

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ALDINETE DA SIVA RIBEIRO
JENIFFER MARIA PESSOA AIRES DA SILVA
HUAM CÉSAR DE OLIVEIRA

**OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM MULHERES
COM DEPRESSÃO**

RECIFE/2025

ALDINETE DA SIVA RIBEIRO
JENIFFER MARIA PESSOA AIRES DA SILVA
HUAM CÉSAR DE OLIVEIRA

OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM MULHERES COM DEPRESSÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como
requisito parcial para obtenção do título de
bacharelado em Educação Física.

Professora Orientadora: Jéssica Gomes Gonçalves

RECIFE/2025

ALDINETE DA SIVA RIBEIRO
JENIFFER MARIA PESSOA AIRES DA SILVA
HUAM CÉSAR DE OLIVEIRA

OS EFEITOS DO EXERCICIO FÍSICO EM MULHERES COM DEPRESSÃO

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.^a Jéssica Gomes Gonçalves
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: _____

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“A vida feliz consiste na tranquilidade da mente”.

Cícero

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.	7
2 REFERENCIALTEÓRICO.	8
2.1 DEPRESSÃO.	8
2.2 EXERCÍCIO FÍSICO E DEPRESSÃO	10
2.3 EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO	11
3 DELINEAMENTO METODOLOGICO	12
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	13
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.	18
REFERÊNCIAS	19

O IMPACTO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS NO IDOSO

Aldinete da Silva Ribeiro¹

Jeniffer Maria Pessoa Aires da Silva¹

Huam César de Oliveira¹

Jéssica Gomes Gonçalves²

RESUMO

Em termos de uso de tratamentos não farmacológicos na intenção de melhorar o quadro de depressão, ansiedade e estresse, assim, o exercício físico (EF) proporciona vantagem em relação ao tratamento farmacológico, tal entendimento é visto por ser uma prática ativa e por não apresentar efeitos colaterais indesejáveis. O método foi através de pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Conforme as pesquisas realizadas, é possível observar que existe de forma significativa a influência de variados exercícios físicos como proposta de cuidado à saúde mental da mulher, entre os exercícios citados, o funcional, treino resistido, corrida, caminhada, aeróbica, respiração e alongamento, ciclismo e musculação. Quando apontadas as diferentes formas da prática, entretanto, em diversos ambientes para a prática, compreende-se àqueles que são executados ao ar livre, e é onde tem maior influência nos níveis de hormônios que estão existentes na mulher. Por fim, foi possível observar que a prática do exercício físico está diretamente associada à saúde mental, e na maioria dos casos, existem evidências de que ocorre a diminuição de fatores ligados ao estresse, depressão e ansiedade, o que ajuda melhorar o rendimento cognitivo, social e afetivo, além da qualidade de vida e bem-estar feminino.

Palavras-chave: Saúde mental. Exercício físico. Mulher.

¹ Bacharel em Educação Física pela Unibra

² Orientadora.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Bento *et al.*, (2021), existem características que definem o processo de depressão na vida do indivíduo, deles se destacam a ausência de interesse, alterações do sono e fome, concentração diminuída, tristeza persistente, sentimento de inutilidade, distorção da realidade, problemas relacionados ao excesso de culpa, pensamentos de morte e suicídio. Dentro deste contexto, Barros *et al.* (2021) contextualiza que em meio a outros diversos fatores que afetam de forma significativa o funcionamento também é observado no desempenho escolar do indivíduo, assim como na produtividade no trabalho e em suas relações no meio social.

Vista como a doença do século XXI pela Organização Mundial da Saúde (OMS), esta vem afetando 280 milhões da população mundial, cuja prevalência anual corresponde a 3% a 11%. No Brasil, este parâmetro é visto como o segundo país dentre as Américas com maior índice de pessoas depressivas, o que corresponde a 5,8% da população, perdendo apenas para os Estados Unidos, com 5,9% (World Health Organization, 2021).

Deste modo, autores como Beneton *et al.* (2021), afirmam que a ansiedade corresponde aos sentimentos de angústia e medo, dores no peito, palpitações, variações no sono, problemas para se concentrar, sentimento de apreensão, pensamentos excessivos sobre o futuro, na qual pode decorrer na excitabilidade ou a tristeza. Para Paixão *et al.* (2021), trata-se de uma reação natural e capital de autopreservação na qual motiva a pessoa a alcançar seus objetivos. Contudo, quando se trata de altos níveis e que se torna algo frequente, pode tornar-se patológica, vindo a prejudicar a qualidade de vida e sua saúde mental.

De acordo com Oliveira *et al.* (2015), o estresse é tido como uma resposta do organismo – relacionada a fatores hormonais, físicos e psicológicos – na qual é percebida quando ocorre a exigência de uma acomodação frente a alguma situação. Selegheim *et al.* (2012) afirmam que, em uma tentativa de enfrentar o estímulo vindos do estresse, o corpo humano tende a reagir fisicamente, onde percebe-se sensações como sudorese, aumento das frequências cardíaca e respiratória, hipertensão arterial e outras possibilidades. Assim, conforme explanam Freitas *et al.* (2018), pode ocorrer a sintomatologia de ansiedade, de maneira simultânea.

Para as mulheres, estas estão mais vulneráveis aos transtornos mentais pode se dar por meio de alterações no sistema endócrino na qual acontece no período pré-menstrual, pós-parto e menopausa, às pequenas diferenças no cérebro, cujas características mais comuns em mulheres do que nos homens, e as desigualdades em termos do próprio sexo, na qual são concernentes desde a sobrecarga de trabalho doméstico às altas taxas de violência. Desta forma, por conta dos esteroides sexuais femininos, de maneira particular o estrógeno, estes incluem e agem na modulação do humor, no qual, em parte, são vistos em maior prevalência dos transtornos relacionados à ansiedade e no humor da mulher (Senicato, 2018).

Para tanto, em termos de uso de tratamentos não farmacológicos na intenção de melhorar o quadro de depressão, ansiedade e estresse, Silva *et al.* (2019) mencionam que o exercício físico (EF) proporciona vantagem em relação ao tratamento farmacológico, tal entendimento é visto por ser uma prática ativa e por não apresentar efeitos colaterais indesejáveis. Deste modo, é de suma importância que os indivíduos, sobretudo as mulheres, mudem seus hábitos cotidianos, e optem por alimentos mais saudáveis, e iniciem a prática de exercícios físicos anaeróbicos e aeróbicos de maneira regular, e busquem por atividades que proporcionem bem estar e prazer.

Por fim, o objetivo deste trabalho se dá em investigar a contribuição da atividade física para tratamento da depressão em mulheres, a partir de uma revisão de literatura.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 DEPRESSÃO

A depressão é tida como um transtorno comum, na qual interfere diretamente o indivíduo em sua vida diária, afetando a capacidade de trabalhar, dormir, comer, e aproveitar a vida. Trata-se de uma combinação de fatores genéticos biológicos, ambientais e psicológicos (OMS, 2022).

A relação na qual a depressão está voltada, diz respeito a má distribuição de

sinapses alérgicas centrais, por meio do defeito de produção, transferência ou perda de minas e o EF estando ele voltado ao tratamento, promovendo uma melhora significativa sob a alteração de uma ou de todas as monomanias cerebrais, como por exemplo da serotonina e noradrenalina. Tais substâncias são responsáveis pelo sentimento de satisfação, prazer, sono humor, apetite, etc (Gonçalves *et al.*, 2018). No âmbito social ele promove a interação entre os indivíduos e o aperfeiçoamento das relações interpessoais.

Áreas cerebrais específicas são observadas por redução de volume e hipometabolismo em pacientes com depressão maior.

Contudo, Kane; Garber (2004). Tais áreas são percebidas nos lobos frontais, gânglios da base e estruturas mediais e temporais do cérebro. Portanto, a disfunção nessas áreas pode ser responsável por vários sintomas que estão ligados à depressão e a heterogeneidade dos quadros depressivos pode ser evidenciadas pela ruptura em diferentes regiões do circuito cerebral gânglios da base – tálamo-cortical.

A associação existente entre a tristeza e depressão em termos neurofisiológicos está correlacionada entre disfunções emocionais e prejuízos das funções neurocognitivas, sobretudo no sistema límbico. A relação da depressão com os déficits nesta região do cérebro e há vários determinantes biológicos que implicam o seu desenvolvimento, assim como as alterações no sistema imunológico. (Barreto; Silva, 2010).

De acordo com a Associação de Ansiedade e Depressão da América (ADAA) a depressão mais comum a ser diagnosticada é o Transtorno Depressivo Maior (DMO). Este transtorno é caracterizado essencialmente através de um episódio de DMO onde este período é de pelo menos duas semanas de humor depressivo com anormalidades das funções neurovegetativas, ou seja, apetite, perda de peso, distúrbios do sono, da atividade psicomotora caracterizada pela perda de energia e de interesses, agitação ou retardo e o da cognição ligada aos sentimentos de inutilidade, falta de esperança, culpa e ideias suicidas (Aurélio; Souza, 2021).

De acordo com a OMS (2022), a depressão é vista como grave e altamente prevalente na população em geral. Através da publicação “*Depression and other common mental disorders: global health estimates*”, existem 322 milhões de pessoas

convivendo com esse transtorno mental em todo o mundo e sua prevalência é maior entre as mulheres.

Nos dias atuais, a depressão está sendo chamada de “A doença do século XXI” isso por conta de seu gradativo aumento e sua continuada prevalência nos últimos anos, em detrimento das pressões socioeconômicas, estéticas e culturais impostas pela sociedade, o que vem sendo agravado pelo grau elevado de estresse, obesidade, uso descontrolado de álcool, drogas, medicamentos e outras substâncias que predispõem os indivíduos (Girdwood, Araújo; Pitanga, 2011).

2.2 EXERCÍCIO FÍSICO E DEPRESSÃO

A prática de EF pode ser definida como um conjunto de movimentos corporais elaborados com estrutura e repetição para que haja melhora ou manutenção de componentes de sua condição física e saúde de um ou mais indivíduos (Vasconcelos Raposo; Fernandes; Mano; Martins, 2009).

De acordo com Gomes (2019) quando analisamos a questão que envolve a saúde mental, é necessário observarmos alguns fatores como, na qual diz respeito a saúde mental, pois, esta não é caracterizada somente por situações de caráter individual, como também, por questões de cunho social, cultural, econômico, e político. De acordo com Gomes et al. (2019), em todo o mundo, cerca de 300 milhões de pessoas sofrem com os problemas da depressão.

Através de uma revisão sistematizada feita por Santos (2019), as informações sobre a prática de EF ajudam a diminuir os sintomas relacionados a depressão, pois, através de sua prática, o número de neurotransmissores é aumentado, assim como os de catecolaminas, da biossíntese de serotonina pelo aumento do triptofano articulado pela prática do exercício. Assim, manifesta-se uma melhora significativa em relação as pessoas com níveis de depressão, quando existe as influencias dessas substâncias sobre o corpo.

Ainda conforme explana Santos (2019), a inatividade física ou a ausência do EF é um fator que impacta bastante a saúde mental do indivíduo, o que provoca o aumento do estresse, ansiedade e presumivelmente a depressão, além de reduzir a

autoestima, autoimagem e sociabilidade. Pessoas acometidas com depressão são propensas a desenvolver outras doenças e o EF também colabora no controle do peso corporal e melhora da autoimagem.

A regularidade na prática de EF provoca no indivíduo uma melhora fisiológica, ajudando no controle da glicose, melhorando a qualidade do sono, ajuda na capacidade física voltada para a saúde; e a melhora psicológica que envolve o relaxamento, diminuição dos níveis de ansiedade e estresse, melhorando do estado de espírito e a cognição, assim como a questão social e social, onde ajuda os indivíduos a sentirem-se mais seguros, melhorando a integração social e cultural, a sua integração com a comunidade, sua rede social e cultural são ampliadas, entre outros fatores; assim como a diminuição ou prevenção de algumas doenças como osteoporose e os desvios de postura (Nahas, 2001).

No âmbito da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias que estão relacionadas ao sistema nervoso, melhorando o fluxo de sangue para o cérebro, colaborando na capacidade em lidar com problemas e com o estresse, o que ajuda na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da autoestima. Quando se reduz a ansiedade e o estresse, e o EF ajuda no tratamento da depressão (Girdwood, Araújo; Pitanga, 2011).

2.3 EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Existem diversos tratamentos não farmacológicos, dentre todos eles podemos citar o EF, que tem a capacidade de ajudar a prevenir o declínio funcional dos indivíduos, onde também está associado ao tratamento psicofarmacológico, ajudando na recuperação da autoestima e autoconfiança (Vital *et al.*, 2010).

A eficiência observada da prática regular e individualizada do EF, já que não se limita somente à musculatura, mas poderia se estender a todos os órgãos e funções corporais. Sendo assim, trata-se de uma opção não farmacológica e eficaz no tratamento da depressão, sendo bastante recomendada entre todos os profissionais da psiquiatria (Biernath, 2021).

Deste modo, o EF tem papel importante na liberação dos quadros já

comprovados de depressão, assim como na regulação e ativação de diversos neurotransmissores e seus receptores específicos por meio de diversas alterações fisiológicas, ajudando, desta forma, na redução do quadro depressivo (Rodrigues, 2017).

Pesquisas vem apontando que a prática de EF ajudam a reduzir em grande escala a probabilidade de patologias, favorecendo uma melhor eficiência do metabolismo, ajudando na melhora das funções cognitivas, melhorando o funcionamento orgânico geral, viabilizando a aptidão física e qualidade de vida do indivíduo (Macedo *et al.*, 2003).

Frente às possibilidades de tratamento, o EF vem se destacando devido a quase inexistência de efeitos colaterais diretos associados, relativa economia em comparação às alternativas medicamentosas e terapêuticas e colaboração global na promoção de saúde do indivíduo, podendo ser usado tanto como complemento aos tratamentos convencionais, como substituto a estes em alguns casos leves da depressão (Costa *et al.*, 2015).

Autores como Oliveira *et al.* (2021); Mariano; Freitas; Dos Santos (2022), apontam que, com a falta do EF, pode acarretar em uma série de efeitos negativos para o corpo humano, como por exemplo a perda de massa muscular, menor resistência, enfraquecimento ósseo, risco de lesões, ganho de peso, lentidão do metabolismo e uma menor capacidade funcional.

Ainda conforme os autores, a falta de EF pode acarretar no comprometimento geral da saúde e o bem-estar físico. São muitos os motivos para que se escolha uma vida ativa, tais como a saúde muscular, que contribui na manutenção e no aumento de massa muscular, algo fundamental para a força, resistência e saúde das articulações; e o fortalecimento ósseo, cujos benefícios podem ser pontuados como:

- a) Contribui para a densidade óssea, ajudando na prevenção da osteoporose e diminuindo o risco de fraturas.
- b) Metabolismo: Aumenta o metabolismo, ajudando na queima de calorias e controle do peso corporal;
- c) Prevenção de Lesões: Fortalecimento dos músculos e ligamentos, minimizando o risco de lesões musculares e articulares;

- d) Saúde cardiovascular: Auxilia na manutenção da funcionalidade à medida que envelhecemos, proporcionando assim uma vida mais ativa na terceira idade;
- e) Controle de Glicose: Ajuda no auxílio ao controle da glicose no sangue, beneficiando indivíduos com problemas ligados a diabetes;
- f) Bem-Estar Mental: Através do exercícios de resistência são liberados hormônios como as endorfinas, auxiliando para uma melhora no estado de ânimo e diminuindo o estresse;
- g) Qualidade do Sono: Os EF ajuda de forma significativa na melhoria da qualidade do sono, proporcionando assim um descanso reparador;
- h) Autoestima: Pessoas com depressão tendem a ter a autoestima bastante baixa, e, o EF ajuda na promoção da satisfação com a imagem corporal e a melhoria na autoestima.

Nesse sentido, Costa *et al.* (2015) afirma que os EF como método de tratamento alternativo para sintomas depressivos promovem de uma forma significativa uma resposta à economia aos cofres públicos por conta da baixa procura por atendimento nos postos de saúde e hospitais da rede pública, sendo este uma ferramenta eficaz para pessoas com problemas relacionado as emoções e sentimentos.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (Gil, 2010).

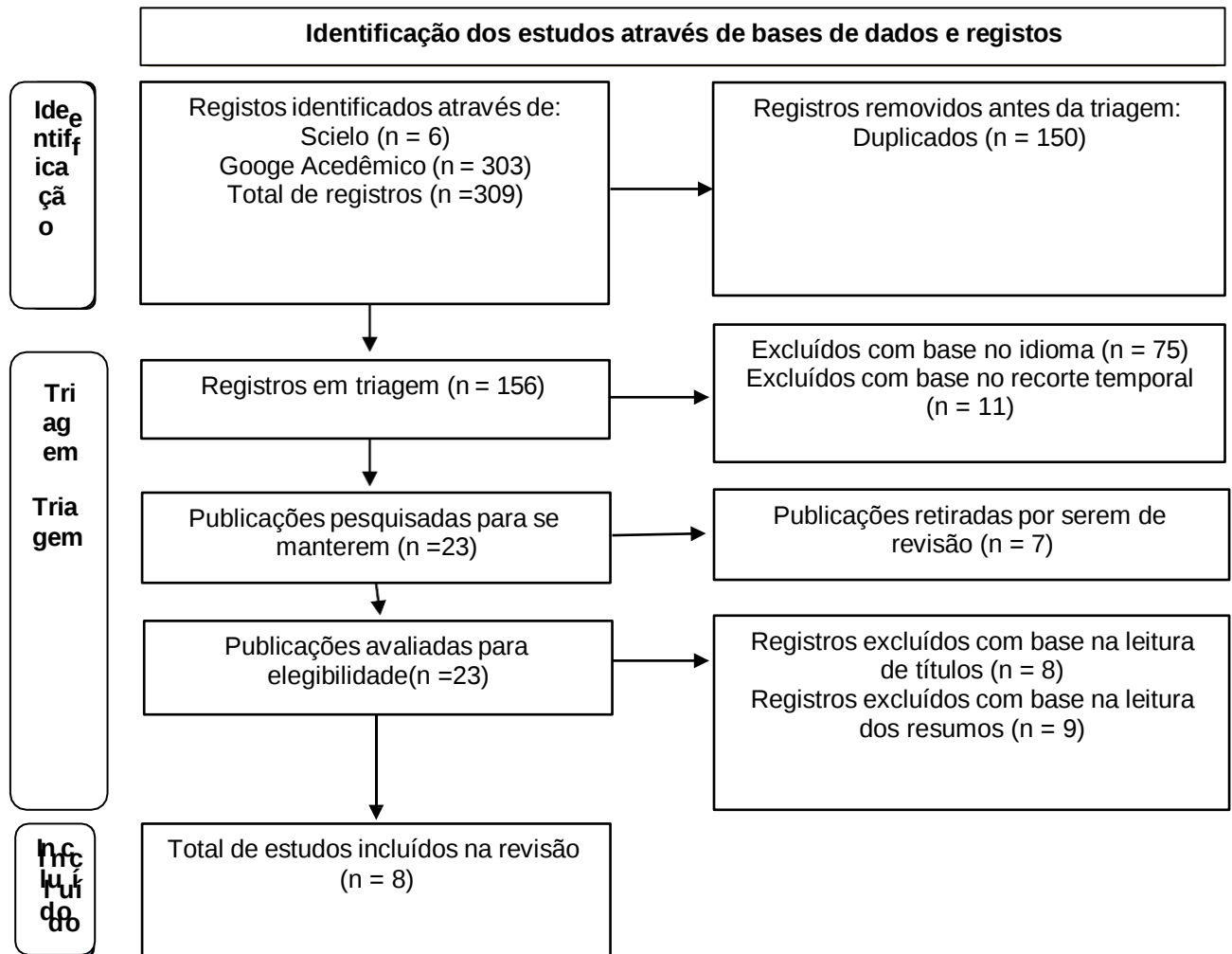
Para conhecer a produção do conhecimento acerca das práticas das atividades físicas e seus impactos no período da pandemia foi feito um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas como Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *National Library of Medicine National Institutes of Health* (PubMed) e *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO). Como descritores para tal busca, foram realizados os seguintes descritores: depressão, atividades físicas, mulheres, e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2010 a 2023; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outra língua); 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O presente estudo foi formulado através de uma triagem de pesquisa feita através de bases pelo Google Acadêmico e por meio do Scielo (*Scientific Electronic Library Online*). As bases de pesquisa foram feitas a partir dos seguintes descritores: depressão, atividades físicas, mulheres. Na Figura 1 a seguir, é possível averiguar o fluxograma de buscas dos trabalhos:

Figura 1 - Fluxograma de busca dos trabalhos



A partir das pesquisas, foram escolhidos oito artigos acadêmicos para a formulação da discussão deste trabalho acadêmico, deste modo, por meio dos teóricos assistidos, foi possível elaborar a os resultados desta etapa do artigo, a seguir, no Quadro 1, os resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos e por conseguinte, a discussão sobre a temática deste trabalho acadêmico:

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Yilmaz; Arslan; Taci (2021).	Verificar como a prática de exercícios físicos tem contribuído de forma assertiva para a saúde mental de mulheres, e quais são seus benefícios	Estudo exploratório descritivo	190 Mulheres	Funcional	- É eficaz para melhorar a saúde geral em mulheres na menopausa; - É benéfico na redução dos sintomas de depressão
Goncalves <i>et al.</i> (2022)	Verificar a associação entre o treinamento resistido (TR) e variáveis relacionadas com escores de ansiedade e depressão em mulheres brasileiras.	Pesquisa qualitativa, e corte transversal	154 Mulheres praticantes. - 113 Mulheres não praticantes.	Treinamento Resistido	- As mulheres praticantes apresentam menores escores de ansiedade e depressão, comparadas com as não praticantes; - Maiores níveis de satisfação com a vida; eleva o nível de autoestima e reduz o nível ansiedade e depressão.
De Araújo <i>et al.</i> (2022)	Verificar as respostas da corrida de rua nos níveis de ansiedade, estresse e depressão.	Pesquisa descritiva com delineamento exploratório	- 118 Participantes - 48 Mulheres	Corrida	Há um aumento da produção dos hormônios como o cortisol e adrenalina, considerados os hormônios de alívio do estresse.
Noh; Kim (2020).	Verificar como a prática de exercícios físicos tem contribuído de forma assertiva para a saúde mental de mulheres, e quais são seus benefícios	Estudo transversal	40 Mulheres	Caminhada	Melhorara significativa em mulheres com depressão, ansiedade fóbica, agorafobia, problemas de sono, vulnerabilidade ao estresse e baixa autorregulação.
Bondarev; Sipila	Investigar se o desempenho físico está	Estudo qualitativo de cunho	909 Mulheres	Aeróbico	- Melhora na Afetividade;

(2021)	associado, independente mente da atividade física (AF), às dimensões positivas e negativas do bem-estar mental em mulheres de meia-idade.	exploratório e descritivo.			- Melhor desempenho físico e redução de sintomas depressivos.
Gonçalves (2020).	Monitorar indicadores de saúde mental e a prática de exercícios de respiração e alongamento no contexto doméstico durante dois meses da pandemia COVID-19 entre mulheres participantes de dois grupos de atividade física de Unidades Básicas de Saúde	Estudo longitudinal e descritivo	17 Mulheres	Respiração e alongamento	Mudança na autopercepção de saúde, sobre a ansiedade e maior capacidade de concentração; - Melhora na qualidade do sono; - Fortalecimento de vínculo afetivo quando em atividade em grupo, em um ambiente com carga afetiva positiva.
Leyland La (2019)	Investigar o efeito de uma intervenção de ciclismo ao ar livre na função cognitiva e na saúde mental e bem-estar em adultos mais velhos	Estudo qualitativo	-100 Participantes - 36 Ciclistas.	Ciclismo	- Melhora na função executiva após o exercício, aspecto que regula pensamentos, emoções e comportamento; - Aumento do bem-estar em mulheres com transtornos psicológicos quando participam de grupos de ciclismo; - Melhora na cognição e saúde mental, por ser realizado ao ar livre, tendo influência na independência e mobilidade.
Peixoto (2021)	Propor a comparação dos modelos	Pesquisa qualitativa	- 206 Participantes;	Musculação e Crossfit	- Reconhecimento e aceitação das sensações e

	de medida empregados na literatura, haja vista que até o momento não foram encontradas pesquisas com esse fim.		- 103 Mulheres		sentimentos; - Maior Consciência sobre pensamentos, sentimentos e identificação de sensações físicas; - Melhora na postura corporal e tensão muscular.
--	--	--	----------------	--	--

Conforme as pesquisas realizadas, é possível observar que existe de forma significativa a influência de variados EF como proposta de cuidado à saúde mental da mulher, entre os exercícios citados, o funcional, treino resistido, corrida, caminhada, aeróbica, respiração e alongamento, ciclismo e musculação. Quando apontadas as diferentes formas da prática, entretanto, em diversos ambientes para a prática, compreende-se àqueles que são executados ao ar livre, e é onde tem maior influência nos níveis de hormônios que estão existentes na mulher.

De forma geral, por meio dos benefícios apresentados, pode-se evidenciar as questões que envolvem os impactos sociais, psicológicos, corporais, emocionais e cognitivos. Dentre tais conceitos, essencialmente existe uma prevalência no auxílio ao cuidado da mulher mediante a ansiedade e a depressão, o que afeta de forma positiva o bem-estar geral e a qualidade de destas indivíduos.

Ao observar os artigos expostos no quadro, entende-se que o EF está relacionado a uma das práticas mais importantes em nosso cotidiano, pois, este atua de forma direta no bem-estar físico e emocional, ao se tratar sobre os cuidados de transtornos psicológicos, como por exemplo a depressão e ansiedade, este contribui para o aumento dos níveis de serotonina, dopamina, endorfinas e outros neurotransmissores. Conforme os estudos de Yilmaz; Arslan; Taci (2021); Gonçalves *et al.* (2022); Noh & Kim (2020); Bondarev & Sipila (2021) e Gonçalves (2020), expõem tal informação quando se referem sobre como uma rotina de EF ao se efetivar para o tratamento da depressão e da ansiedade, se tornando tão eficiente como algumas das intervenções tradicionais evidenciadas em alguns casos, o que passa a representar uma abordagem promissora com taxas de aderência equiparada à medicalização. Pode-se perceber que sessões frequentes de exercício físico aeróbico, por um período superior a 10 semanas, passa a produzir um efeito antidepressivo maior.

A prática de EF ajuda de forma considerável a diminuir a depressão mais do

que sessões de relaxamento em ambiente agradável, e por se tratar de uma prática simples, barato e eficaz, pode desenvolver uma função importante na terapia para a depressão e ansiedade. Deste modo, as mulheres com elevados sintomas de depressão, que passam a praticar exercício aeróbico demonstraram uma ação antidepressiva equilibrada, e outras com depressão grave são as que foram mais beneficiadas (Pulcinelli & Barros 2010). Sendo assim, através dos dados obtidos em Yilmaz; Arslan & Taci (2021); & Goncalves *et al.* (2022) e Gonçalves (2020), os mesmos expressam a relação da influência do EF para a melhoria da autoestima da mulher, na qual, atua na promoção do autoconhecimento e no cuidado em transtornos depressivos que acomete mulheres entre 15 e 24 anos de idade. Através de uma análise quase universal sobre os transtornos mentais, estes correspondem ser duas vezes mais comuns entre as mulheres do que entre os homens, isso a depender da cultura e do país.

Deste modo, compreende-se que as experiências próprias do ciclo de vida feminino, nas quais podem ser destacadas a tensão pré-menstrual (TPM), gravidez, pós-parto e menopausa, por onde estas sofrem influências hormonais em que os transtornos depressivos estão associados diretamente a atenuação na produção desses hormônios, como são expressados através das pesquisas de De Araújo *et al.* (2022); Noh & Kim (2020) e Leyland La (2019). Em Yilmaz; Arslan & Taci (2021), é possível evidenciar o efeito positivo quando se tratar sobre a saúde física e mental das mulheres na menopausa, o que ajuda, contudo, no alívio dos sintomas e age na promoção da saúde pessoal e social destas.

Todavia, ao agir no processo de socialização, a prática de respiração e alongamento, musculação e *crossfit*, percebe-se que como estímulo às relações de convívio social por meio de vivências em grupo, de lazer e do uso de espaços públicos, colaborando cna melhora no pertencimento da mulher às suas atividades diárias e no entendimento de seu quadro de saúde, o que evidência uma melhora na afetividade, em suas interações no meio social, em seu desempenho físico e na diminuição de sintomas depressivos, conforme foram apresentados nas pesquisas de Gonçalves (2020) e Peixoto (2021).

Por fim, a permanência do bem-estar, da saúde e do condicionamento físico da mulher na qual está ativamente se exercitando, promove assim, a prevenção de diversas doenças e a diminuição dos sintomas físicos e psicológicos oriundos de

transtorno mental ou condições da vida diária.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente trabalho, foi possível observar que a prática do EF está diretamente associada à saúde mental, e na maioria dos casos, existem evidências de que ocorre a diminuição de fatores ligados ao estresse, depressão e ansiedade, o que ajuda melhorar o rendimento cognitivo, social e afetivo, além da qualidade de vida e bem-estar feminino.

No decorrer do trabalho, foi possível constatar que o EF atua como um papel importante no tratamento de mulheres com transtornos mentais, com isso, a prática é benéfica, já que, quando usada em conjunto com a medicalização e psicoterapia, corresponde como um instrumento eficaz na diminuição da ansiedade e da depressão, além de ajudar de forma direta na patologia e na prevenção e tratamento de problemas secundários, como por exemplo na autoestima, no estado de humor, insônia, depressão, menopausa, ansiedade fóbica, baixa autorregulação e agorafobia estresse.

Por fim, fica evidente que existe melhoras a partir de poucas semanas de prática de EF, o que ajuda na redução de sintomas e proporcionando um alívio emocional as praticantes, constatando que o exercício físico é um aliado importante no tratamento da saúde da mulher e em sua reintegração a vida social, assim como na melhoria significativa de outros paradigmas fisiológicos.

REFERENCIAS

Araújo, M. C. de, Santos, I. F., Santos, W. R. dos, Costa, M. S. F., & Santos, W. R. (2022). As respostas da corrida de rua na ansiedade, estresse e depressão. *RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v. 15, n. 98, p. 460-466.

Aurélino, S. S., & Souza, F. (2021). Atividade física no combate a incidência de depressão e ansiedade na pandemia do COVID-19: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, São Paulo, v. 26, n. 8, p. 1-8.

Barreto, J. E. F., & E Silva, L. P. (2010). Sistema límbico e as emoções: uma revisão anatômica. *Revista Neurociências*, [S. l.], v. 18, n. 3, p. 386–394.

Barros, L. O., Ambiel, R. A. M., & Baptista, M. N. (2021). Depressive Symptomatology in Brazilian Postgraduate Students Stricto Sensu. *Psico*, Porto Alegre, v. 52, n. 4, p. 1-12, jul./set.

Beneton, E. R., Schmitt, M., & Andretta, I. (2021). Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse e Uso de Drogas em Universitários da Área da Saúde. *Revista SPAGESP*, Ribeirão Preto, v. 22, n. 1, p. 145-159.

Bento, A. A. C., Higino, M. H. P. C., Fernandes, A. G. O. *et al.* (2021). Factors Related to Depressive Symptoms in University Students. **Aquichan**, Colombia, v. 2, n. 3, jul./set.

Biernath, A. (2021). Quais são os principais tipos de depressão? Nem toda depressão é igual. Conheça as diferentes faces da doença e qual é o melhor tratamento para cada uma. *Revista Veja*, 24 jun.

Bondarev, D., Sipilä, S., Finni, T., Kujala, U.M., Aukee, P., Kovanen, V., Laakkonen, E.K., & Kokko, K. (2021). Associations of physical performance and physical activity with mental well-being in middle-aged women. *BMC Public Health*. Jul 23;21(1):1448.

Costa, J. S. C, Lima, K. S. de; Lauria, V. T, & Lima, C. (2015). Depressão e exercício físico. *Revista Eletrônica Acadêmica institucional (REVELA)*. Ano 8, N° 19. Dezembro.

Freitas, G. R., Calais, S. L., & Cardoso, H. F. (2018). Estresse, ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo. **Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 22, n. 2, mai./ago.

Gil, A. C. (2010). *Como elaborar projetos de Pesquisa*. 4. Ed. São Paulo: Atlas.

Girdwood, V. M. O., Araujo, I. S., & Pitanga, C. P. S. (2011). Efeitos da atividade física no tratamento da depressão na mulher. *Revista Baiana de Saúde Pública*. v. 35, n. 3, p. 537-547.

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

Gonçalves, L. S. (2018). *Depressão e atividade física: uma revisão*. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018.

Gonçalves, L., Rosa, R. S., Ferreira, G., & Loch, M. R. (2020). Saúde de mulheres de dois grupos de atividade física: estudo de acompanhamento durante a COVID-19. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-8.

Gonçalves, M. P., Moraes, J. F. V. N. De, Britto, M. R., Oliveira, L. C. De, Oliveira I. I., Custódio, A. & Moreira, S. R. (2022). Mulheres brasileiras que praticam com maior frequência o treinamento resistido apresentam menores escores de ansiedade e depressão. *Saude e pesqui.*(Impr.), p. e10192-e10192.

Leyland, L. A., Spencer, B., Beale, N., Jones, T., & van Reekum, C.M. (2019). The effect of cycling on cognitive function and well-being in older adults. *PLoS One*. Feb 20;14(2): e0211779.

Macedo, C. F. S. G. *et al.* (2003). Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, [S.l.], v. 8, n. 2, p. 19-27.

Nahas, M. V. (2001). *Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf.

Noh, R., & Kim, J. (2020). Eficácia do exercício de caminhada san bang-dolgi: Programa de saúde física e mental de mulheres na menopausa. *Jornal internacional de pesquisa ambiental e saúde publica*.

Oliveira, J. C. B., Carvalho, L. C., Almeida, G. C. V. M., et al. (2015). Estresse Dos Estudantes Universitários De Enfermagem De Uma Instituição Privada Do Rio De Janeiro. *Revista Presença*, v. 1, n. 2, p. 39-55, set.

Oliveira; J.R.C., Ferreira; L.N., Gonçalves; G.C., & Silva; A.C. (2022). Os benefícios do treinamento resistido para a terceira idade: uma breve revisão. *Intercontinental Journal on Physical Education*, e2020038. 4(3). 2022.

Paixão, J. T. S., Macêdo, A. C., Melo, G. C., et al. (2021). Prevalência de Sintomas Ansiosos e Depressivos em Universitários da Área da Saúde. *Revista Enfermagem em Foco*, Brasília, v. 12, n. 4, p. 780-6.

Peixoto, E. M. (2021). Exercício Físico: Compreendendo as Razões para Prática e seus Desfechos Psicológicos Positivos. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, v. 20, n. 1, p. 52-60.

Pulcinelli, A., & BARROS, J. F. O Efeito Antidepressivo do Exercício Físico. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 18, n. 2, p. 116-120, 2010.

RODRIGUES, G, M. (2017). *Efeitos da atividade física no tratamento da depressão*. Monografia – IBMR – Laureate Internacional Universities. Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: <https://www.studocu.com/pt-br/document/centro-universitario-de-barra-mansa/psicologia/efeitos-da-atividade-fisica-no-tratamento-da-depressao/96779839>. Acesso em: 01 nov. 2024.

Santos, M. C. B. (2019). O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v. 18, n. 2, p. 108, 19 set.

Seleghim, M. R., Mombelli, M. A., Oliveira, M. L. F. et al. (2012). Sintomas de estresse em trabalhadoras de enfermagem de uma unidade de pronto socorro. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 33, n. 3, p. 165-173, out.

Senicato, C., Azevedo, R. C. S., & Barros, M. B. A. (2018). Transtorno mental comum em mulheres adultas: identificando os segmentos mais vulneráveis. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, p. 2543-2554, 2018.

Silva, R. F., Vieira, A. P. O., & Brito, A. P. (2019). Positive Effects of Physical Therapy on Depression Through Exercise and Hydrotherapy. **Scire Salutis**, v. 9, n. 1; out. 2018/jan.

Vasconcelos-Raposo, J., Y Fernandes, H.M., Y Mano, M., & Y Martins E. (2010). *Relação entre exercício físico, depressão e índice de massa corporal*. Motricidade.

Vital, T., Steinhaus, L. A., & Bursztyn, I. M. (2010). Tratamento não farmacológico da depressão: revisão sistemática. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*.

World Health Organization. (2022). *Transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization; Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

World Mental Health. (2022). *Report: transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization; Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Yilmaz, S., Arslan, I., & Yengil Taci, D. (2021). O efeito da atividade física e do humor depressivo nos sintomas da menopausa em mulheres na pós-menopausa. *Jornal Internacional de Prática Clínica*, v. 75, n. 7, pág. e14247, 2021.