

EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA INDIVÍDUOS COM DEPRESSÃO –
ESTUDO DE REVISÃO

Izabella Alves Dourado
Sara Lívia da Rocha Marcena
Thiago Alves dos Santos

Orientador(a):Prof. Me. Vinícius Ramos Rezende

Trindade-GO

2023

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA INDIVÍDUOS COM DEPRESSÃO –

ESTUDO DE REVISÃO

Izabella Alves Dourado
Sara Lívia da Rocha Marcena
Thiago Alves dos Santos

Trabalho acadêmico apresentado à
disciplina Seminários de Pesquisa do
Centro Universitários Goyazes –
UniGoyazes como requisito parcial para
aprovação na disciplina.

Orientador(a): Prof. Me. Vinícius Ramos Rezende

Trindade - GO

2023

Izabella Alves Dourado
Sara Lívia da Rocha Marcena
Thiago Alves dos Santos

EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA INDIVÍDUOS COM DEPRESSÃO – ESTUDO DE REVISÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitário Goyazes como
requisito parcial à obtenção do título de

—
Prof. Me. Vinicius Ramos Rezende
Centro Universitário Goyazes

—
Prof. Me. Vinicius Diniz Azevedo
Prof. Me. Taysa Cristina dos Santos
Centro Universitário Goyazes

—
Prof. Convidado Externo
Fabíola Antonieta da Costa Mamede
Universidade Federal de Goiás

Trindade - GO

14/12/2023

**EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA INDIVÍDUOS COM DEPRESSÃO –
ESTUDO DE REVISÃO**

Izabella Alves Dourado¹
Sara Lívia da Rocha Marcena¹
Thiago Alves dos Santos¹

RESUMO

A depressão é apontada pelos estudiosos como o “mal do século”, este distúrbio psicológico causa grandes impactos sociais, afeta relações familiares e incapacita profissionalmente. Objetivo: realizar uma revisão bibliográfica que avaliou os principais aspectos do papel do exercício físico em indivíduos com depressão. Metodologia: Realizou-se uma busca sistematizada computadorizada nos bancos de dados da PubMed e BVS, considerando artigos publicados nos últimos 5 anos. Resultados: Foram analisados 18 artigos que tratam dos efeitos do exercício físico para indivíduos com depressão, foi observado que existem benefícios significativos da prática regular de exercícios físicos como tratamento complementar para depressão. Os artigos apontam que há resultados positivos para a saúde em geral, auto estima, disposição e mobilidade, contribuindo para o bem estar do paciente. Conclusão: A prática de exercício físico é indicada tanto como meio de tratamento como mecanismo para amenizar os sintomas decorrentes do quadro depressivo.

Palavras-chave: Depressão. Exercício físico. Saúde Mental

EFFECT OF PHYSICAL EXERCISE FOR INDIVIDUALS WITH DEPRESSION – REVIEW STUDY

Depression is considered by scholars as the “evil of the century”, this psychological disorder causes major social impacts, affects family relationships and disables people professionally. Objective: to carry out a literature review that evaluated the main aspects of the role of physical exercise in individuals with depression. Methodology: A systematic computerized search was carried out in the PubMed and VHL databases, considering articles published in the last 5 years. Results: 18 articles were analyzed that deal with the effects of physical exercise for individuals with depression, it was observed that there are significant benefits of regular physical exercise as a complementary treatment for depression. The articles point out that there are positive results for general health, self-esteem, disposition and mobility, contributing to the patient's well-being. Conclusion: The practice of physical exercise is indicated both as a means of treatment and as a mechanism to alleviate the

¹ Acadêmico(a) do curso de Educação Física no Centro Universitário Goyazes.
symptoms resulting from depression.

Keywords: Depression. Physical exercises. Mental health.

INTRODUÇÃO

A depressão é um distúrbio psicológico que tem demonstrado crescimento significativo nos últimos anos, resultando em impactos sociais substanciais, seja nas capacidades individuais das pessoas, como nas relações familiares, de trabalho e interpessoais (GOMES et al., 2019). Segundo dados da Organização Mundial da Saúde disponibilizados no ano de 2020, a depressão está se tornando uma das principais causas de incapacidade na população em geral (OMS, 2021).

A depressão é um distúrbio de caráter neuroquímico, que surge a partir da diminuição da concentração de serotonina e noradrenalina na fenda sináptica, provocando nas pessoas sintomas que podem incluir angústia, tristeza, crises de choro, desinteresse pela vida, além de outros sintomas (FERREIRA, 2018). A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) estima que em torno de 350 milhões de pessoas de todas as idades sofram com depressão, o que representa 4,56% da população mundial (SILVA, 2019).

Os transtornos depressivos representam um desafio significativo em termos de impacto econômico e social, relacionado com despesas substanciais em assistência médica, perda de horas de trabalho e acentuada redução na qualidade de vida (GONÇALVES, 2018), sendo passível de tratamento. Há uma ampla gama de opções terapêuticas disponíveis. Pode ser observado aumento notável no desenvolvimento e na disponibilidade dessas opções nos últimos anos, o que é crucial, dada a tendência ascendente dos índices de prevalência dessa condição a sociedade

(VIANA, et al, 2019).

Hortêncio et al. (2016), indicam que, ao receber acompanhamento adequado de profissionais de saúde diante de um quadro clínico de depressão, o indivíduo dispõe de abordagens terapêuticas ideais para o diagnóstico, destacando a prática regular de exercícios físicos como uma valiosa contribuição para o processo de tratamento.

Conforme Santos (2016), a literatura busca elucidar a interconexão entre a prática de exercícios físicos e a melhoria no estado emocional resultante desses exercícios.

Os efeitos benéficos do exercício físico incluem aprimoramento do autoconceito, autoimagem e autoestima, resultando em uma sensação geral de bem estar. Além disso, observa-se aumento na capacidade de lidar com estressores psicossociais e uma redução nos níveis de tensão (LOPEZ et al., 2022). A depressão deve ser tratada por profissionais de saúde, especificamente por psiquiatras e psicólogos, que fazem uso de técnicas de aconselhamento, intervenções psicológicas e a prescrição dos medicamentos antidepressivos, como por exemplo, a fluoxetina e a amitriptilina, que são classificadas como inibidor seletivo da recaptação de serotonina e tricíclico, respectivamente, sendo medicamentos que só podem ser prescritos por médicos especialistas em psiquiatria (SIQUEIRA, 2015). Os exercícios físicos estão relacionados à liberação de hormônios, que desempenham papel importante no humor e saúde mental. Os exercícios favorecem principalmente a liberação de endorfinas, que agem no cérebro reduzindo a percepção de dor, como sedativos e analgésicos, sendo assim, sua implementação no tratamento da depressão é muito eficaz, desde os casos leves, moderados até mesmo graves da depressão (SIQUEIRA; TEIXEIRA-ARROYO, 2017).

Este estudo se fundamenta na relevância de destacar a prática de exercício físico como uma estratégia eficaz para a prevenção e tratamento da depressão, oferecendo aos pacientes uma alternativa válida a ser considerada. Buscou-se evidenciar que, além dos medicamentos, a prática regular de exercícios físicos desempenha papel significativo no combate à depressão (DARABAS, 2016). Nesse contexto, o objetivo central deste trabalho consistiu em realizar uma revisão bibliográfica para identificar os principais aspectos do exercício físico em indivíduos que enfrentam quadros depressivos, que são sintomas que podem variar completamente de uma crise para outra. O trabalho segue a hipótese de que, o tratamento por meio do exercício físico melhora substancialmente os quadros de depressão em pacientes portadores da doença.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Esta revisão se embasou metodologicamente com os itens de relatório para

revisões sistemáticas e meta-análises (HOFFMANNA et al., 2011). Realizou-se uma busca sistematizada computadorizada nos bancos de dados da PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde – BVS, entre os meses de maio a setembro de 2023. Foram considerados todos os artigos publicados nos últimos 5 anos, considerando que este período abrange estudo mais atualizados. As palavras-chave incluídas foram “depressão”, “exercício físico”, e “saúde”.

Foram incluídos na pesquisa manuscritos originais publicados no idioma português, inglês e espanhol que descreviam ou abordavam sobre o uso dos exercícios físicos no tratamento da depressão. Foram excluídos documentos que não tivessem o texto completo e que não abordassem a temática proposta. Também foram removidos registros por outras razões, como cartas ao editor, seções de livros, resenhas, ou não apresentaram informações sobre os métodos adotados. A Figura 1 apresenta o fluxograma de artigos no processo de seleção.

Figura 1 – Fluxograma da seleção de artigos conforme Prisma

Total (n=77)
Referências removidas antes do processo de seleção.
Duplicadas (n= 0)
Registros removidos por outras razões (n= 07)

Identificação
Referências identificadas em.
BVS(n=50)
Pubmed (n=27)

Referências avaliadas por título e

resumo (n=77) Referências excluídas (n= 31)

Triagem Inclusão

Referências incluídas para avaliação por texto completa (n= 63)

Referências avaliadas por texto completo (n= 39)

Estudos incluídos na revisão (n= 18)

Relatos dos estudos incluídos (n= 18)

Referências cujo texto completo não foi identificado (n= 19)

Referências excluídas (n= 50)

Fonte: autores (2023)

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quadro 1 – Artigos levantados na revisão

AUTOR,ANO	TÍTULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	DESFECHO PRIMÁRIO	DESFECHO SECUNDÁRIO
Ribeiro, Cristiane Aparecida; Teixeira Arroyo, Claudia. 2017	Efeito de um Programa de Exercícios físicos nos sintomas depressivos, na ansiedade e nas funções cognitivas em pessoas com transtornos psiquiátricos	Verificar o efeito de um programa de exercícios físicos nos sintomas depressivos, na ansiedade e nas funções cognitivas em pessoas com transtornos psiquiátricos.	Estudo de caso (estudo de campo de natureza Exploratória que foi desenvolvido em três etapas: avaliações iniciais; intervenção e avaliações finais).	O programa de exercícios proposto foi eficiente em reduzir os sintomas depressivos e de ansiedade.	Melhora do Desempenho cognitivo dos participantes do grupo estudado.
Gonçalves, Lucas Souto, 2018	Depressão e atividade física: uma revisão	Investigar sobre a contribuição da atividade física para tratamento da depressão e como objetivo específico investigar quais os exercícios mais estudados e recomendado	Revisão bibliográfica (bases de dados SciELO e Google Acadêmico).	Quando as atividades são realizadas em grupo percebe-se uma mudança a longo prazo.	A interação Tem benefícios biopsíquicos, contribui assim para a manutenção da qualidade de vida da população.

		s no tratamento da depressão			
Ferreira, Fernanda da Silva, 2018.	A importância do exercício físico para pessoas com depressão.	Analisar a importância da atividade física para uma pessoa com depressão e os	Revisão bibliográfica (Base de dados Scielo e Bireme, período de 2008 a 2018).	O exercício físico constante e moderado tem efeitos benéficos na saúde em geral. Em nível	Propor benefícios a autoe autocon

		benefícios que o exercício físico proporciona.		psicológico a prática de exercícios físicos pode reduzir a ansiedade	melhora cogniã diminui
Gonçalves, 2018.	Exercício físico e depressão: uma revisão	Investigar qual a contribuição da atividade física para tratamento da depressão, no Brasil, a partir de uma revisão de literatura.	Revisão da literatura	O exercício físico é um grande aliado contra a depressão, estudos mostram como o exercício pode auxiliar junto aos medicamentos.	
Cerqueira; Pinheiro; Zuntini, 2018.	Contribuições do Treinamento Resistido Na Redução De Sintomas de Depressão: Estudo de caso	A intenção do trabalho foi, através de uma escala de 6 dias com séries de exercícios e um descanso por semana, por oito semanas, compreender as mudanças propiciadas pelo treino resistido na expressão de sintomas somáticos para depressão.	Estudo de caso (As voluntárias foram convidadas a participar do estudo e, após aceitação e assinatura do TCLE, foram submetidas a testes físicos e responderam a uma escala que avaliou a presença de sintomas de depressão	Os resultados demonstraram que, para os voluntários do presente estudo, o treinamento resistido teve impacto positivo na redução dos sintomas de depressão e nos ganhos de flexibilidade da cadeia posterior e resistência muscular abdominal.	

Barbanti, Eliane J. 2018	Eficácia Do Exercício Físico Nos Sintomas De Pacientes Com Depressão	Verificar a melhora dos sintomas depressivos em pacientes com depressão que Participaram A/Z em exercícios físicos avaliados através do Inventário de Depressão de Beck (BDI).	Estudo de caso (No experimento, os participantes Fizeram caminhada, e bicicleta ergométrica, exercícios localizados, alongamento, relaxamento e meditação).	O resultado da análise estatística demonstrou que os Exercícios produzem mudanças positivas nos seguintes sintomas de depressão: falta de satisfação, tristeza,	
--------------------------	--	--	---	---	--

				auto acusações, irritabilidade, indecisão, fadiga, e distúrbio do sono.	
Araújo, Vitor Henrique de Lima; Sousa, Gabriel Lopes de., 2019.	Exercício físico e depressão: uma revisão bibliográfica	Investigar os efeitos do exercício físico em pessoas acometidas pela depressão	Revisão bibliográfica (Foram utilizadas Plataformas livres, sendo elas: Scielo, Bireme, Lilacs, Scholar Google e PubMed, além de livros, teses e dissertações, por meio do Portal CAPES).	Observou-se que o exercício físico como tratamento antidepressivo, leva o indivíduo a uma maior interação social.	Diminuiu Incapacidade funcional, aumento de condicionamento físico
Silva, Lislaiane Cardoso Da; Santos, Nádia Macedo Lopes, 2019	Efeitos Do Exercício Físico Nos Aspectos Fisiológicos, Psicológicos E Sociais Em Pessoas Com Depressão	Apresentar os Efeitos do Exercício Físico nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais, de modo que o mesmo contribua para a melhora dos distúrbios depressivos.	Revisão bibliográfica	Diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade, melhora na qualidade de vida, disposição, e interação social.	Aumento auto estima, da capacidade de realização de atividades cotidianas

Aramid Gomes; Sílvia Ramos; Ana Rita Ferreira; Joana Montalvão; Isilda Ribeiro Filipa Lima, 2019.	A efetividade Do exercício físico no tratamento da depressão	Conhecer a efetividade do exercício físico no tratamento da perturbação depressiva.	Revisão bibliográfica (Utiliza a estratégia PICO e as recomendações PRISMA)	O exercício físico revelou-se como uma alternativa ao incremento farmacológico. Como intervenção não farmacológica, é aquela com maiores benefícios na melhoria da depressão e	A prática exercício físicos Proporção benefícios para o controle da pressão arterial, diminuição sedentária e obesidade melhora aspectos saúde geral.
---	--	---	--	---	---

				sintomatologia depressiva.	
Costa et al., 2020	Déficit De Mobilidade Em Idosa Senil E Em Depressão: Relato De Caso	Relatar o caso de uma idosa que apresentou alterações na mobilidade e resistência cardiovascular relacionadas à alteração no estado de humor e à senilidade e descrever a implementação de um Projeto Terapêutico Singular para o caso.	Estudo de caso (anamnese, exame físico da paciente, aplicação da Escala de Depressão Geriátrica, avaliação do risco de queda, teste de caminhada de seis minutos e avaliação de marcha).	Os exercícios realizados durante o estudo demonstraram resultados positivos na autoestima, diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade na idosa.	Os exercícios desenvolvidos resultaram na melhoria da mobilidade sedentária condicionamento físico idosa.

Xiaowei He, 2021.	Physical Activity In The Treatment Of Depression In College Students	Explorar o efeito da prescrição de exercícios físicos no tratamento de depressão em universitários	Estudo de caso (Estudantes universitários com diagnóstico de depressão foram divididos randomicamente em grupo observação e grupo controle, cada um com 18 participantes. O grupo controle recebeu tratamento medicamentos. O grupo observação recebeu terapia esportiva acrescida de terapia medicamentos	A prática regular de exercícios físicos apresenta impactos positivos, resultados rápidos e seguros em pacientes com depressão, como a melhora na qualidade de vida e diminuição dos sintomas de ansiedade.	
Departamento de Promoção da Saúde	Efeitos da atividade física na saúde mental	Investigar quais são os efeitos da atividade física na saúde mental	Revisão bibliográfica (Base de dados BVS, seleção de	A prática de exercícios físicos apresentou melhoria na	

(DEPROS/SAP S/MS, 2021			artigos que compreendem o período de 2015 a 2020.	saúde em geral e mental de pacientes em diferentes faixas etárias.	
Santos, Beatriz dos. 2021	Benefícios da prática do exercício físico para indivíduos com depressão e ansiedade	Apresentar informações sobre os benefícios do exercício físico para indivíduos diagnosticados com depressão e ansiedade.	Revisão bibliográfica (revisão de literatura, de abordagem qualitativa, descritiva, pois visa descrever as características de determinada população. A busca dos artigos foi realizada em	O exercício físico proporciona benefícios para a saúde em geral dos indivíduos. Os exercícios físicos têm sido prescritos cada vez mais por médicos e psiquiatras para o	

			bases de dados eletrônicos	tratamento de depressão e ansiedade.	
Correa, André Ricardo; et al., 2022.	Exercício físico e os Transtornos de ansiedade e depressão	Objetivou vincular a prática de Exercícios físicos como forma não farmacológica no controle dos transtornos de ansiedade e depressão.	Revisão bibliográfica (Dos artigos selecionados e incluídos na pesquisa constituíram ensaios clínicos, artigos originais, e revisões sistemáticas).	Foram encontradas diversas evidências que corroboram positivamente quanto aos efeitos benéficos de se praticar exercício físico.	Melhora autoestima, convívio social e Qualidade de vida.
Lopez Salamanca DE, Tanguino Rosero S, Agudelo Orozco A, 2022.	Sintomatología depresiva y relación con la actividad física en estudiantes de una universidad com enfoque desportivo	Estimar a prevalência de sintomatologia depressiva e avaliar se o nível de atividade física poderia ser um fator protetor em estudantes de uma universidade com abordagem esportiva	Estudo de caso com pesquisa de campo (Estudo transversal com aplicação de questionário)	A prevalência de sintomas de depressão e inatividade física é mais baixa que observada em populações semelhantes, provavelmente está relacionada com a abordagem esportiva da instituição.	
Silva, Rodrigo	Efeitos benéficos	Conscientização	Revisão	Recomenda-se a	

Yan Candido, et al., 2022.	Do exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão integrativa	sobre a importância dos exercícios físicos na prevenção e tratamento da depressão.	integrativa (As pesquisas foram feitas nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino americana e do Caribe em Ciências da saúde (LILACS) e	implementação do exercício físico no tratamento de pessoas diagnosticadas com depressão. prática de exercício físico deve ser acompanhada por profissional capacitado.	
----------------------------	---	--	---	--	--

			United States National Library of Medicine (PubMed)		
Oliveira, JS. Alves, SFS. 2023	Impacto da prática de exercício físico na saúde mental dos indivíduos acometidos pela depressão: revisão integrativa	Discorrer sobre os impactos da prática de exercício físico na saúde mental de pessoas acometidas pela depressão.	Revisão integrativa da literatura (bases Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Biblioteca Nacional de Medicina (PubMed)	Os resultados indicam que a prática regular de exercícios físicos e exercícios físicos contribui efetivamente para a melhora da saúde mental, melhorando a aptidão física e diminuindo os sintomas do transtorno depressivo, quando praticada em grupo favorece a socialização e sentimento de pertencimento.	Exercícios físicos funcionais e estratégias de prevenção da obesidade proporcionam melhora autoestimulam bem estar físico e mental
Cruz, Michele Santos da. 2023.	Prática de diferentes tipos de Exercícios físicos e Sua associação	Verificar a associação entre diferentes domínios de exercícios físicos com transtornos	Estudo longitudinal de corte (Estudo epidemiológico observacional envolvendo	A prática de exercícios físicos moderadas ou vigorosas no lazer resulta em benefícios para	A caminhada como deslocamento foi protetora para homens e mulheres em análises

	Com transtornos Mentais comuns e depressão em adultos residentes em São Paulo, Brasil	mentais comuns e depressão em adultos residentes no município de São Paulo	recorte transversal e acompanham longitudinal de coorte).	pacientes com depressão e ansiedade, demonstrando que os praticantes de exercícios físicas possuem menores chances de ter transtornos mentais comuns.	longitudinal mostrando somente os homens praticando exercícios físicos lazer na de base associada diminuição das chances de depressão. Porém, prática de exercícios físicos no trabalho linha de aumento das chances de depressão.
--	---	--	---	---	--

Fonte: autores (2023)

Utilizando as bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde – BVS, ao final do processo de seleção foram incluídos nessa revisão 18 artigos, sendo que 11 deles são revisão da literatura, 06 estudos de caso e 01 Estudo epidemiológico observacional envolvendo recorte transversal e acompanhamento longitudinal de coorte.

Os artigos selecionados demonstram que os exercícios físicos apresentam resultados positivos no tratamento de sintomas em indivíduos com depressão, sendo prescritos por profissionais de Educação Física como um elemento complementar do tratamento da doença. Os resultados obtidos apontam que a prática de exercícios físicos é benéfica para os pacientes, ameniza os sintomas da doença, aumenta a auto estima, melhorando a qualidade de vida dos pacientes com depressão.

Xiaowei He (2021) aponta em seu estudo que a depressão é um conceito novo na história da medicina, que é utilizado para denominar um estado de desânimo, ou perda de interesse que o paciente apresenta pela vida. A depressão possui caráter crônico e recorrente, exigindo que o tratamento e acompanhamento sejam constantes a fim de melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. O estudo identificou que o exercício pode desempenhar papel positivo no tratamento de pacientes com depressão levando ao tratamento de forma rápida, segura e eficiente.

De acordo com Cruz (2023) a depressão é uma doença grave que se não for

tratada corretamente, pode acarretar em sérias complicações clínicas e até mesmo a morte por suicídio. A depressão é dividida em subtipos, como a distímia, caracterizada por um quadro mais leve e crônico, já na depressão endógena o paciente apresenta sintomas como perda de interesse em atividades, lentidão psicomotora, esquecimento, perda de apetite e de peso, enquanto que na depressão atípica há o aumento de apetite com possível ganho de peso, sonolência, sensibilidade exagerada à rejeição. O autor indica que diferentes tipos de exercícios físicos no lazer foram fatores protetores contra transtornos mentais comuns no geral e em ambos os sexos. Sendo que a caminhada como deslocamento foi fator protetor nos homens.

Oliveira; Alves (2023) indicaram que a depressão é atualmente uma das doenças mais incapacitantes a nível mundial, podendo acometer pessoas de todas as idades, gêneros e classes, interferindo em todas as suas esferas sociais, sejam elas relações interpessoais, trabalho, aceitação própria, família e afins. Os autores apontaram que os possíveis fatores que estão associados ao desenvolvimento da depressão, são: genéticos, hormonais, problemas emocionais, crenças, conflitos sociais, uso de entorpecentes, entre outros.

A prática de exercícios físicos funciona como estratégia de prevenção e promoção da saúde mental proporcionando transformações que vão desde a redução ou até mesmo o decesso dos sintomas do transtorno depressivo, devido a praticidade e baixo custo, demonstra bastante viabilidade da utilização do exercício físico como forma de tratamento do transtorno depressivo.

No estudo realizado por Silva et al (2019) os resultados estão em concordância com demais autores, o estudo indica a diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade, melhora na qualidade de vida, disposição, e interaçõesocial. Araújo et al. (2019) descrevem que a prática de exercício físico também interfere positivamente para diminuir os índices de incapacidade pela doença, além de proporcionar melhor qualidade de vida, e disposição para realizar as atividades básicas do dia a dia.

Os transtornos depressivos têm como característica o humor triste, vazio ou irritável, alterações somáticas e cognitivas que repercutem de forma importante no indivíduo (DSM-V, 2014). Os sintomas cognitivos consistem principalmente em pensamentos negativos, baixa autoestima e sensação de culpa pelos fracassos. Os pacientes duvidam de sua capacidade de fazer algo para melhorar sua vida. Os sintomas físicos incluem mudança de apetite, perturbações do sono, fadiga e perda de energia. O indivíduo se concentra no interior e não nos eventos externos, pode exagerar pequenas dores e mal-estares e se preocupar com a saúde (FERREIRA, 2018).

Lopez et al. (2022) identificou em seu estudo que no decorrer da prática dos exercícios aeróbicos (30 a 45 minutos), a frequência respiratória é aumentada

aproximadamente três vezes acima da frequência de repouso, sendo que a quantidade de ar nos pulmões é 20 vezes maior. Durante este processo, a frequência cardíaca duplica ou triplica, o volume de sangue bombeado pelo coração aumenta 4 a 6 vezes e o oxigênio consumido pelos músculos do corpo que estão trabalhando aumenta mais de 10 vezes acima dos níveis de repouso (SANTOS, 2021).

Durante a prática de esportes de resistência moderados, o cérebro sofre “estresse positivo”, ativa a produção de uma molécula complexa que, subsequentemente, gera a produção de dois tipos importantes de neurotransmissores: acetilcolina e endorfinas, moléculas que produzem as sensações de analgesia e de bem-estar. O aumento desses hormônios é acompanhado de uma diminuição no cortisol contribuindo para despertar a capacidade natural do cérebro de secretar substâncias antidepressivas e ajudar a controlar o “estresse negativo” (ARAMID et al. 2019)

Segundo Gonçalves (2018) nos últimos quarenta anos uma gama de testes foi realizada para avaliar os efeitos do exercício físico no tratamento eficiente da depressão, com resultados obtidos em várias meta-análises, foi comprovado que os resultados positivos são significativos relacionadas aos efeitos antidepressivos, porém, a implementação dos exercícios no cotidiano de alguém não é uma tarefa das mais fáceis, principalmente se essa pessoa for portadora de depressão, tendo por muitas vezes uma alta taxa de evasão, com probabilidade de abandono maior que para outras populações clínicas.

Ribeiro et al. (2017) concluiu seu estudo indicando que houve resultados positivos entre os participantes, demonstrando a eficiência dos exercícios físicos para reduzir sintomas depressivos e de ansiedade. O estudo de Corrêa et al., (2022) corrobora com os resultados encontrados em outros artigos, os autores afirmam que foram encontradas evidências que corroboram positivamente quanto aos efeitos benéficos de se praticar exercício físico.

A prática de uma quantidade moderada de exercícios físicos resultará em uma melhora do humor e dos estados emocionais. O exercício proporciona o bem-estar psicológico, bem como melhorar a qualidade de vida, através dos benefícios psicológicos comuns adquiridos através do exercício, como: melhora de humor; redução ou melhor capacidade de lidar com o estresse; melhora da autoestima; satisfação e confiança nas habilidades físicas; aumento da satisfação consigo mesmo; aperfeiçoamento da imagem corporal; aumento das sensações de energia e diminuição dos sintomas associados à depressão (COSTA, 2020).

O organismo libera dois hormônios essenciais durante o exercício para ajudar no tratamento da depressão, que são a endorfina e a dopamina, e ambos têm interferência sobre o humor e as emoções. De acordo com pesquisas, a realização de exercícios físicos aeróbios com duração de 20 a 40 minutos e frequência cardíaca

entre 120 e 140 batimentos por minuto (BPM), em um período de duas vezes por semana, tem a capacidade de liberar B-endorfina, um hormônio que proporciona um efeito tranquilizante e analgésico mais elevado que a endorfina no praticante regular. Portanto, o indivíduo consegue beneficiar-se de um efeito relaxante e manter-se em um melhor estado psicossocial, ou seja, (GONÇALVES, 2018).

De acordo com Araújo et al., (2019) o fato de o exercício físico ser algo que gera uma sensação de alegria e prazer no indivíduo é a explicação mais plausível quando se quer confirmar a hipótese dos seus benefícios para a prevenção a depressão, mostrando que o absenteísmo pode ser uma das causas da depressão. Além do sedentarismo, a insatisfação e desistência da prática de exercícios físicos praticada também podem estar relacionadas com níveis altos de depressão. Estudos apontam que a regularidade da prática de exercícios físicos tem um efeito mais satisfatório e duradouro, exercícios com uma intensidade maior apresentaram um maior índice de benefícios e também uma maior taxa de abandono, vale a pena avaliar bem e escolher o tratamento adequado para resultados mais benéficos (GOMES et al., 2019).

No estudo de caso realizado por Cerqueira et al. (2018) as voluntárias participantes apresentaram resultados positivos após o período de estudo, ambas as participantes eram sedentárias e diagnosticadas com transtorno depressivo há mais de 5 anos, o estudo auxiliou na diminuição do IMC, melhora do condicionamento físico e amenizou os sintomas da doença.

Costa et al. (2020) realizou estudo de caso com uma idosa de 83 anos que apresenta quadro de depressão e problemas de mobilidade que interferem na qualidade de vida. Ao seguir o plano de exercícios proposto pelos pesquisadores, os resultados apontaram para uma melhora significativa da mobilidade, redução dos níveis de ansiedade, e diminuição dos sintomas de depressão como angústia e melhora na qualidade do sono.

Barbanti (2018) realizou um estudo de caso, e após acompanhamento dos participantes chegou à conclusão que os exercícios desenvolvidos pela equipe produziram mudanças positivas nos sintomas de depressão como: falta de satisfação, tristeza, auto acusações, irritabilidade, indecisão, fadiga, e distúrbio do sono.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da realização do estudo de revisão conclui-se que a prática regular de exercício físico é benéfica para pacientes com depressão, acarretando na melhora do quadro geral de saúde, autoestima, disposição, redução dos níveis de ansiedade, todavia é preciso destacar que os exercícios devem ser orientados por profissionais

capacitados que irão preescrever de acordo com as necessidades específicas de cada pessoa. Sugerimos um estudo de revisão sistemática robusto que avalie as intervenções clínicas em pacientes com traços depressivos.

REFERÊNCIAS

DARABAS, Isadora. **Importância da Prática de Exercício Físico regular para pessoas com depressão**. 40f. - Universidade do Sul de Santa Catarina. Palhoça, 2016.

CERQUEIRA, AR ; PINHEIRO, EC ; ZUNTINI, ACS. **Contribuições do Treinamento Resistido na Redução de Sintomas de Depressão: Estudo de Caso**. Revista Gestão Universitária. 2018.

COSTA, Andressa Ribeiro et al., **Déficit de mobilidade em idosa senil e em depressão: relato de caso**. Cuid Enferm. 2020 jul.-dez.; 14(2):276-281.

FERREIRA, Fernanda da Silva. **A importância do exercício físico para pessoas com depressão**. Universidade do Norte do Paraná (artigo), Arapongas PR, 2018.

GOMES, A., RAMOS, S., FERREIRA, A. R., MONTALVÃO, J., RIBEIRO, I., & LIMA, F. (2019). **A efetividade do exercício físico no tratamento da depressão**. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, (22), 58-64. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0264>.

GONÇALVES, L. S. **Depressão e Atividade Física: Uma Revisão**. 2018. TCC (livre-docência) - Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018.

HOFFMANNA. Falk et al. **Nearly 80 systematic reviews were published each day: Observational study on trends in epidemiology and reporting over the years 2000-2019**. Journal of Clinical Epidemiology, 138 (2021) 1-11.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção**. Acesso em: 20 de set de 2023. Disponível em: <https://saude.gov.br/saude-de-az/depressao#:~:text=Segundo%20a%20OMS%2C%20a%20preval%C3%AAncia,a s %20doen%C3%A7a%20durante%20a%20vida>.

MOHER, D.; SHAMSEER, L.; CLARKE, M.; GHERSI, D. et al. **Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement**. 4, p. 1-9, 2015

RIBEIRO, Cristiane Aparecida; TEIXEIRA-ARROYO, Claudia. **Efeito de um programa de exercícios físicos nos sintomas depressivos, na ansiedade e nas funções cognitivas em pessoas com transtornos psiquiátricos**. Revista Educação Física UNIFAFIBE, Bebedouro, SP, v. 5, p. 31-52, 2017.

SANTOS, Beatriz dos. **Benefícios da prática do exercício físico para indivíduos com depressão e ansiedade**. Unidade Regional Brasileira de Educação LTDA (monografia), Arapiraca AL, 2021.

SANTOS, Joana Ferreira. **A influência da serotonina na fisiologia da depressão**. 2016. Tese de Doutorado.

SCHUCH, F. B., & STUBBS, B. **The Role of Exercise in Preventing and Treating Depression**. *Current sports medicine reports*, 18(8), 299–304.
<https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000620>, 2019.

SILVA, L. C., & SANTOS, N. M. L. (2019). **Efeitos do exercício físico nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais em pessoas com depressão**. *Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT*, 14(2).
http://www.fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/8rmACQy634bi0CY_2020-6-19-20-47-56.pdf

SIQUEIRA, Cristiana Carvalho. **Eficácia terapêutica do exercício físico associado à farmacoterapia na depressão maior**. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. 2015.

VIANA, Ricardo Borges et al. **Interval Training Improves Depressive Symptoms But Not Anxious Symptoms in Healthy Women**. *Frontiers in psychiatry*, [s.l.], v. 10, 2019.

VEIRA, José Luiz Lopes et al. **Influência do exercício físico no humor e na depressão clínica em mulheres**. Motriz, Rio Claro, 2019. Disponível em:

<https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1444>.

Acesso em: 26 mar. 2023.