

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

EDUARDA SUELEM MORAES DA SILVA

LENILSON BEZERRA DA SILVA

LUCAS FREITAS DA SILVA

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

RECIFE

2025

EDUARDA SUELEM MORAES DA SILVA
LENILSON BEZERRA DA SILVA
LUCAS FREITAS DA SILVA

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM ADULTOS

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

Professor Orientador: Me. Jéssica Gomes Gonçalves

RECIFE
2025

EDUARDA SUELEM MORAES DA SILVA
LENILSON BEZERRA DA SILVA
LUCAS FREITAS DA SILVA

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM ADULTOS

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

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	52
	REFERENCIAL TEÓRICO	72.1
	A depressão	8
2.2	O tratamento	10
2.3	O papel do exercício físico	10
3	DELINEAMENTO	METODOLÓGICO
		94
RESULTADOS	E	DISCUSSÕES
		115
CONSIDERAÇÕES		FINAIS
		19
		REFERÊNCIAS
		19

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM ADULTOS

Eduarda Suelem Moraes da Silva

Lenilson Bezerra da Silva

Lucas Freitas da Silva

Me. Jéssica Gomes Gonçalves¹

Resumo: A depressão é um transtorno mental que interfere diretamente no cotidiano dos indivíduos acometidos com essa patologia. A depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo, e estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofram com esse transtorno. Com a crescente no número de diagnósticos e conscientes dos casos não notificados, a pesquisa objetivou descrever qual a importância do exercício físico no tratamento da depressão em adultos (20-59 anos), a partir da busca de uma possibilidade de tratamento que une a diminuição dos sintomas depressivos com a inclusão de bons hábitos para o corpo e mente, levando em consideração a prática de exercício físico como aliada à diminuição nos sintomas físicos da pessoa com depressão e incorporação de hábitos saudáveis a longo prazo. Dessa forma, realizou-se uma revisão de literatura realizada nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), utilizando como critérios de inclusão para uso dos artigos: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2020 a 2025; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos nas Línguas Portuguesa, Inglesa e Espanhola. Com isso, confirmou-se a hipótese inicial de que a prática de exercício físico contribui para a diminuição dos sintomas depressivos e, além disso, quando comparados a outros tratamentos, os exercícios físicos superam os resultados nos indivíduos tendo em vista que, ao praticar exercícios, além da melhora dos sintomas depressivos, há também uma evolução física dos indivíduos, enquanto outros tipos de tratamento se restringem ao cuidado exclusivo da saúde mental.

Palavras-chave: Exercício Físico. Depressão. Educação física. Adultos.

1 INTRODUÇÃO

A depressão é um transtorno mental que interfere diretamente no cotidiano dos indivíduos acometidos com essa patologia. Atualmente, há um percentual significativo da população, especialmente no Brasil, com o diagnóstico de depressão. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a prevalência de depressão na rede de atenção primária de saúde é 10,4%. Esse diagnóstico é obtido a partir da

¹ Mestre em Educação Física, professora de Educação Física na UNIBRA. jessica.goncalves@grupounibra.com

escuta completa da história do paciente e realização de exame sobre o estado mental. Apesar do crescente diálogo sobre o tema, o transtorno depressivo ainda é uma doença muito estigmatizada, sendo subdiagnosticada em muitos casos, pelo preconceito que ainda há sobre o tema. (Brasil, 2022a)

Por se caracterizar como um transtorno que afeta as capacidades das pessoas de trabalhar, dormir, estudar, comer e socializar, é preciso que haja o tratamento medicamentoso para tal, contudo, já pode-se observar que não apenas os fármacos são eficazes no tratamento e prevenção da depressão, sendo incorporados ao tratamento atualmente, bons hábitos como a prática de exercícios físicos e uma alimentação saudável. (Brasil, 2022a)

A hipótese de que o exercício poderia atuar de maneira positiva na depressão surgiu da observação da ação de mecanismos biológicos semelhantes às drogas antidepressivas, durante treinos físicos (Mura et. al., 2014 *apud* Siqueira, 2015). A falta de exercício físico ou a inatividade física é um fator de impacto muito grande na saúde mental do indivíduo, pois enquanto acontece a diminuição da autoestima, da autoimagem, do bem-estar e da sociabilidade, acontece o aumento significativo do estresse, ansiedade e possivelmente da depressão. (Santos, 2019)

De acordo com relatório da OMS (OPAS, 2017), ainda temos, no Brasil, uma grande incidência de casos de depressão – uma média 11,5 milhões nos últimos anos –, contudo, preocupa-nos também ponderar a prevalência de casos subnotificados, que se entrassem no percentual de diagnósticos, poderiam elevar bastante os níveis de indivíduos com a depressão. Como, para ter bons resultados em relação aos sintomas precisamos, não apenas do diagnóstico, mas também do tratamento, buscamos uma possibilidade de tratamento que une a diminuição de sintomas depressivos com a inclusão de bons hábitos para o corpo e mente: o exercício físico.

Alinhado a este pensamento, Santos (2019) reconheceu em uma metanálise que o exercício físico é uma alternativa de tratamento eficaz para a depressão, promovendo um aumento de 49% na probabilidade de resposta ao tratamento.

Partindo da hipótese de que o exercício físico pode atuar na depressão reduzindo seus sintomas, o presente trabalho objetivou descrever a importância do exercício físico no tratamento da depressão através da investigação das estratégias de exercícios físicos para o tratamento da depressão, da compreensão dos efeitos do exercício físico sobre os sintomas emocionais dos pacientes e da exposição de como

a prática de exercícios físicos auxilia na diminuição nos sintomas físicos da pessoa com depressão.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A depressão

De acordo com o Ministério da Saúde, a depressão é um transtorno mental associado a sentimentos de incapacidade, irritabilidade, pessimismo, isolamento social, perda de prazer, déficit cognitivo (memória e raciocínio ficam prejudicados), baixa autoestima e tristeza, que interferem na vida diária. (Brasil, 2022a) A OMS, através de um estudo epidemiológico, constatou que a prevalência de depressão ao longo da vida no Brasil está em torno de 15,5%, mas aponta que o Brasil é o país com a maior prevalência desta doença na América Latina, visto que 5,8% da população brasileira sofre de depressão, o que é equivalente a 11,5 milhões de brasileiros (Carvalho, 2023; OPAS, 2017).

A depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo, e estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofram com esse transtorno, conforme a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Apesar de indivíduos sem histórico familiar também apresentarem o transtorno, a OPAS/OMS já apontou a importância genética relacionada a esse transtorno. (Brasil, 2022b) As causas que podem levar alguém a ter o transtorno depressivo são: genética, bioquímica cerebral e eventos vitais. Contudo, o diagnóstico é feito pelo médico a partir da escuta completa da história do paciente e realização de exame sobre o estado mental deste, não havendo ainda um exame laboratorial que diagnostique a depressão. (Brasil, 2022b)

Como investigado por Aguiar *et. al.* (2021), os mecanismos atualmente reconhecidos, que visam explicar a fisiopatologia da depressão incluem: a hipótese da amina biogênica, desregulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) e fatores genéticos e ambientais. Outros possíveis contribuintes incluem neogênese, aumento da secreção de citocinas inflamatórias e níveis elevados de fator de liberação de corticotrofina (CRF). Desse modo, a combinação e a ligação desses fatores contribuem, de forma significativa, na construção da patogênese da depressão, por meio de mudanças estruturais e funcionais em inúmeras regiões cerebrais, pois reflete numa disfunção na neurogênese e neurotransmissão.

Além das questões em relação ao diagnóstico, é importante ressaltar que esse transtorno afeta as capacidades das pessoas de trabalhar, dormir, estudar, comer, socializar, entre outros. Muitos ainda entendem que o tratamento desses sintomas que dificultam o cotidiano é apenas medicamentoso, porém precisa haver um cuidado em conjunto, o uso de medicamentos com o tratamento psicoterápico. Uma das formas eficazes para o tratamento de quem está em processo de cuidados é a prevenção, como por exemplo, praticar atividade física regularmente, ajustar a rotina de sono e combater o estresse, dentre outras práticas. (Brasil, 2022b)

2.2 O papel do exercício físico no tratamento

O acesso ao atendimento especializado na rede pública de alguns municípios brasileiros dificulta a vida de quem tem depressão no país, segundo especialistas. Outro problema é que o estigma muitas vezes desencadeia o diagnóstico tardio, tornando a doença crônica, isso quando há o diagnóstico, pois, em muitos casos, a falta de atendimento especializado de fácil acesso junto com o estigma atrelado às doenças mentais, faz com que os pacientes não levem seus sintomas a um serviço de saúde, sendo acometidos pelo transtorno e as incapacidades decorrentes dele sem auxílio profissional. (Carvalho, 2023)

O Sistema Único de Saúde (SUS) disponibiliza atendimento para pessoas em sofrimento psíquico por meio dos serviços da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS). Contudo, os gastos com saúde mental normalmente representam apenas 2% do orçamento da saúde. (Carvalho, 2023)

Em um estudo de Noetel (2024), foi apontado que os exercícios físicos são um tratamento eficaz para a depressão, sendo caminhada, corrida, yoga e treinamento de força mais eficazes do que outras modalidades. É interessante ressaltar, ainda nesse mesmo estudo, que foram encontradas evidências de que o exercício aumenta os efeitos de medicamentos antidepressivos do tipo Inibidores Seletivos de Recaptação de Serotonina (ISRS), sendo, portanto, poderoso aliado de tratamentos convencionais como a farmacoterapia. (Noetel, 2024)

Um dos achados mais consistentes em depressão, realizado por Pariante e Lightman (2008) é a hiperatividade do eixo HPA (hipotálamo-pituitária-adrenal) resultando em aumento do cortisol plasmático, consequência esta, observada em 30-50% dos deprimidos. Gallo (2004) mostrou que o exercício físico de intensidade

moderada atenua esse processo a partir do momento que regula os níveis de estresse. De acordo com o autor, o exercício, quando nesta intensidade, pode baixar o nível de cortisol, trazendo uma melhora no quadro clínico da depressão. (Siqueira, 2024).

Além disso, Siqueira (2024) ainda aponta que em estudos relacionado aos exercícios físicos em pacientes com Transtorno Depressivo, foi demonstrado que altos teores de gordura visceral provocam um estado inflamatório crônico, observado em muitos pacientes deprimidos inativos, e que seria revertido por sessões de exercício físico. Já em relação ao desequilíbrio do sistema antioxidante, com aumento dos parâmetros de estresse oxidativo, esses sistemas antioxidantes intracelulares tendem a ser modulados após o treinamento físico, resultando no aumento da capacidade de remover espécies reativas de oxigênio.

Por fim, evidenciamos ainda que, de acordo com Blumenthal *et al.* (2007), pacientes em episódios depressivos submetidos à terapia por exercício, conseguiram alívio sintomático significativo comparável ao estabelecido pelo antidepressivo sertralina, benefícios esses mantidos a longo prazo. Assim, confirmando a hipótese inicial de que o exercício físico pode ser considerado um forte aliado no tratamento do transtorno depressivo.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O trabalho consistiu em uma revisão de literatura que buscou analisar obras que tratam sobre quais os benefícios da prática de exercício físico em pacientes adultos (20-59 anos) com transtorno depressivo.

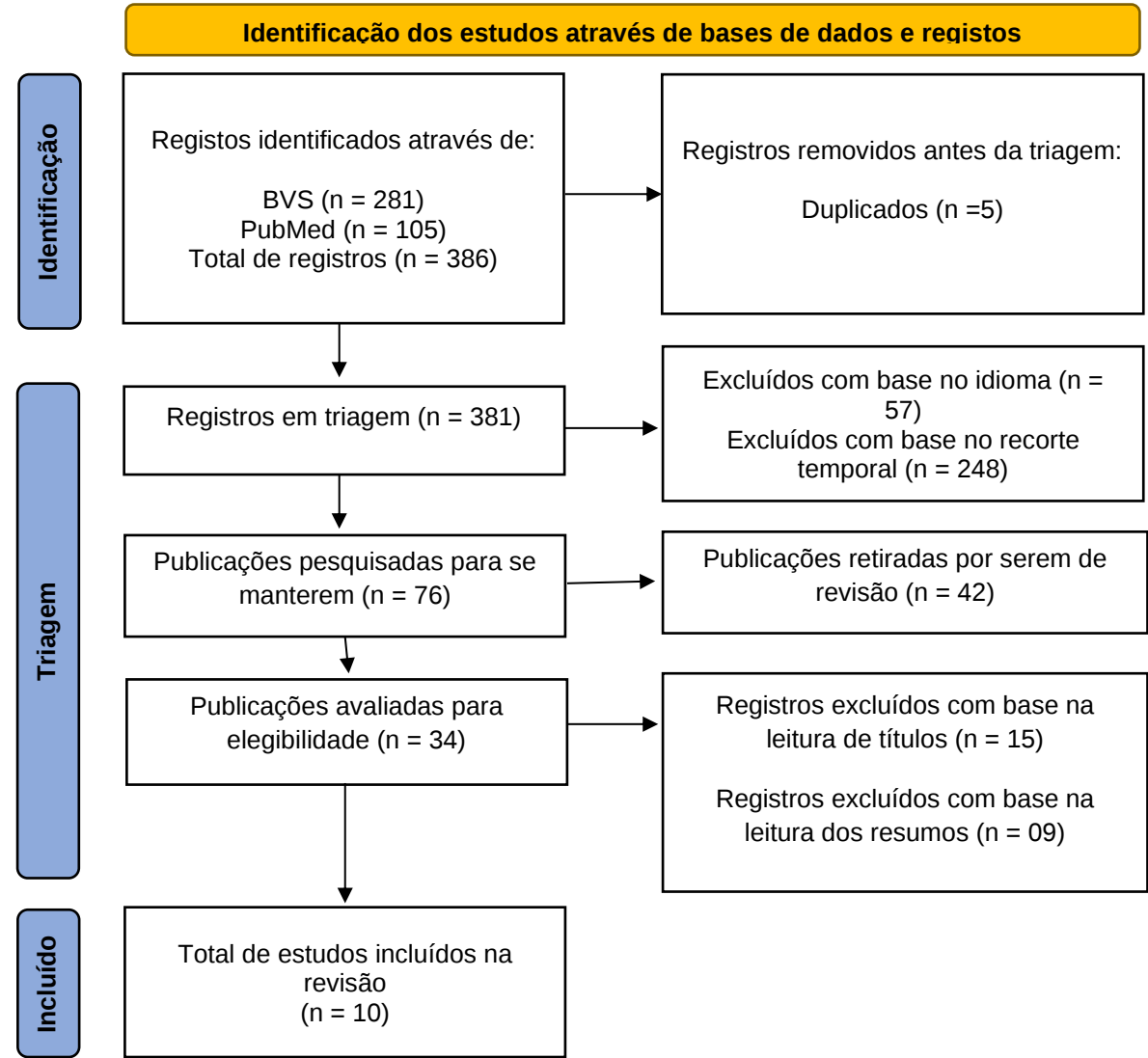
Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos benefícios dos exercícios físicos para tratamento dos sintomas de depressão, foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas PubMed e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: “Exercício Físico”, “Depressão” e “Adultos”, e o operador booleano para interligação entre eles foram: AND.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2020 a 2025; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos nas Línguas Portuguesa, Inglesa e Espanhola; 4) artigos

originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos de revisão; 3) estudos repetidos.

A partir das buscas com os filtros aplicados a partir dos critérios já citados, a pesquisa prosseguiu para a leitura do título dos artigos, de seus resumos e, posteriormente, por meio da leitura na íntegra, avaliando se o estudo se enquadrava nos critérios de inclusão citados anteriormente, conforme o fluxograma abaixo.

Figura 1 – Fluxograma de busca dos trabalhos



Fonte: os autores, 2025.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os dados relevantes dos 10 artigos selecionados foram organizados em um quadro que inclui: autores/ano de publicação, objetivo, tipo de estudo, população investigada, intervenção realizada e resultados principais. Os resultados foram sintetizados e apresentados de forma organizada, destacando as principais descobertas sobre a temática abordada. (Quadro 1).

Quadro 1 – Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES/ANO	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
BARBOSA, B. C. R.; MENEZES-JÚNIOR, L. A. A. de; DE PAULA, W.; CHAGAS, C. M. dos S.; <i>et al.</i> (2024)	Avaliar a associação do Comportamento Sedentário (CS) e da atividade física de lazer moderada a vigorosa (AFMV) com a presença de sintomas de transtornos mentais durante a pandemia de COVID-19.	Estudo transversal.	8.650 estudantes de graduação de oito universidades brasileiras.	A prática de AFMV foi avaliada com base na frequência semanal, duração e tipo de exercício. Posteriormente, foi calculada a razão entre o tempo gasto em AFMV (minutos/dia) e o tempo gasto em CS (horas/dia).	Os resultados sugerem que o CS é um fator de risco associado a sintomas de ansiedade e depressão e que não se envolver em AFMV exacerba os efeitos negativos do CS.

CAMARGO, E. M. de; LÓPEZ-GIL, J. F.; PIOLA, T. S.; PECHNICKI DOS SANTOS, L.; BORBA, E. F. de; DE CAMPOS, W.; SILVA, S. G. da. (2023)	Verificar a associação entre a prática de atividade física e os padrões alimentares no sofrimento psíquico (ansiedade e depressão) antes e durante o período de lockdown da COVID-19 em adultos brasileiros.	Estudo epidemiológico transversal descritivo	2000 indivíduos adultos brasileiros com idade ≥ 18 anos.	Os participantes responderam a um questionário eletrônico contendo informações sociodemográficas e clínicas, padrões nutricionais, atividade física e sofrimento psíquico.	A manutenção da atividade física e uma frequência alimentar adequada são medidas que devem ser consideradas para lidar com níveis mais altos de ansiedade e depressão.
CARDENOSA, A. C.; CARDENOSA, M. C.; NAVARRO, E. M.; TRAPÉ, A. A.; APOLINARIO, T.; SAYAVERA, J. B. (2022)	Determinar a associação entre as características da atividade física praticada e o risco de apresentar problemas de saúde mental em pessoas durante o confinamento.	Estudo transversal e observacional.	4.948 participantes, selecionados por meio de uma técnica de amostragem em bola de neve.	Foi utilizado formulário online que incluiu perguntas sobre dados sociodemográficos e de saúde, além da avaliação do estado de saúde mental e características de atividade física.	Um baixo nível de atividade física durante o período de isolamento está associado a maior prevalência de depressão, e a utilização de recursos profissionais para a atividade física pode ser um fator de proteção para os distúrbios de saúde mental.

CRUZ, M. S. da. (2023)	Verificar a associação entre diferentes domínios de atividades físicas com transtornos mentais comuns e depressão em adultos residentes no município de São Paulo.	Estudo epidemiológico observacional envolvendo recorte transversal e acompanhamento longitudinal de coorte.	Adultos residentes em São Paulo (n= 3,145).	Para a avaliação da atividade física foi utilizado <i>International Physical Activity Questionnaire</i> . Para a avaliação da saúde mental foi utilizado o Self-Report Questionnaire (SRQ-20)	As análises transversais mostraram que diferentes tipos de práticas de atividades físicas no lazer foram fatores protetores contra transtornos mentais comuns no geral e em ambos os sexos.
IMBODEN, C. et al. (2020)	Avaliar o efeito da Exercício Aeróbico (AE) como tratamento complementar em comparação ao alongamento em pacientes moderadamente a gravemente deprimidos submetidos a tratamento hospitalar, incluindo tratamento farmacológico, psicoterapia e uma série de terapias criativas de grupo.	Estudo controlado randomizado duplo-cego	Pacientes com idade entre 18 e 60 anos, com a pontuação da Escala de Avaliação de Depressão de Hamilton 17 (HDRS-17) >16.	Os pacientes foram aleatoriamente designados para seis semanas de AE (grupo AE) ou atividades de alongamento (grupo controle ativo).	O exercício demonstrou um efeito moderado na memória de trabalho, sugerindo um efeito procognitivo geral do exercício aeróbico no tratamento da depressão.

LUI, S.; MEI, Y.; HUANG, L.; LIU, X.; XI, Y. (2024)	Investigar a associação da Atividade Física Habitual (HPA) com o risco de depressão e ansiedade entre adultos chineses, com a consideração da gravidade da doença.	Estudo transversal.	19.798 participantes da pesquisa nacional sobre psicologia e comportamento de residentes chineses.	Depressão e ansiedade foram medidas usando o Questionário de Saúde do Paciente de nove itens e a escala de Transtorno de Ansiedade Generalizada de sete itens. O HPA foi avaliado pela forma abreviada do Questionário Internacional de Atividade Física.	A participação em HPA, seja de baixo, médio ou alto volume, foi associada a um menor risco de depressão em comparação com a participação inativa.
MARTINEZ, V. M. L.; MARTINS, M. da S.; CAPRA, F.; SCHUCH, F. B.; WEARICK-SILVA, L. E.; FEOLI, A. M. P. (2024)	Investigar a associação entre atividade física (AF), estilo de vida e sintomas de depressão, ansiedade e estresse.	Estudo transversal utilizando um questionário online.	353 indivíduos (idade = 33,8 [12,2], 59,2% mulheres).	Foram avaliados atividade física, estilo de vida e saúde mental.	Nas análises de rede, a Atividade Física (AF) foi indiretamente relacionada à depressão e ao estresse por meio da relação com outros domínios de estilo de vida, como dieta e nutrição, ou por meio do gerenciamento do estresse e suporte social.

OLIVEIRA, D.V. de; SANTOS, N. Q. dos; FREIRE, G.L.M.; NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A. do; FIDELIX, Y. L.; SCARPONI, A. P., <i>et al.</i> (2022)	Comparar os sintomas de ansiedade e depressão de adultos brasileiros durante a pandemia da COVID-19 em função da prática de exercício e qualidade da alimentação.	Pesquisa transversal e observacional.	1.118 adultos (18 a 59 anos) de diferentes regiões do Brasil.	Foram utilizados um questionário com questões sociodemográficas, de prática de exercício físico, alimentação e isolamento social durante a pandemia da COVID-19. Foi utilizada também a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD).	Os indivíduos que reportaram que não praticavam exercício físico antes do isolamento social apresentaram maiores escores tanto de ansiedade quanto de depressão.
O'SULLIVAN, D. <i>et al.</i> (2023)	Examinar os efeitos de oito semanas de treinamento de exercícios de resistência (RET) ecologicamente válido, baseado em diretrizes, em comparação com um controle de lista de espera, sobre os sintomas depressivos	Ensaio clínico randomizado	55 adultos jovens (26 ± 5 anos; 36 mulheres) com e sem transtorno de ansiedade generalizada subclínico ou análogo e transtorno depressivo maior (DMD).	Os participantes completaram sessões individuais de RET duas vezes por semana.	O RET induziu reduções estatisticamente significativas, clinicamente significativas e de grande magnitude nos sintomas depressivos do início até a oitava semana no total das amostras.

VERHOEVEN, J. E. <i>et al.</i> (2023)	Examinar os efeitos dos antidepressivos versus terapia de corrida na saúde mental e física.	Estudo randomizado.	141 pacientes com depressão e/ou transtorno de ansiedade.	Intervenção de 16 semanas com dois braços de tratamento: 1) medicação antidepressiva e 2) terapia de corrida.	Embora as intervenções tenham tido efeitos comparáveis na saúde mental, a terapia de corrida superou os antidepressivos na saúde física, devido tanto a maiores melhorias no grupo da terapia de corrida quanto a maior deterioração no grupo dos antidepressivos.
---	---	---------------------	---	---	--

Fonte: os autores, 2025.

A partir dos resultados obtidos através da revisão dos artigos, a hipótese inicial confirmou-se, tendo a clareza de que os benefícios da prática do exercício físico, alinhados ao tratamento adequado (seja terapêutico, medicamentoso ou ambos) para o paciente, resulta em boa resposta corporal e emocional do indivíduo, ajudando-o em todas as áreas em que os sintomas da depressão o afetam.

No início da discussão dos achados, é importante salientar que, em relação a intensidade, de acordo com Lui *et al.* (2024) a participação em Atividade Física Habitual (HPA), seja de baixo, médio ou alto volume, foi associada a um menor risco de depressão em comparação com a participação inativa. O risco de depressão em indivíduos relatando HPA de baixo, médio e alto volume foi reduzido em 23%, 21% e 13%, respectivamente.

A pesquisa de Verhoeven *et al.* (2023) ao examinar os efeitos dos antidepressivos em relação aos efeitos da terapia de corrida, concluiu que, embora as intervenções (antidepressivos e corrida) tenham tido efeitos comparáveis na saúde mental, a terapia de corrida superou os antidepressivos na saúde física – em peso, circunferência da cintura, pressão arterial sistólica e diastólica, frequência cardíaca e variabilidade da frequência cardíaca – com resultados mais favoráveis para o grupo de terapia de corrida. Nesse caso, o exercício físico mostrou-se positivo em relação à

saúde mental e física, enquanto os antidepressivos trazem efeitos benéficos apenas em relação à saúde mental.

Alguns trabalhos, ao analisar a relação entre exercício físico e os sintomas depressivos, restringiram-se à análise no período de isolamento pandêmico de COVID-19. Por exemplo, Cadernosa *et al.* (2022), enquanto estudaram a associação entre as características da atividade física praticada e o risco de apresentar problemas de saúde mental, conseguiram constatar que um baixo nível de atividade física durante o período de isolamento está associado a maior prevalência de depressão, e a utilização de recursos profissionais para a atividade física pode ser um fator de proteção para os distúrbios de saúde mental.

Barbosa *et al.* (2024) se dedicaram a avaliar a associação do Comportamento Sedentário (CS) e da atividade física de lazer moderada a vigorosa (AFMV) com a presença de sintomas de transtornos mentais durante a pandemia de COVID-19. A prática de AVMV foi avaliada com base na frequência semanal, duração e tipo de exercício, sendo classificadas como práticas de intensidade moderada: caminhada, caminhada em esteira, ciclismo, musculação, alongamento, yoga, pilates, hidroginástica, natação, lutas e artes marciais, ciclismo, vôlei/futevôlei, dança e outras. Já corrida, corrida em esteira, crossfit, ginástica funcional, ginástica aeróbica, futebol/futsal, basquete, tênis, HIT e esportes coletivos foram classificados como exercícios de intensidade vigorosa. Os resultados sugerem que o CS é um fator de risco associado a sintomas de ansiedade e depressão e que não se envolver em AVMV exacerba os efeitos negativos do CS.

Ainda em relação ao isolamento social vivido mundialmente em um período recente, Oliveira *et al.* (2022) a partir da análise dos dados obtidos por meio de respostas a um questionário com os participantes da pesquisa, chegaram ao resultado de que os indivíduos que não praticavam exercício físico antes do isolamento social apresentaram maiores escores tanto de ansiedade quanto de depressão, enquanto os indivíduos que reportaram estar praticando exercício durante o isolamento social apresentam menores escores tanto de ansiedade quanto de depressão.

Camargo *et al.* (2023), também verificaram a associação entre a prática de atividade física e os padrões alimentares no sofrimento psíquico (ansiedade e depressão) antes e durante o período de *lockdown* da COVID-19. Ao fazê-lo, puderam concluir que a manutenção da atividade física e uma frequência alimentar adequada são medidas que devem ser consideradas para lidar com níveis mais altos de

ansiedade e depressão. Um achado importante desse estudo mostrou que antes do *lockdown*, a atividade física insuficiente dobrava a chance de ter estresse muito alto em relação àqueles que praticavam atividades físicas de seis a sete vezes por semana, enquanto durante o *lockdown*, essa probabilidade era maior, de duas a 10 vezes.

Martinez *et al.* (2024) se propuseram a investigar a associação entre atividade física (AF), estilo de vida e sintomas de depressão, ansiedade e estresse. O estilo de vida aqui abordado, elenca 7 domínios, sendo eles: dieta e nutrição, Atividade Física (AF), sono restaurador, gerenciamento de estresse, uso de substâncias, suporte social e exposição ambiental. Em relação à depressão, foi possível observar um efeito de grupo estatisticamente significativo que indivíduos fisicamente ativos apresentaram menos sintomas, com um tamanho de efeito pequeno, sugerindo que esse resultado poderia ser atribuído especificamente à prática de AF. Em particular, a AF mostrou associações negativas com problemas mentais e associações positivas com outros domínios de estilo de vida, uma relação positiva entre um estilo de vida saudável e melhores parâmetros de saúde mental. Por fim, concluiu-se que a AF parece ter uma relação importante com aspectos da saúde mental, bem como com outros fatores de estilo de vida, como sono restaurador, dieta e nutrição, gerenciamento de estresse e suporte social.

O'Sullivan *et al.* (2023) examinaram os efeitos do treinamento de exercícios de resistência (RET) sobre os sintomas depressivos. A intervenção ocorreu por oito semanas, duas vezes por semana, e os exercícios foram: agachamento com barra, supino reto com barra, levantamento terra com barra hexagonal, elevação lateral de ombros com halteres sentado, remada curvada com barra, estocadas com halteres, flexões com halteres sentado e abdominais. Com isso, o estudo apresentou como resultado que o RET implica em reduções estatisticamente significativas, clinicamente significativas e de grande magnitude nos sintomas depressivos; 18 dos 19 (95%) participantes do RET apresentaram remissão de Transtorno Depressivo Maior Analógico (AMDD) na oitava semana, apoiando o RET como um tratamento promissor para depressão leve ou subclínica entre adultos jovens.

Em relação a Atividade Física em indivíduos em tratamento farmacológico e psicoterápico, Imboden *et al.* (2020) avaliaram o efeito do Exercício aeróbico (AE) como tratamento complementar em comparação ao alongamento em pacientes moderadamente a gravemente deprimidos, buscando entender os efeitos positivos na

gravidade dos sintomas e sintomas cognitivos da depressão. O exercício aeróbico resultou em um efeito de tempo significativo de curto prazo para a gravidade dos sintomas, resistência mental, pontuação de resistência da autodescrição física, flexibilidade cognitiva e índice de massa corporal (IMC). É imprescindível destacar o achado de que há um efeito de curto prazo significativo e clinicamente relevante do AE na memória de trabalho. Como apenas alguns tratamentos melhoram os sintomas cognitivos da depressão, esta descoberta tem relevância clínica importante.

Por fim, relacionando a atividade física no lazer, Cruz (2023) verificou a associação entre diferentes domínios de atividades físicas com transtornos mentais comuns e depressão. As práticas de algum tipo de Atividade Física (AF) moderada ou vigorosa no lazer e as AF totais no lazer reduziram significativamente as chances de Transtornos Mentais Comuns (TCM). As análises realizadas mostraram que diferentes tipos de práticas de atividades físicas no lazer foram fatores protetores contra transtornos mentais comuns no geral e em ambos os sexos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da pesquisa, foi possível constatar que, a hipótese inicial de que, em relação aos sintomas depressivos, a prática de exercícios físicos mostra-se benéfica no sentido de atenuar os sintomas, principalmente quando associada a outro tipo de tratamento.

Quando comparados a outros tratamentos, os exercícios físicos superam os resultados nos indivíduos tendo em vista que, ao praticar exercícios, além da melhora dos sintomas depressivos, há também uma evolução física dos indivíduos, enquanto outros tipos de tratamento se restringem ao cuidado exclusivo da saúde mental. Além do benefício à saúde física juntamente com a melhora dos sintomas emocionais, é importante ressaltar que a prática de exercícios também pode acarretar na incorporação de hábitos saudáveis, como dieta e sono restaurador.

A limitação desse estudo se deu enquanto nas bases de dados buscadas, grande parte dos trabalhos encontrados se limitavam à faixa etária de idosos (acima de 60 anos), não considerando a grande prevalência do transtorno depressivo em adultos (20-59 anos).

REFERÊNCIAS

AGUIAR, C. N.; DA SILVA TORRES, M.; CUNHA ARAÚJO E SILVA, I.; ROCHA LIRA PEREIRA, M. Mecanismos neuroquímicos e patologia da depressão. **SEMPESq - Semana de Pesquisa da Unit - Alagoas**, [S. l.], n. 9, 2021. Disponível em: https://eventos.set.edu.br/al_sempesq/article/view/15178. Acesso em: 16 set. 2024.

BARBOSA, B. C. R.; MENEZES-JÚNIOR, L. A. A. de; DE PAULA, W.; CHAGAS, C. M. dos S.; et al. *Sedentary behavior is associated with the mental health of university students during the Covid-19 pandemic, and not practicing physical activity accentuates its adverse effects: cross-sectional study*. **BMC Public Health**, v. 24, n. 1), p. 1860, 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta/ resource/pt/mdl-38992623> Acesso em: 27 mar 2025.

BLUMENTHAL, J. A.; BABYAK, M. A.; DORAISWAMY, P. M.; WATKINS, L.; HOFFMAN, B. M.; BARBOUR, K. A. *Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder*. **Psychosomatic Med.** v. 69, p. 587-596. 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Depressão. **Gov**, 2022a. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao> Acesso em: 10 set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Na América Latina, Brasil é o país com maior prevalência de depressão. **Gov**, 2022b. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao> Acesso em: 10 set. 2024.

CAMARGO, E. M. de; LÓPEZ-GIL, J. F.; PIOLA, T. S.; PECHNICKI DOS SANTOS, L.; BORBA, E. F. de; DE CAMPOS, W.; SILVA, S. G. da. *Association of the Practice of Physical Activity and Dietary Pattern with Psychological Distress before and during COVID-19 in Brazilian Adults*. **Nutrients**, v. 15, n. 8, p. 1926. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10141555/> Acesso em: 27 mar 2025.

CARDENOSA, A. C.; CARDENOSA, M. C.; NAVARRO, E. M.; TRAPÉ, A. A.; APOLINARIO, T.; SAYAVERA, J. B. *Influence of physical activity on psychological states in adults during the covid-19 pandemic*. **Medicina**; v. 55, n. 2, 2022. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/192222/184012> Acesso em: 27 mar 2025.

CARVALHO, Rone. Por que o Brasil tem a população mais depressiva da América Latina. **BBC News Brasil**, 2023. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/czkekyymm55o#:~:text=Dados%20do%20%C3%BAltimo%20mapeamento%20sobre,11%2C7%20milh%C3%B5es%20de%20brasileiros>. Acesso em: 10 set. 2024.

CRUZ, M. S. da. **Prática de diferentes tipos de atividades físicas e sua associação com transtornos mentais comuns e depressão em adultos residentes em São Paulo, Brasil**. Tese (Doutorado) – Faculdade de Saúde Pública da Cidade de São Paulo. São Paulo, 2023. 116 p. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta/ resource/pt/biblio-1444701> Acesso em: 27 mar 2025.

GALLO, J. C. *Personal Training: metodologia para o sucesso. Jornada paranaense de educação física*. Curitiba, 2004.

IMBODEN, C., GERBER, M., BECK, J., HOLSBOER-TRACHSLER, E., PÜHSE, U., & HATZINGER, M. (2020). *Aerobic exercise or stretching as add-on to inpatient treatment of depression: Similar antidepressant effects on depressive symptoms and larger effects on working memory for aerobic exercise alone*. **Journal of affective disorders**, 276, 866–876. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.052> Acesso em: 27 mar 2025.

LUI, S.; MEI, Y.; HUANG, L.; LIU, X.; XI, Y. *Association of habitual physical activity with depression and anxiety: a multicentre cross-sectional study*. **BMJ open**, v. 14, n. 1, 2024. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10824028/> Acesso em: 27 mar 2025.

MARTINEZ, V. M. L.; MARTINS, M. da S.; CAPRA, F.; SCHUCH, F. B.; WEARICK-SILVA, L. E.; FEOLI, A. M. P. *The Impact of Physical Activity and Lifestyle on Mental Health: A Network Analysis*. **J Phys Act Health**, v. 21, n. 12, p. 1330-1340, 2024. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta/resource/pt/mdl-39293789> Acesso em: 27 mar 2025.

NOETEL, M. *et al. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials*. **BMJ**, 2024. Disponível em: <https://www.bmj.com/content/384/bmj-2023-075847> Acesso em: 10 set. 2024.

OLIVEIRA, D.V. de; SANTOS, N. Q. dos; FREIRE, G.L.M.; NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A. do; FIDELIX, Y. L.; SCARPONI, A. P., *et al.* Sintomas de ansiedade e depressão durante a pandemia da COVID-19: um estudo comparativo em função da prática de exercício e qualidade da alimentação. **Acta Fisiátr.** [Internet]. 2022. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/189214> Acesso em: 27 mar 2025.

OPAS – Organização Pan-Americana de Saúde. Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo. **OPAS**, 2017. Disponível em: https://www.paho.org/pt/noticias/23-2-2017-aumenta-numero-pessoas-com-depressao-no-mundo?utm_source=chatgpt.com Acesso em: 27 mar 2025.

O'SULLIVAN, D., GORDON, B. R., LYONS, M., MEYER, J. D., & HERRING, M. P. (2023). *Effects of resistance exercise training on depressive symptoms among young adults: A randomized controlled trial*. **Psychiatry research**, 326, 115322. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115322> Acesso em: 27 mar 2025.

PARIANTE, C. M.; LIGHTMAN, S. L. *The HPA axis in major depression: classical theories and new developments*. **Trends Neurosci**, v. 31, n. 9, p. 464-8. 2008.

SANTOS, M. C. B. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 108-115. 2019. Disponível

em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3106/7615> Acesso em: 10 set. 2024.

SIQUEIRA, C. C. **Eficácia terapêutica do exercício físico associado à farmacoterapia na depressão maior**. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2015. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/USP_b45d79825a2712ace91196f0a338840b Acesso em: 16 set. 2024.

VERHOEVEN, J. E., HAN, L. K. M., LEVER-VAN MILLIGEN, B. A., HU, M. X., RÉVÉSZ, D., HOOGENDOORN, A. W., Batelaan, N. M., van Schaik, D. J. F., van Balkom, A. J. L. M., VAN OPPEN, P., & PENNINX, B. W. J. H. (2023). *Antidepressants or running therapy: Comparing effects on mental and physical health in patients with depression and anxiety disorders*. **Journal of affective disorders**, 329, 19–29. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.064> Acesso em: 27 mar 2025.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, por nos sustentar em todos momentos, concedendo força, sabedoria e perseverança durante essa caminhada.

Lenilson, agradecendo em especial aos meus pais, minha esposa e minha filha, que sempre estiveram ao meu lado, oferecendo amor, apoio e incentivo. Sem vocês, nada disso teria sido possível. Minha maior motivação vem de Deus e minha filha, que um dia também passará por esse processo. Espero ser para ela um exemplo de perseverança, para que possa trilhar um caminho ainda mais brilhante em seu futuro.

Eduarda, agradecendo à minha família, principalmente a minha vó Sueli por ter me dado sustentabilidade financeira desde o início da graduação, e que quando pensei em desistir me incentivou com seu amor e sua sabedoria. Agradeço também aos professores que me acompanharam ao longo desses anos de graduação. Aos meus amigos Lucas e Lenilson pela paciência e por ter contribuído para que nosso trabalho fosse concluído com êxito. E por fim, a todos que de alguma forma contribuíram positivamente na minha jornada acadêmica, minha eterna gratidão! Eu consegui!

“Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu. Eclesiastes 3:1”