

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ – FACENE
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

KÊNIA GLAUCIANNY DE OLIVEIRA CARVALHO

OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO COMBATE À DEPRESSÃO

MOSSORÓ – RN 2022

KÊNIA GLAUCIANNY DE OLIVEIRA CARVALHO

OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO COMBATE À DEPRESSÃO

Monografia apresentada a Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró – FACENE – como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

ORIENTADOR: Prof. Me. Rodrigo José Fernandes de Barros

MOSSORÓ– RN 2022

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.
Catalogação da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant'Ana.

C331e Carvalho, Kênia Glaucianny de Oliveira.
Os efeitos do exercício físico no combate a depressão /
Kênia Glaucianny de Oliveira Carvalho. – Mossoró, 2022.
27 f.

Orientador: Prof. Me. Rodrigo José Fernandes de Barros.
Monografia (Graduação em Educação Física) –
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

1. Depressão. 2. Exercício físico. 3. Saúde Mental. I.
Barros, Rodrigo José Fernandes de. II. Título.

CDU 796:616.89-008.454

KÊNIA GLAUCIANNY DE OLIVEIRA CARVALHO

OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO COMBATE À DEPRESSÃO

Monografia apresentada à Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró – FACENE – como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Rodrigo José Fernandes de Barros
Faculdade Nova Esperança de Mossoró

Prof. Dra. Laura Amélia Fernandes Barreto
Faculdade Nova Esperança de Mossoró

Prof. Dr. Geovan Figueirêdo de Sá-Filho
Faculdade Nova Esperança de Mossoró

Dedico este trabalho a todos que me apoiaram, amigos e familiares. Sem eles nada seria possível. Esta monografia é dedicada aqueles que foram pilares da minha formação como ser humano.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que me deu forças para poder continuar diante das pedras no caminho, sempre esteve comigo nos momentos de dificuldades e de vitórias. Sou grata por isso.

Agradeço a minha família, por toda ajuda e apoio nas dificuldades. Agradeço a uma pessoa específica, que é minha família, mesmo não sendo de sangue, mas que esteve comigo em todos os momentos que precisei, que ficou do meu lado nas atribulações e nas vitórias, eu sou muito grata a ele por tudo que ele fez por mim.

Agradeço ao meu orientador, Rodrigo, por todo o suporte, dedicação e paciência, por sempre falar palavras de incentivo e por não ter soltado a minha mão, tive a sorte de ter ele por perto. Obrigada!

E agradeço a mim, por não ter desistido.

A todos, muito obrigada!

“A Educação Física ensina através do corpo o que você não é capaz de dizer com palavras ou explicar em números”

Grazielle Dias

RESUMO

O presente estudo tem como proposta avaliar os efeitos que o exercício físico pode causar em pacientes com depressão. A pesquisa é uma revisão bibliográfica, de natureza qualitativa. A partir da literatura analisamos os efeitos que o exercício físico trouxe para os pacientes e comparar os resultados obtidos, para que possamos identificar os benefícios e/ou malefícios. Considerando que a depressão é uma doença multifatorial, que tem como sintomas tristeza que dura por longos períodos, desânimo, frustração, pensamentos suicidas, mudanças de humor, falta de esperança, entre outros, podendo causar outras doenças e levar a complicações graves; e sendo o exercício físico um causador de benefícios consideráveis para a saúde de todos, visto que sua prática desencadeia a melhora dos sintomas de doenças, como a diabetes, hipertensão, obesidade, dentre outras. O estudo foi uma pesquisa bibliográfica, os dados foram analisados por um viés qualitativo, foram selecionados apenas estudos em língua portuguesa (originalmente escritos ou traduzidos), que se adequem ao tema estudado e estudos com período de abrangência entre 2017 e 2021. Os resultados apontam que a atividade física trouxe benefícios aos pacientes com depressão e que não foi encontrado ou considerado nenhuma prática maléfica a saúde do indivíduo. Foram citados alguns benefícios específicos. Entretanto, também não foi encontrado uma "receita" exata da dosagem correta do exercício físico para o paciente com a doença. O importante seria o profissional de educação física avaliar o paciente individualmente, para que possa passar a prática correta, acompanhando e observando os resultados.

Palavras-chaves: Depressão, Exercício Físico, Saúde Mental.

ABSTRACT

The present study aims to evaluate the effects that physical exercise can cause in patients with depression. The research is a bibliographic review, of a qualitative nature. Based on the literature, we will analyze the effects that physical exercise will bring to patients and compare the results obtained, so that we can identify the benefits and/or harms. Considering that depression is a multifactorial disease, whose symptoms are sadness that lasts for long periods, discouragement, frustration, suicidal thoughts, mood swings, lack of hope, among others, can cause other diseases and lead to serious complications; and since physical exercise causes considerable benefits for everyone's health, since its practice triggers the improvement of symptoms of diseases such as diabetes, hypertension, obesity, among others. The study was a bibliographic research, the data were analyzed by a qualitative bias, only studies in Portuguese (originally written or translated) that fit the topic studied and studies covering a period between 2017 and 2021 were selected. The results indicate that physical activity brings benefits to patients with depression and that no practice was found or considered to be harmful to the individual's health. Some specific benefits were cited. However, an exact "recipe" for the correct dosage of physical exercise for the patient with the disease was also not found. The important thing would be for the physical education professional to evaluate the patient individually, so that he can pass on the correct practice, monitoring and observing the results.

Keywords: Depression, Physical Exercise, Mental Health.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	11
2	REVISÃO DE LITERATURA	12
3	CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS	<u>18</u>
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
6	REFERÊNCIAS	

1 INTRODUÇÃO

A depressão é uma doença psicossomática, pois ela é associada à mente e ao corpo, já que ambos influenciam no surgimento dos sintomas e ao observarmos esse conjunto é possível delimitar alguns dos condicionantes da doença. É também uma doença multifatorial, podendo ser ocasionada por problemas emocionais variados, alterações no encéfalo ou em partes dele, que causam mudanças no humor, como tristeza persistente, ausência de esperança, infelicidade, receio, desânimo, falta de sentido na vida e, até nos casos mais extremos, pensamentos suicidas. Essa doença também causa alterações cognitivas, psicomotoras e vegetativas (HUBINGER, NASCIMENTO, ANACLETO, 2019).

Tanto a atividade física quanto o exercício físico, causam benefícios ao praticante, de cunho sociais e psicológicos, que podem contribuir para a melhora da saúde do indivíduo (OLIVEIRA *et al.*, 2016). Há uma diferença na definição de exercício físico e atividade física, que devemos salientar aqui; o exercício físico é um movimento planejado e estruturado sempre no mesmo horário que tem como objetivo melhorar e manter a aptidão física e saúde. Já a atividade física é qualquer movimento corporal, que utiliza um gasto energético maior que o de repouso. Mesmo com essa diferença é importante a prática dessas atividades para a saúde e o bem-estar (HUBINGER, NASCIMENTO, ANACLETO, 2019).

Segundo OLIVEIRA *et al.*, (2016), os hormônios Norepinefrina e Serotonina, são os responsáveis pelo bem-estar do indivíduo, e que em pessoas com depressão há uma baixa na concentração desses hormônios, causando os sintomas de tristeza, desânimo, infelicidade, entre outros. O exercício físico irá estimular o aumento dessas substâncias, atuando diretamente nos hormônios, causando uma sensação de bem-estar físico e mental.

Levando em consideração as dificuldades e problemas que a depressão causa na vida do indivíduo que é acometido pela doença e relacionando os potenciais efeitos positivos que a prática do exercício físico nos mostra, levantou-se o problema da pesquisa: quais os potenciais efeitos, positivos ou negativos, que a prática dos exercícios físicos traz para os indivíduos com transtorno depressivo?

A temática foi justificada com o intuito de discutir os benefícios do exercício físico no tratamento da depressão, tendo em vista a gravidade dessa doença e de

como a atividade física é uma ferramenta inovadora e de grande importância, tanto na prevenção como no tratamento de cura para essa e muitas outras enfermidades.

Diante de toda a questão levantada, objetivou-se analisar a partir da literatura as causas e sintomas da depressão e correlacioná-las com os potenciais efeitos causados pela prática do exercício físico. Traçando alguns objetivos específicos, como: Identificar os efeitos causados pelo exercício físico em indivíduos com depressão; analisar a literatura a respeito do tema depressão e educação física; e Comparar os resultados obtidos nas pesquisas que medem esses efeitos que nos auxiliaram para a conclusão deste trabalho.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O QUE É DEPRESSÃO?

Depressão é um termo que se utiliza para definir um transtorno de humor. No qual os principais sintomas são o humor depressivo, tristeza, sentimentos de culpa, irritabilidade, diminuição do prazer e do ânimo para atividade diárias, perda da capacidade de planejar o futuro e pensamentos constantes de cunho negativo (CANELE, FULAN, 2006).

Segundo Canele, Fulan, (2006), a depressão é uma emoção que eventualmente todas as pessoas irão sentir em algum momento ao longo da vida. O problema seria diferenciá-la de um sentimento passageiro, que seria o normal, para o sentimento constante de tristeza, desânimo, culpa. Sendo a própria doença difícil de diagnosticar pelo fato de que as pessoas não percebem a evolução desses sintomas e não procuram ajuda médica.

O estado depressivo apresenta alguns sintomas neurocognitivos, sendo eles a redução das habilidades ativas e mnêmicas e redução da velocidade de pensamentos, baixa concentração e dificuldade de memorizar. Levando em conta a complexidade dessas funções que são afetadas, a neuropsicologia a cada dia que passa, vai se aprimorando para identificar fatores ou padrões que seriam fundamentais no surgimento desses sintomas (ROZENTHAL, LAKS, ENGELHARDT, 2004).

Corrêa, (1995), explica as escalas da psiquiatria europeia, baseadas na tradução do psiquiatra alemão, Emil Kraepelin, de que a depressão é dividida em quatro grupos, são eles: depressão genética ou endógena, depressão situacional ou sociógena, depressão psicogêna ou neurótica, depressão somatogêna ou sintomática. A depressão endógena refere-se a causas orgânicas, que são de origem desconhecida. É uma depressão de determinação genética, ocorrendo em parentes de primeiro e segundo grau, com uma forte sobrecarga familiar depressiva. A depressão situacional é determinada por eventos conflituosos ou traumatizantes, sendo esta uma situação prolongada. O terceiro tipo, a depressão neurótica é uma limitação na capacidade de vivências de fracassos e na elaboração de conflitos e dificuldades de lidar com as próprias fantasias, é um quadro pouco intenso, com raras tendências suicidas. Já a depressão sintomática, é associada a uma doença do organismo, doença orgânica ou física, ou pela administração de algum medicamento (CANELE, FULAN, 2006).

A forma mais comum de classificar a depressão é sendo ela unipolar e bipolar, a primeira é um estado contínuo de depressão, sempre recorrente, já a segunda é caracteriza por um longo período de depressão intercalado com episódios de euforia (CANELE, FULAN, 2006).

2.2 OS PRIMÓRDIOS DOS ESTUDOS SOBRE A DOENÇA.

A depressão é um termo relativamente recente, que começou a ser utilizado pela primeira vez em 1680, mas as alterações de humor, ao longo da história, eram citadas com relação ao estado de Melancolia. As primeiras aparições de estados diferentes de humor, surgiram na Bíblia e na mitologia (LACERDA, PORTO, 2019).

A primeira visão do ser humano, com relação ao adoecimento físico e mental era a partir de uma narração religiosa e mítica, de que deuses eram os responsáveis por essas enfermidades. Apenas com a chegada das contribuições de Sócrates, que esse conceito de doença divina mudou para a natureza, tendo uma modificação e criando o modo científico de pensar (LACERDA, PORTO, 2019).

Alguns autores famosos, tinham algumas considerações a fazer com relação à doença. Hipócrates (460-377 a.C.), que era considerado o pai da medicina, foi o primeiro a acreditar que os comportamentos anormais e as alterações no

humor, eram de causas naturais e não místicas. Galeno, no século II a.C., acreditava que esses comportamentos eram influenciados pelos quatro líquidos do corpo: bílis negra, bílis amarela, fleuma e sangue, e que o aumento da bílis negra, levaria a melancolia, ainda o aumento da bílis amarela, levaria a ansiedade, o da fleuma o temperamento preguiçoso e o sangue as rápidas mudanças de humor (TEODORO, 2010).

Hipócrates foi o primeiro da história a classificar nosologicamente os transtornos mentais, que são eles; a melancolia, a mania e a paranoia. No século V d.C., após alguns eventos que ocorreram, como a queda do império romano, marcando o início da idade média, surgiram novas contribuições sobre a doença, deixando de lado os antigos pensamentos. Surge uma nova visão divina sobre o mundo, os transtornos mentais, são inseridos na demonologia da época, fazendo com que as pessoas doentes fossem vistas como pecadores. Foi introduzida na época a palavra acídia, que seria um "estado de descuido", se referindo a apatia, preguiça, estado de desânimo e sendo considerado um novo termo para a melancolia. Logo a acídia foi introduzida sendo um dos sete pecados capitais, que estava sujeito a punição (LACERDA, PORTO, 2019).

A partir do século XIX, o termo depressão, iniciou sua consolidação, questões religiosas e míticas foram deixadas de lado, e a teoria da depressão começou a ser baseada em questões científicas e na observação clínica, tem se evoluído muito nessas questões médicas. Emil Wilhelm Magnus Georg Kraepelin (1856-1926), foi um nome de grande importância para a evolução da psiquiatria, em 1899, ele apresentou um conceito de categorias de doenças mentais, de acordo com os sintomas e com a progressão deles. Ele também atribuiu questões hereditárias a doenças, com maior ênfase em fatores internos, do que externos e que mulheres eram mais sujeitas a ela, do que homens (LACERDA, PORTO, 2019).

No século XX, surgiram novas técnicas, como a eletroconvulsoterapia (ECT) que seria utilizada para o tratamento da esquizofrenia e mostrou-se útil no tratamento de sintomas depressivos, a ECT é a aplicação da eletricidade diretamente no couro cabeludo, provocando convulsões, a fim de tratar os sintomas da doença. Ela se tornou a base para os tratamentos dos transtornos psiquiátricos da década de 40 e 50. Ainda nos dias de hoje, continua sendo um dos melhores tratamentos para a depressão grave. Outra técnica que surgiu a partir da década de

60, foi a terapia cognitivo-comportamental (TCC), segundo o TCC a depressão é associada a pensamentos e crenças disfuncionais, e não de forças inconscientes, como era defendida antes. Já foi comprovada a eficácia do TCC no tratamento da depressão leve e moderada (LACERDA, PORTO, 2019).

O início do século XXI é marcado pelo surgimento de inúmeras pesquisas no campo da neurociência, com a tecnologia avançada tem se possibilitado novos entendimentos acerca das estruturas do cérebro, que estão envolvidas nas mudanças de humor. Essas mudanças, junto com o aperfeiçoamento da psicofarmacologia, que é a área da psiquiatria que trata da relação das alterações de humor com o uso de drogas, trazem uma melhor compreensão dos transtornos depressivos e melhores tratamentos para estes (TEODORO, 2010).

2.3 FATORES QUE INFLUENCIAM NO SURGIMENTO DA DEPRESSÃO.

A depressão é uma doença multifatorial, que compromete tanto o âmbito pessoal, como o profissional do indivíduo. É caracterizada por falta de entusiasmo em geral, mudanças de humor, redução da capacidade de concentração, ansiedade, disfunções do sono, tristeza que dura longos períodos, desânimo, falta de sentido na vida, entre outros. As mulheres têm uma prevalência maior de sintomas depressivos, uma explicação provável para isso, seria a relação educacional, sintomas depressivos como, choro, tristeza, estão em contrapartida com os ideais masculinos, já as mulheres são mais adeptas a eles (BILIBIO, NICOLAO, POMPERMAIER, 2021).

Segundo Bilibio, Nicolas e Pompermaier (2021), existem alguns fatores estressantes que corroboram para o aparecimento do transtorno depressivo, são eles; história familiar, aspectos relacionados à personalidade e situações desagradáveis no cotidiano das pessoas. Eles também citam alguns autores e seus pensamentos acerca do assunto, como; Gomes *et al.*,(2017), diz que em adolescentes atletas apresentam uma prevalência maior de sintomas depressivos/ansiosos associado a má qualidade do sono. Fonseca *et al.*,(2019) também fala que a depressão na adolescência é uma das principais causas de mortalidade, que é associada a relações interpessoais difíceis. Barbosa *et al.*,(2020) cita alguns fatores que podem proteger o jovem dos sintomas da

depressão, são eles: autoestima elevada, autonomia, uma base social sólida e aproximação familiar.

Alguns estudos mostram que a depressão aumenta o risco de mortalidade em geral e eleva as chances de o paciente desenvolver doenças cardíacas, diabetes, hipertensão e obesidade. Sendo ela associada a algumas doenças crônicas, como: asma, diabetes e angina, isso se dá porque possivelmente a depressão e as doenças crônicas estejam ligadas por desregulação biológica (CARDOSO, PATUSCO, MAGALHÃES, 2019).

Há alguns fatores com relação à personalidade do indivíduo, que indicam fortes indícios de relevância nos casos depressivos, que são determinados por padrões de comportamento que irão formar a maneira como cada pessoa irá lidar com fatores externos diante de situações de estresse e perda. Sendo um conjunto de características individuais que irá compor a forma de compreender o mundo, de lidar com emoções, estabelecer relações interpessoais, de se comportar. Que seria resultante de uma complexa interação entre as vivências emocionais, crenças e fatores biológicos. Atualmente, com base no modelo proposto pelo Dr. David E. Zimmerman, autor da obra Fundamentos Psicanalíticos (1999), pode-se diferenciar alguns tipos de depressão em função do processo psíquico envolvido, como:

1. Depressão por perdas, é a depressão que envolve vários tipos de perdas, sejam reais ou imaginárias. Ela pode ser observada em três grupos:
 - Perda de pessoas que são amadas ou odiadas, provocando um sentimento de raiva e culpa, com a sensação de desamparo.
 - Perda de pessoas ou objetos que sustentavam a autoestima, autoconfiança do indivíduo. Ocorrem em pessoas que se sentem desvalorizadas e pouco amadas e que precisam se apegar a algo ou alguém para se ter valor (carro, cônjuge, cargo,...).
 - Perda por circunstância variada, que afeta o ego, no que diz respeito a adaptação no mundo exterior, como: envelhecimento, morte dos pais, filhos que se casam e saem de casa, aposentadoria, diminuição das capacidades funcionais do corpo, como capacidades auditivas, visuais, memória, perda das funções motoras, podendo gerar baixa autoestima e provocando a depressão.

2. Depressão por culpa, esse sentimento é presente nos casos da doença, podendo ter origens diversas, como: (1) Pessoas que são rígidas consigo mesmas e que exigem perfeição em tudo que fazem, se julgam constantemente em tudo que fazem de forma cruel e implacável. (2) A pessoa se julga, por reconhecer em si mesmo desejos e sentimentos com características que contradizem padrões que ela mesmo define como certos e que são admirados por outras pessoas que elas amam. (3) A culpa pode ocorrer com relação ao rompimento da pessoa com relação aos desejos dos pais, por exemplo: não seguir a profissão que seus pais sonhavam ou não tirar as melhores notas na escola. (4) A culpa pode ser fruto de um sentimento que a pessoa carrega por não conseguir reparar os erros que cometeu no passado.
3. Depressão Narcisística: é observada quando alguém que valoriza excessivamente o próprio ego, sofre uma situação em que se sente inferiorizada, provocando uma queda intensa da autoestima e a sensação de não ser amado, não ser o mais importante, provocando a depressão (TEODORO, 2010).

Estudos têm demonstrado que a depressão pode ter influência de fatores genéticos. Primeiro sabe-se que pessoas que têm parentes de primeiro grau com histórico de depressão, há uma predisposição para a doença. Filhos de pais ou mães que têm a doença, tem três vezes mais chances de adquiri-la também. Pesquisas feitas com gêmeos e adotados, confirmaram que há uma predisposição genética, o resultado da pesquisa foi que os gêmeos fraternos têm aproximadamente 20% de chances de se ter a doença, sendo que os gêmeos idênticos, o índice sobre em torno de 60%. O fato de o estudo com os gêmeos idênticos não revelarem 100% de compartilhamento da doença, colabora para o fortalecimento da hipótese de que a depressão seja causada por vários fatores, envolvendo aspectos orgânicos, psicológicos, ambientais e espirituais (TEODORO, 2010).

3 CONSIDERAÇÕES METODOLÓGICAS

O procedimento para a realização da pesquisa foi uma pesquisa bibliográfica, os dados foram analisados por um viés qualitativo. A busca foi realizada nas bases de dados Biblioteca Virtual *Scientific Eletronic Libray Online* (Scielo) e utilizamos o buscador Google Acadêmico.

Nos procedimentos de busca foram empregados os seguintes Descritores: Depressão e Exercício Físico, Exercício Físico e saúde mental, benefícios do exercício físico na depressão. No rastreamento das publicações foi utilizado o operador lógico booleano “AND”, de modo a combinar os termos.

Foram selecionados apenas estudos em língua portuguesa (originalmente escritos ou traduzidos), que se adequem ao tema estudado e estudos com período de abrangência entre 2017 e 2021, tendo em vista os benefícios que o exercício físico pode trazer para as pessoas com depressão. Foram excluídos estudos incompletos, duplicados, com temas sem conexão com o que foi proposto, com informações de referências incompletos, inadequados ao objeto de estudo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta seção são apresentados os resultados dos estudos incluídos para esta pesquisa bibliográfica. Foram selecionados ao todo quatro artigos. Os dados coletados são organizados no Quadro 1 a seguir, de acordo com o nome dos autores, ano de publicação, objetivo, método desenvolvido e as principais evidências científicas relatadas em cada estudo. Além disso, é atribuído também uma numeração a cada estudo, a fim de facilitar a discussão dos resultados que se dará logo após a apresentação dos resultados.

1. Figura - Fluxograma com o processo de seleção dos artigos que fizeram parte da pesquisa.

Quadro 01 - Organização dos resultados dos estudos conforme os autores, ano de publicação, objetivo, metodologia e resultados.

Nº	Autores e Ano de Publicação	Objetivos	Metodologia	Resultados
----	-----------------------------	-----------	-------------	------------

01	Baleotti (2018)	Destacar as possibilidades de aplicação da atividade física como recurso auxiliar terapêutico em pacientes com ansiedade e depressão.	Revisão bibliográfica	Os resultados sugerem fortemente que a atividade física pode ter um papel importante na prevenção e tratamento dos transtornos analisados, os trabalhos demonstram uma relação inversa entre depressão e ansiedade com atividade física, embora na depressão tenha sido notada uma ação mais eficaz da atividade física, há uma tendência a redução dos escores de ansiedade relacionada com a prática de atividade física, embora os trabalhos de maneira geral sustentem os efeitos benéficos da
----	-----------------	---	-----------------------	---

				atividade física na ansiedade e depressão.
02	Anibal e Romano (2017)	Revisar a literatura no que diz respeito a atividade física e depressão. Abordar de maneira breve os aspectos neuropsicológicos e neurobiológicos da depressão que podem ser influenciados pela prática de atividade física.	Estudo de Revisão	Podemos destacar benefícios específicos para os indivíduos que se encontram em depressão, como psicológicos (melhora geral da autoestima e da percepção de autoeficácia, do humor e do bem-estar psicológico, distração - afastar pensamentos negativos), e sociais (ganhos sociais pela interação e convivência). Os benefícios neuroquímicos também atuam de maneira específica, porém há certa dificuldade quanto à adesão e

				<p>manutenção aos programas de treinamento em indivíduos com depressão severa, tendo em vista o prejuízo social já estabelecido nesses indivíduos, então sugere-se que a atividade física seja prescrita o quanto antes possível, inclusive em caráter preventivo.</p>
03	Araújo e Sousa (2019)	<p>Objetivou-se investigar os efeitos do exercício físico em pessoas acometidas pela depressão.</p>	<p>Revisão Bibliográfica</p>	<p>Verificou-se que o exercício físico é um aliado no tratamento para a depressão. Observa-se efeitos similares aos medicamentos antidepressivos, com a grande vantagem de não ter efeitos colaterais prejudiciais para o indivíduo com depressão. Outro</p>

				fator importante no tratamento da depressão, é a associação do exercício físico com os tratamentos farmacológicos, sendo uma das formas mais eficazes de tratar esta doença. Feita esta associação, o exercício pode servir para minimizar estes efeitos colaterais, aumentando a saúde física, mental e a qualidade de vida da pessoa depressiva.
04	Rocha <i>et al.</i> (2019)	Identificar quais os benefícios do exercício físico na	Revisão Sistemática de Literatura	Os resultados obtidos permitem concluir que independentemente da frequência, duração e intensidade da prática de exercício físico no transtorno depressivo, esta diminui os sintomas

		pessoa com depressão.		depressivos, melhorando também a forma física, função cognitiva e bem-estar da pessoa com transtorno depressivo.
+-				

A depressão tem se tornado uma doença que acomete milhares de pessoas e com o avanço da tecnologia e as mudanças socioeconômicas, as pessoas começaram a sofrer com isso. Baleotti (2018) cita os tratamentos disponíveis para esse transtorno e evidencia que novos estudos tem sugerido que a prática da atividade física reduz os sintomas da depressão e da ansiedade. Ela destaca a aplicação da atividade física como recurso auxiliar terapêutico para as doenças, baseada em revisão de literatura, artigos e referências, mas destaca que mais pesquisas devem ser feitas para assegurar a prescrição dela em conjunto com os outros recursos terapêuticos já instituídas no tratamento, principalmente nos parâmetros de intensidade e frequência, que irá se adequar a essas pessoas com a doença. A atividade física tem um papel importante na prevenção e tratamento dos transtornos analisados, embora que na depressão tenha sido notado uma ação mais eficaz com relação a ansiedade.

Anibal e Romano (2017) introduzem o conceito de neurogênese, que é formação de novos neurônios no cérebro e que em pessoas com depressão há uma diminuição dela e cita uma relação direta entre a atividade física e a neurogênese, sendo a atividade física capaz de induzi-la no hipocampo. Os autores destacam os benefícios específicos para pessoas com depressão, sendo eles: psicológicos (como a melhora geral da autoestima, do humor, bem-estar psicológico, distração - afastar pensamentos negativos) e sociais (interações e convivências). Eles também sugerem que a atividade física seja prescrita o quanto antes possível, pois indivíduos

com depressão severa tem uma dificuldade em se estabelecer socialmente. Junto com o estudo de Baleotti (2018), eles propõem que novos estudos sejam realizados quanto a prescrição correta do treinamento e suas variáveis, como volume, intensidade, carga, entre outras.

Araújo e Sousa (2019) falam da importância da associação do exercício físico com os tratamentos farmacológicos, sendo que o exercício tem uma vantagem de não ter efeitos colaterais prejudiciais ao indivíduo e também serve para minimizar esses efeitos, aumentando a saúde física, mental e a qualidade de vida da pessoa com depressão. Também há um consenso com os autores citados anteriormente sobre não ter mais estudos com relação a periodização certa e ressalta a necessidade de conhecer os indivíduos, por meio de instrumentos como anamnese, exames físicos, para que o protocolo seja personalizado para cada individual e dando a importância de ter um profissional de educação física por perto. Também cita a dificuldade em encontrar material na literatura nacional e ressalta que a importância em se ter pesquisas e investimentos da ciência no Brasil.

Segundo os estudos analisados por Rocha *et al* (2019), o exercício físico de forma geral é benéfico e que promove uma melhora na qualidade de vida, melhora cognitiva e diminuição dos sintomas, quando a prática de treino é de intensidade leve a moderada de pessoas com depressão, mas que além de manter as pessoas ativas, elas precisam de motivação para continuar as atividades e por isso seria essencial que a escolha da prática seja realizada de acordo com os gostos pessoais do indivíduo, já que assim irá aumentar o interesse e motivação para a prática do mesmo. A variedade de exercícios incluídos nos estudos foi de tal modo extensa que não permitiu conclusões específicas do benefício de cada exercício individualmente, mas que no geral obteve melhora dos sintomas depressivos. Foram citados exercícios de Sprint intervalado ou mais conhecido como HIIT, yoga, exercício físico moderado/aeróbico, e exercício de alta intensidade. Os estudos mostram que pessoas com depressão devem se manter ativas, independente da frequência ou intensidade do exercício. O objetivo da prática é a recuperação funcional, a participação social e melhora da saúde física. É fundamental definir de forma objetiva as intervenções necessárias e que permitam medir o nível de efetividade de cada prática física, visando o melhor para o paciente.

Diante dos estudos analisados, entrou em consenso que a prática da atividade física trouxe sim benefícios a pessoas com depressão e que tem se mostrado um grande aliado no tratamento dessa doença. Sendo um auxílio as intervenções terapêuticas já existentes no processo de cura dos pacientes (BALEOTTI, 2018). Não mostrou ser maléfico ou causar problemas aos pacientes, em todos os estudos não puderam estimar especificamente todos os benefícios incluídos na prática, porém foram citados alguns deles, sendo o aumento da neurogenese, melhora da autoestima, do humor, bem-estar psicológicos, benefícios sociais (ANIBAL, ROMANO, 2017), minimiza efeitos colaterais dos medicamentos, aumentando a saúde física, mental e qualidade de vida dos indivíduos (ARAÚJO, SOUSA, 2019). Com essas informações podemos afirmar que a prática da atividade física é de suma importância para o tratamento da depressão e que quanto antes começar com ela, mais resultados positivos irão surgir.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa observou que a literatura mostra os benefícios que a atividade física leva a pacientes com depressão, sem apontar malefícios dessa prática para os mesmos. Foi possível concluir que a prática da atividade física possibilita a minimização dos efeitos colaterais do tratamento convencional da depressão e inclui a vantagem psicológica e social que a prática proporciona.

Os estudos analisados entraram em consenso que mais pesquisas devem ser feitas e que esse campo deve ser mais aprofundado, pois ainda não se tem exatidão na prescrição correta do exercício, nem a inclusão de suas variáveis como, volume, intensidade, frequência, carga, duração. Sendo assim, não podemos ter a “dosagem” correta para cada nível da depressão, mas que com um profissional habilitado, os benefícios são imensuráveis. O objetivo deste estudo foi analisar a literatura sobre os efeitos que a atividade física trás para pessoas com depressão, não teve uma exatidão nos resultados encontrados a respeito desse estudo, houve uma dificuldade em encontrar material que se corrobora com o tema proposto, principalmente em língua portuguesa, o que nos remete a pensar que mesmo sendo um tema de importância a saúde da população, ainda se faz necessário novos estudos a respeito dessa temática.

REFERÊNCIAS

ANIBAL, C.; ROMANO, L. H. Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. **Revista Saúde em Foco**, v. 9, p. 190-199, 2017.

ARAÚJO, V. H. L.; SOUSA, G. L. Exercício físico e Depressão: uma revisão bibliográfica. 2020.

BALEOTTI, M. E. Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica. **XI Fórum Científico Fema–Anais. Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA)-ISSN**, p. 2446-4708, 2018.

CANALE, A. FURLAN, M. M. D. P.; Depressão. **Arquivos do MUDI**, v. 11, n. 1, p. 23-31, 2007.

CORRÊA, A. C. A fenomenologia das depressões: da nosologia psiquiátrica clássica aos conceitos atuais. **Psiquiatr. biol**, v.3 p. 61-72, 1995.

FONSECA, J. J. S. Apostila de metodologia da pesquisa científica. João José Saraiva da Fonseca, 2002.

GONÇALVES, A. M. C. et al. Prevalência de depressão e fatores associados em mulheres atendidas pela Estratégia de Saúde da Família. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 67, p. 101-109, 2018.

LIMA, W. P. Educação Física e Saúde: perspectivas de atuação profissional. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 64-69, 2019.

MINAYO, M. C. S. GUERRIERO, I. C. Z.; Reflexividade como éthos da pesquisa qualitativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 1103-1112, 2014.

OLIVEIRA, D. G. et al. Os benefícios da atividade física para indivíduos portadores de depressão. **REVISTA UNIÍTAO EM PESQUISA**. ISSN: 2236-9074, v. 6, n. 2, 2016.

POMPERMAIER, C. BILIBIO, G. C. NICOLAO, G. R.; DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA: UM ARTIGO DE REVISÃO. Anuário **Pesquisa e Extensão Unoesc Xanxerê**, v. 6, p. e27988-e27988, 2021.

QUEVEDO, J. NARDI, A. SILVA, A G. Depressão-: Teoria e Clínica. Porto Alegre: Artmed Editora, 2018.

ROCHA, I. de J. et al. Exercício físico na pessoa com depressão: revisão sistemática da literatura. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação**, v. 2, n. 1, p. 35-42, 2019.

RODRIGUES, F. P. Revisão integrativa sobre depressão, atividade física e exercício físico. **Revista Científica UMC**, v. 4, n. 3, 2019.

ROZENTHAL, M. LAKS, J. ENGELHARDT, E. Aspectos neuropsicológicos da depressão. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 26, p. 204-212, 2004.

TEODORO, W. L. G. Depressão: corpo, mente e alma. Wagner Luiz Garcia Teodoro, 2010.