneiro (2018) viu um aumento no desempenho de adolescentes com depressão ao iniciar a prática de exercício físico, trazendo muitos benefícios e diminuindo os sintomas depressivos, melhorando as medidas antropométricas e capacidade aeróbia, a força da evidência dos benefícios do exercício físico como intervenção terapêutica para pacientes com depressão aumentou nos últimos 30 anos, na verdade as evidências disponíveis indicam que os exercícios pode não apenas ajudar a controlar os sintomas depressivos, mas também na melhoria da saúde principalmente dos adolescentes.

No Brasil o exercício resistido ao tratamento usual de pacientes internados com depressão grave diminuiu significativamente seus sintomas melhorou sua qualidade de vida física e psicológica, a evidências que o profissional de educação física, fisioterapeutas e fisiologistas tem um papel crucial no tratamento do paciente com depressão, sendo utilizados por profissionais capacitados para atuar nessa área com cada grupo específico, principalmente idosos e adolescentes.

O estudo mostrou que quanto maior a intensidade no público adolescente melhor para o tratamento farmacológico, principalmente na questão de convívio social em todos os ambientes, melhorando também a autoestima e a qualidade de vida a longo prazo.

Santos (2019) mostrou que a prática de exercício físico é fundamental para o tratamento da depressão em todos os públicos, e que a falta de exercícios causa impacto na vida do indivíduo, tendo uma queda de autoestima, insatisfação e inclusão social, nos adolescentes a depressão se agrava com maior frequência, portanto deve-se levar em consideração um maior acompanhamento dos profissionais com exercícios específicos, diante disso o exercício físico representa atividades estruturadas e planejadas, intencionadas, que visam a melhora do condicionamento físico e de suas aptidões físicas, com intuito de melhorar os quadros depressivos e seus sintomas, então quanto menor for o volume de exercícios, frequência no tratamento maior o aumento de quadro depressivo, é mais difícil para combater a depressão, os indivíduos deprimidos tem mais facilidade de desenvolver baixos

índices de exercícios , atualmente o tratamento farmacológico melhora parcialmente ou não induzem uma resposta significativa.

O exercício físico reduz os sintomas da depressão por meio de aumento dos neurotransmissores, das catecolaminas, da biossíntese de serotonina pelo aumento do triptofano influenciado pelo exercício, a prática de exercício físico é recomendada para pacientes com depressão tendo passado antes pelo psicólogo e pelo tratamento farmacológico.

Silva et al (2018) mostrou que muitos problemas sistemáticos psicológicos são desenvolvidos na adolescência, e que exercícios indicados pelo menos 3 vezes na semana mostra mais eficaz do que treinos semanais únicos, sendo uma terapia mais em conta, torna-se uma boa alternativa para melhores resultados do tratamento,

O tratamento destinado ao adolescente depressivo requer muito diálogo e entendimento, não descartando o uso de medicamentos e psicoterapia convencional, a abordagem da família é de suma importância, para que esta tenha condições de acolher e auxiliar no tratamento, contribuindo assim, para o resgate do vínculo afetivo, a ausência de estrutura familiar é o maior fator de risco para o surgimento da depressão em adolescentes, pois é no âmbito familiar que ele deve encontrar apoio e fortalecimento para suas angústias e frustrações.

Entre tantos outros fatores de risco estão: abuso físico, sexual, perda de vínculo afetivo, morte de genitores, irmão ou amigo, ou qualquer outro trauma que possa desencadear distúrbio emocional, a importância da família e principalmente dos pais é de extrema necessidade para o desenvolvimento e a maturidade do adolescente.

Belvenderi Murri e Colaboradores (2019) observaram pacientes com depressão dificilmente recebem tratamento adequado, por isso um meio de tornar o tratamento mais eficaz é o exercício físico, ajudando principalmente no desenvolvimento do combate a depressão, primeiro, afeta negativamente as escolhas de estilo de vida, indivíduos com depressão tem maior tendência de adquirir o sedentarismo, e menos aptos fisicamente do que seus colegas não deprimidos.

A depressão pode aumentar riscos de mortalidade por aumentar o volume de doenças físicas e ainda piorar os quadros de doenças já existentes como doenças cardiovasculares e distúrbios psíquicos, causando estresse, refletindo na baixa adesão de medicamentos ou comportamento não saudável que prejudica o paciente, e por isso a prática de exercícios físicos é importante para saúde mental e para o corpo, com tratamento adequado, justamente com a restrição calórica dêitica, o

exercício é o principal componente das intervenções que são eficazes na redução e controle do peso, o efeito positivo do exercício é provavelmente mediado pelo aumento da regulação dos hormônios de apetite pelo aumento da taxa metabólica.

Mello et al (2020) mostrou que a prática de exercícios físicos ajuda no sistema cardiorrespiratório e força muscular principalmente os adolescentes, melhor desempenho físico é entre 15hrs e 21hrs variando entre exercícios físicos moderados, é importante determinar como ocorre a redução dos transtornos de humor, após o exercício, pois assim será possível explicar seus efeitos diante dos exercícios realizados pelos indivíduos.

A compreensão da intensidade e a duração adequada do exercício para que sejam observados os efeitos e sintomas depressivos é a chave para desvendar como o exercício físico pode atuar na redução desses sintomas, fatores genéticos podem impactar na ocorrência, também existe influência da questão biológica, comportamental e tratamento.

Monteiro et al (2021) observou que as pessoas que acusam um quadro de depressão necessitam sim de medicamentos, mas também de exercícios físicos, e a chance de acometer a depressão ao longo da vida é de 16% podendo desenvolver vários transtornos mentais dentre eles a depressão.

É importante observar que alguns fatores clínicos indicam que pode moderar a participação em exercícios e esportes, por exemplo, estado civil, gravidade dos sintomas, subtipo da depressão, qualidade de vida, apoio familiar, o conhecimento sobre correlatos de hábitos relacionados a pacientes que não praticam exercícios tendem adquirir um índice maior de alto risco, podendo exigir intervenções intensificadas e direcionadas.

Segundo Schuch & Vancampfort (2021) Gastos com saúde mental, liderados por despesas com medicamentos aumentaram consideravelmente nas últimas décadas, evidenciando que as atuais abordagens não são suficientes para tratar desses distúrbios os mais jovens aparentam ter maiores transtornos mentais como depressão. Para muitas pessoas com esse tipo de distúrbio apenas a medicação não tem resultados benéfico a longo prazo, podendo acontecer efeitos colaterais como ganho de peso, elevação de nível de glicose no sangue, perda da libido, e outros. Esses efeitos podem causar abandono ao tratamento e tem impacto negativo na vida do paciente.

Curiosamente foi identificado que a prática de exercício físico pode recompensar o risco de depressão em todos os níveis de vulnerabilidade genética a depressão, incluindo pessoas com maior risco genético, pessoas com transtornos mentais gastam de 7,8 horas em comportamento sedentário por dia sendo significativamente mais sedentárias do que pessoas da mesma idade ou gênero.

Segundo Murri et al (2019) Alguns autores falam que os efeitos psicológicos do exercício em sua grande maioria estão relacionados a efeitos psicossociais ou não específicos, com o suporte da equipe durante o tratamento, colocando o exercício físico como alternativa, não reconhecendo de fato sua importância para somar o tratamento, outra crença que acaba por vezes atrapalhando o tratamento em que o exercício físico melhora apenas o sono e a alteração de apetite, mais os resultados comprovam que é eficaz para o bom humor das pessoas com depressão e com ideias suicidas.

Tanto número de ensaios clínicos randomizados quanto a qualidade metodológica dos ensaios nessa área estão aumentando, a procura de exercícios para o tratamento da depressão, embora os conceitos e métodos continue a evoluir, e se mostrou bastante eficaz com exercícios aeróbicos, a eficácia do exercício pode ser comparável em termos de magnitude, psicoterapias ou medicamentos antidepressivos.

Schuch & Stubbs, (2019) Foi possível observar bons prognósticos relacionados a fatores biológicos, clínicos, psicológicos e sociais, a interação entre dois ou mais fatores colabora com uma taxa de resposta maior para o tratamento, porém, precisamos estar cientes que a prática não será eficaz para todos, é preciso trabalhar com essas hipóteses para não afetar o tratamento, alguns métodos podem ser adotados para evitar o abandono do paciente e da prática do exercício físico, são eles a motivação autônoma, a prática de exercício correta e o suporte social.

O exercício físico atua com um maior impacto na melhora do quadro de depressão para todos os públicos, no entanto, semelhante a outros tratamentos, é uma forma de tratamento farmacológica, iniciar e manter o programa de exercícios é um desafio para qualquer população clínica, e naturalmente isso também inclui pessoas com depressão e tendo maior aumento em adolescentes, as taxas de abandono de exercícios para esse público é bastante frequente atingindo cerca de 18% da população se tornando desafiador para o paciente e para os profissionais envolvidos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste trabalho buscamos refletir sobre os benefícios que os pacientes com depressão podem ter se aderirem a prática do exercício físico, vários estudos apontam que o exercício físico é fundamental para um prognóstico positivo, tendo uma melhor adesão ao tratamento por também trata-se de uma terapia de baixo custo e com poucos ou sem efeitos colaterais, certificando que o exercício deve ser prescrito e acompanhado por um profissional capacitado. Afim de sanar possíveis dúvidas relacionadas a implementação do exercício físico no tratamento da depressão e seus próprios efeitos, faz-se necessário o desenvolvimento de mais ensaios clínicos randomizados para avaliar com menos riscos de viés os benefícios da prática de exercícios físicos no tratamento da depressão. Concluiu-se que o exercício físico é fundamental para os indivíduos com depressão e que a prática orientada pode trazer de volta o prazer de desempenhar atividades que antes já não faziam, desenvolvendo a esperança e a expectativa, enxergando a vida de uma forma totalmente diferente.

O público mais atingido pela depressão são os adolescentes e idosos. Vimos no trabalho que a prática de exercícios para os adolescentes são fundamentais para o tratamento da doença, trazendo diversos benefícios como inclusão social, com ajuda do profissional de educação física passando exercícios específicos e eficaz ajudando na evolução do adolescente, vários estudos comprovados no trabalho mostra que existe diversos exercícios que colaboram para melhoria do quadro clínico dos adolescentes com depressão, com isso observa-se que quanto mais o adolescente pratica os exercícios ocorre uma diminuição do quadro da doença.

Tivemos uma variação de exercícios que são eficaz para o público adolescente com depressão, por exemplo, foi visto que o exercício físico de intensidade moderada tem um bom resultado no tratamento, porém o exercício de alta intensidade tem muito mais eficácia quando praticado frequentemente. O exercício de intensidade moderada mostrou que existe uma melhora no hormônio de cortisol salivar tendo maior controle de estresse.

Durante a pesquisa observou que a falta de exercício físico causa vários fatores negativos, como perda na vontade de viver, perda de vínculo afetivo e abuso físico, são alguns dos riscos que o paciente pode acometer com a falta dos exercícios, alguns casos depende do grau da depressão, principalmente com grau mais elevado que necessita de uma observação maior dos profissionais envolvidos.

A prática do exercício físico é fundamental em adolescentes com depressão, pois ajuda no sistema cardiorespiratório e força muscular, melhor desempenho físico é entre 15 hrs e 21 hrs variando entre exercícios moderados, os pacientes com depressão quando tem maior apoio dos pais, o estudo mostra que o desempenho é muito mais eficaz.

Após a pandemia foi visto um aumento de casos de depressão principalmente em adolescentes, foi feito alguns exercícios como campo aberto e nado forçado antes e após o treinamento, teve uma melhoria no convívio social, e na auto estima do adolescente com depressão. A prática de exercício físico reduz vários sintomas de depressão por meio de aumento dos neurotransmissores, das catecolaminas, da biossíntese de serotonina pelo aumento do triptofano todos influenciados pelo exercício físico.

REFERÊNCIAS

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Report on sadness/depression, nervousness/anxiety and sleep problems in the Brazilian adult population during the COVID-19 pandemic. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 29, n. 4, e2020427, 2020 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222020000400311&lng=en&nrm=iso . Acessado em:09 de março de 2021.

Belvederi Murri,M., Ekkekakis, P., Magagnoli, M., Zampogna, D., Cattedra. S., Capobianco,L., Serafini, G., Calcagno, P., Zanetidou,S., & Amore, M. (2019). **Physical Exercise in Major Depression:Reducing the Mortality Gap While Improving Clinical Outcomes. *Frontiers in psychiatry*, 9, 762.**

BRUNONI L. SCHUCH F. B. DIAS C. P. KRUEK L. F. M. TIGGEMANN C. L. Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, Caxias do Sul-RS, Abr-jun; 29(2): 189-96. 2015.

Carneiro,Lara F, et al. Portuguese and Brazillian guidelines for the treatment of depression: Exercise as medicine. **Revista brasileira de psiquiatria**, São Paulo, v, 40, n. 2, p, 210-211, 2018

Cordeiro,N,B.(2020). Exercício físico para crianças e adolescentes com depressão(trabalho de conclusão de curso).**Centro Universitário Frametro-UNIFRAMETRO, Fortaleza, CE, Brasil.**

Dang,L, (2021). Physical Exercises in Releving the Current State of Depression. **Revista Brasielira de Medicina do esporte**. 27(8), 776-778.

DE MELLO et al (2020) O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Rev Bras Med Esportes**, Niterói, v. 11, n. 3, p. 203-207, 2005.

Fernandes, Eduardo Vignoto; ESTANISLAU, Celio; VENACIO, Emerson José, Moderate intensity physical exercise: psychoneuroimmunological aspects. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**.(s.1.), v. 24, n. 5, p. 395-398,2018.

Gomes (2019) Sociedade portuguesa de Enfermagem e Saúde mental. **Revista portuguesa de Enfermagem e Saúde mental.**

HARRIS, A., Cronkite, R., & Moss, R. (2006). Physical activity, exercise coping an depression in a 10-year cohort study of depressed patients. **Journal of Affective Disorders**, 93, 79-85

Henziel,stephan et al.Neurobiological mechanisms of exercise and psychotherapy in depression: The SpeED study-Rationale, design, and methodological issues. **Clinical trails**.(s,1.),v,15,n,1,p,53-64,2018.

KANDOLA, A.; LEWIS, G.; OSBORN, D. P. J.; STUBBS, B.; HAYES, J. F. Depressive symptoms and objectively measured physical activity and sedentary

behaviour throughout adolescence: a prospective cohort study. **Lancet Psychiatry** v. 7, n. 3, p. 262-271, mar. 2020.

Laurun L, Nordheim LV, Ekeland E, Hagen KB, Hein F. Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. **Cochrane Database of Systematic Reviews** 2006.

Luo, Lu et al. Hight-Intensity Interval Training on Neuroplasticity, Balance between Brain-Derived Neurotrophic Factor and Precursor Brain-Derived Neurotrophic Factor in Poststroke Depression Rats. **Journal of And Cerebrovascular Diseases**, (s.1.), v. 28, n. 3, p. 672-682,2018- 2019

Machado de assis 19 de agosto de 1906 para Joaquim nabuco.

Monteiro,F. C., Schuch, F. B., Deslandes, A. C., Mosqueiro, B, P., Caldieraro, M. A., & Fleck, M. (2021). **Factores associated with adherence to sports and exercise among outpatients with major depressive disorder**. Trends in psychiatry and psychotherapy, 43(2), 108-115.<https://doi.org/10.47626/2237-6089-2019-0109>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Depressão. Brasília/DF: OPAS, [2021]. Disponível em

<https://www.paho.org/pt/topicos/depressao#:~:text=A%20depressao%20é%20um%20transtornos,%2C%20biológicos%2C%20ambientais%20e%20psicológicos>. Acesso em: 20 out. 2021.

Rodrigues de Machado E. Depressão: Faamília, e seu papel no tratamento do paciente, **Encontro Revista de Psicologia**. 2011 [acesso em 17 de mar de 2022]; 14(21):127-144. Disponível em: <https://revista.pgsskroton.com/index.Ohp/renc/article/view/2499>

Santiago,J. O. (2017). Os benefíios do exercícos físicos no controle e prevenção da depressão e ansiedade (Trabalho de conclusão de curso). **Faculdade de educação e Meio Ambiente – FAEMA, Ariquemias, RO, Brasil**
<https://www.paho.org/pt/topicos/depressão#:~:text=A%2C:520BIOLÓGICOS%2c%20ambientais%20e%20psicológicos>.

Scarpatti B, Gomes KM. DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA: CAUSAS, SISTOMAS E TRATAMENTO. **Revista de iniciação científica [Internet]**, 2020 [acesso em 18 dez 2021];18(2):1-15. Disponível em: <http://www.periodicos.unesc.net/iniciacaocientifica/article/view/6031/559>

Schuch,F, B. & Vamcampfort, D. (2021). Physical activity,exercise, and mental disorders: it is time time to move on. Têndencias em psiquiatria e psicoterapia, 43(3), 177-184. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0237>

Silva,L. C., & Santos, N. M. L. (2019). Efeitos do exercícos físicos nos aspectos fisiológicos , psicológicos e sociais em pessoas com depressão. **Revista Científica Eletrônica de Ciência Aplicas da FIAT**, 14(2).<https://www.doity.com.br/anais/conexaounifametro2019/trabalho/124009>

Silva DO, et al. Fatores que influenciam a depressão na adolescência. **Revista educação e saúde [Internet]. 2019** [acesso em 18 dez 2021];7(1):296-299, Disponível em:

<http://revista.unievangelica.com.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/3791/2635>

Werneck, F. Z., Bara filho, M. G., & Riberio, L. C. S. (2005). Mecanismos de melhoria do humor após o exercício: revistando a hipótese das endorfinas. **Revista Brasileiras de Ciência e Movimento.**

WERNECK, F. Z.; NAVARRO, C. A. Nível de Atividade Física e Estado de Humor em Adolescentes. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 27 n. 2, p. 189-193 Abr-Jun. 2011.

YOO, H.; KIM, N. Factors associated with lifestyle habits and mental health problems in Korean adolescents: the korea national health and nutrition examination survey 2017-2018. **Int Environ Res Public Health**, v. 15, n. 17, p. 24-39, dec. 2020.