



Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC
Curso de Educação física
Trabalho de Conclusão de Curso

EXERCÍCIO FÍSICO E DEPRESSÃO: UMA REVISÃO

Gama-DF
2022

FABIO SANTOS BRANDÃO E YASMIN KAROLLYNY PEREIRA SILVA BRANDÃO

EXERCÍCIO FÍSICO E DEPRESSÃO: UMA REVISÃO

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientador (a): Prof Dr. Daniel Tavares de Andrade

Gama-DF

2022

FABIO SANTOS BRANDAO E YASMIN KAROLLYNY PEREIRA SILVA BRANDÃO


EXERCÍCIO FÍSICO E DEPRESSÃO: UMA REVISÃO


Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama-DF, 29 de novembro de 2022.

Banca Examinadora


Prof. Dr. Daniel Favares de Andrade
Orientador


Prof. Dr. Arilson Fernandes Mendonça de Sousa
Examinador


Prof. Dr. Rafael dos Reis Vieira Olher
Examinador

Efeitos do exercício físico em pessoas com depressão

Fabio Santos Brandao

Yasmin Karollyny Pereira Silva Brandão

Resumo:

Muito tem se discutido acerca da saúde mental, tema de elevada importância para os dias atuais. Existem várias doenças que acometem milhares de pessoas no mundo e, falando de doenças mentais, a depressão é a que mais leva ao suicídio. Neste estudo, iremos ver o porquê da doença ser tão temida e negligenciada, e também, o que se deve fazer quando o paciente é diagnosticado com essa enfermidade. Trazendo uma discussão sobre a implicação da COVID-19 e suas consequências para a saúde mental e qualidade do sono, uma vez que o sono é um importante fator e causa de sintomas depressivos. O exercício físico é um grande aliado contra a depressão, estudos mostram como o exercício pode auxiliar junto aos medicamentos. A pessoa com depressão tem a autoestima baixa, falta de vontade de fazer tarefas simples como tomar banho e lavar a louça, o indivíduo vai deixando o meio social e ficando isolado. O exercício físico é um meio não medicamentoso de tratar e trazer benefícios para as pessoas com depressão, benefícios físicos e mentais, por isso se torna de suma importância cuidar da saúde.

Palavras-chave: Depressão; Exercício; Atividade física; COVID-19.

Abstract:

Much has been discussed about mental health, a topic of high importance for the present day. There are several diseases that affect thousands of people in the world and, speaking of mental illnesses, depression is the one that most leads to suicide. In this study, we will see why the disease is so feared and neglected, and also, what should be done when the patient is diagnosed with this disease. Bringing a discussion about the implication of COVID-19 and its consequences for mental health and sleep quality, since sleep is an important factor and cause of depressive symptoms. Physical exercise is a great ally against depression, studies show how exercise can help with medications. The person with depression has low self-esteem, unwillingness to do simple tasks such as taking a shower and washing the dishes, the individual leaves the social environment and becomes isolated. Physical exercise is a non-drug means of treating and bringing benefits to people with depression, physical and mental benefits, so it becomes of paramount importance to take care of health.

Keywords: Depression; Exercise; physical activity; COVID-19.

1.INTRODUÇÃO

A depressão é uma doença e atinge pessoas de todas as idades, porém, principalmente pessoas indo para a fase adulta, no caso jovens e adolescentes, mas ela não deixa de existir em crianças e adultos na fase mais avançada da vida (BAHLS, 2002; SALK; HYDE; ABRAMSON, 2017). A Organização Mundial da Saúde (OMS) registrou um aumento considerável no número de pessoas com depressão, o que se tornou ainda mais preocupante quando foi observado o aparecimento em pessoas de todas as idades, sem distinção e, a doença, conseqüentemente, por não receber a devida atenção, elevou o número de mortes por suicídio (MOLINA. et al, 2012).

Os níveis são classificados de “brando” ao “mais grave”, quando a pessoa tem sintomas de melancolia, tristeza e até mesmo agressividade associadas ao quadro. Atualmente a depressão é tratada como a doença contemporânea, pois ela tem sido mais falada dos anos 90 aos anos 2.000, e desde esses tempos para a atualidade, os casos aumentaram de forma significativa no meio da população (RODRIGUES, 2000).

Podemos colocar nessa conta os casos de COVID-19, onde foi necessário manter o distanciamento social, afastando, desta forma, as pessoas de amigos, familiares, colegas de trabalho dentre outras relações humanas (FARO. et al, 2020).

Uma das conseqüências do distanciamento foi o isolamento social, que de alguma forma levou muitos a estarem longe das pessoas, não procurando, também, ajuda quando o assunto era saúde mental; no entanto, sintomas comuns e conseqüências do isolamento começaram a surgir, como a irritabilidade, solidão, tristeza, tédio, sensação de impotência e medo de adoecer ou transmitir o vírus, de forma que esses sintomas deram um passo para a prepotência à depressão.(LIMA, 2020) .Isso fez com que as pessoas procurassem meios de se manterem ocupadas durante a pandemia, dentre esses meios, a internet e jogos em rede se tornaram uma forma de manter-se ocupado e ao mesmo tempo em contato com outras pessoas (MALFITANO; CRUZ; LOPES, 2020).

Além disso, dentre os distúrbios mentais, o mais relatado foi o do sono, que por sua vez causava sonolência, pesadelos, estado prolongado de alerta, insônia e fadiga, podendo ocasionar quadros depressivos com maior facilidade, assim como o de ansiedade.(TELLES; VOOS, 2021). Com a ideia de que estavam sozinhas criando traumas em suas mentes que

geravam tristeza e melancolia. Apesar de quem tem histórico familiar ser mais prepotente a tal doença, a COVID influenciou muitos a caírem na depressão. (SILVA; SANTOS; OLIVEIRA, 2020).

Dentre os tratamentos para depressão, temos o tratamento medicamentoso, essencial no processo de recuperação do paciente, também há outros fortes aliados (meios não medicamentosos) que poderão contribuir, como: exercício físico, psicologia, alimentação e esporte e estão ajudando milhares de pessoas no tratamento e são capazes de agir diretamente no cérebro liberando a serotonina - importante neurotransmissor conhecido como o hormônio da felicidade - onde buscará o bem estar do indivíduo. (OLIVEIRA; SOUZA; LIMA, 2020).

Por meio dos sintomas, nota-se que o corpo humano reage às doenças psicológicas, logo o exercício físico será apresentado não somente como um benefício para o físico mas no combate ao estresse, baixa autoestima, tristeza profunda e muito mais.(ANÍBAL; ROMANO,2017).

A prática dos exercícios traz ao corpo humano uma maior utilização de lipídeos, além de relações hormonais enzimáticas positivas que trarão um benefício enorme não só para o corpo como para a mente, sendo este o meio de fazer os neurotransmissores se comunicar da melhor forma, trazendo ao cérebro uma melhora da falta de endorfina e dopamina que são hormônios essenciais para o bom funcionamento do cérebro e suas sinapses.(GONÇALVES, 2018).

Não é irrelevante falar sobre o papel da psiquiatria, que obtém um papel importante quando se fala do tratamento medicamentoso com antidepressivos e afins, psiquiatras apontam que a atividade física auxilia de “moderadamente a totalmente” no tratamento contra a depressão, pois elas regulam a estabilidade emocional, a maneira de se olhar para a imagem corporal aumentando a auto estima , autocontrole psicológico, melhora do humor, interação social e diminuição de insônia e tensão.(MATTOS; ANDRADE; LUFT, 2004) .

2. JUSTIFICATIVA

A reflexão acerca dos efeitos do exercício físico em pessoas com depressão é de extrema importância, pois é fator transformador para a história do paciente, além de trazer um papel importante para profissionais de Educação física fazendo com que as circunstâncias, como: genética, perdas, traumas ou situações de grande tristeza se tornassem pequenas perto do tamanho benefício mental e físico que tais pessoas adquirem na luta contra a doença com a ajuda de atividades e exercícios físicos.(ASSUNÇÃO; ASSUNÇÃO, 2020).

Este estudo é destinado a pessoas que sofrem com a depressão e até mesmo com a ansiedade, com o intuito de mostrar como é possível um meio de procurar uma melhora de seu quadro clínico em uma doença que atualmente vem acometendo várias pessoas, e, através de uma variante importante: o exercício físico, essa realidade vem mudando para muitos. (SILVA; GARDENGHI, 2019).

3. OBJETIVO GERAL

Conhecer os efeitos e benefícios do exercício físico no tratamento da depressão.

3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Consequência da depressão na qualidade do sono;

Efeitos dos tratamentos medicamentosos;

Efeitos dos tratamentos não medicamentosos.

Influência da COVID-19 nos sintomas da depressão.

4. METODOLOGIA

Realizamos uma busca de artigos nas bases de dados *Scientific Eletronic Library Online* (Scielo) e PubMed e LILACS; utilizando os seguintes termos: *depression* (depressão), *exercise*(exercício ou exercício físico), *physical activity*(atividade física), *Covid-19*, *Physiology*(fisiologia), *Sleep*

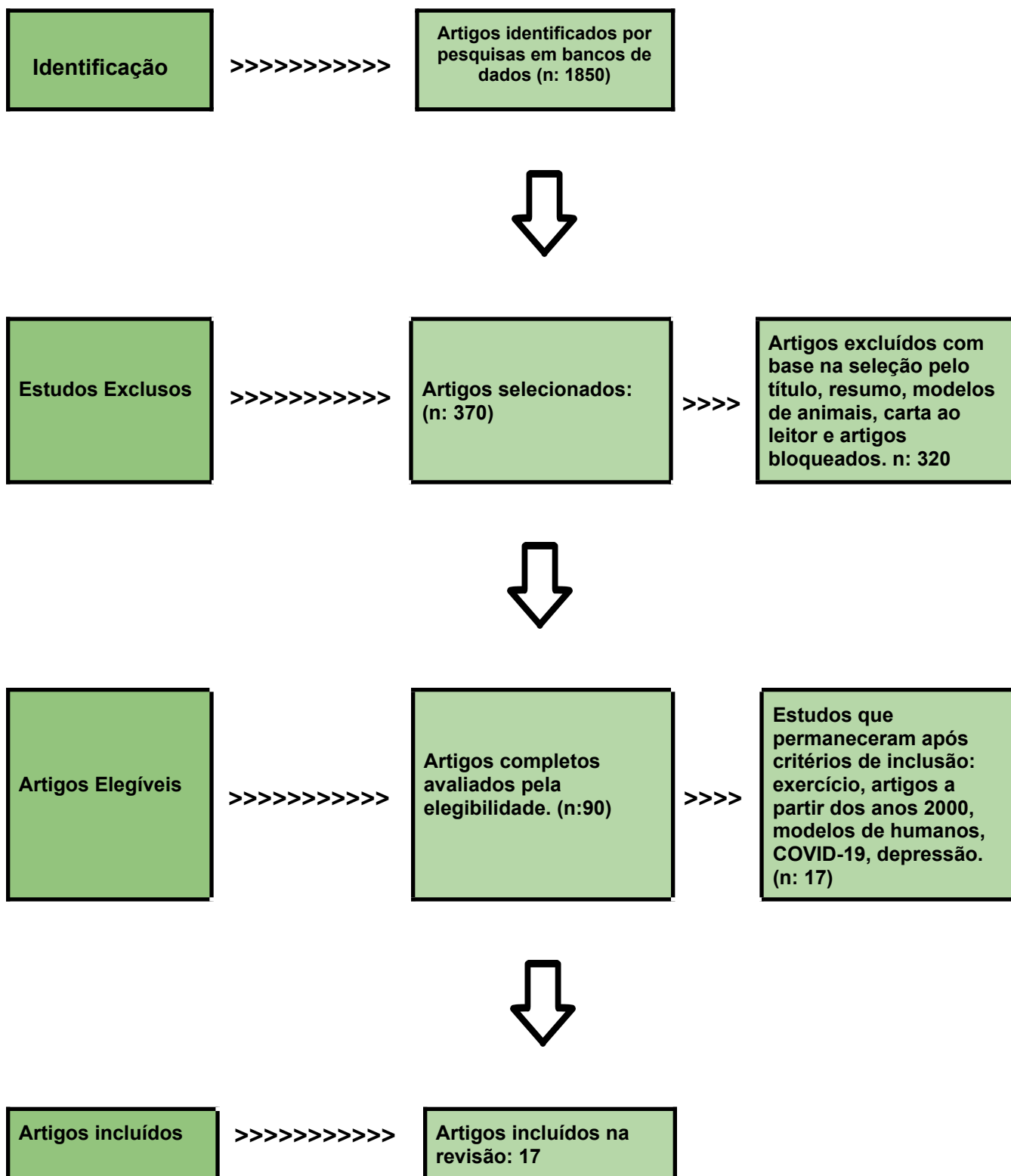
deprivation(Privação de sono). A busca de artigos foi limitada aos últimos 15 anos, no entanto foram inseridos artigos mais antigos devido a sua relevância para o trabalho.

Critérios de elegibilidade

Os critérios de inclusão foram: 1) Artigos de ensaio clínico; 2) Artigos livres; 3) Artigos de revisão 4) Estudos que abordem exercício físico ou atividade física em pessoas com depressão; 5) Artigos publicados a partir do ano 2000; 6) Estudos realizados com modelos de humanos; 7) Estudos que abordem Covid-19 e depressão.

Os critérios de exclusão foram: 1) Carta ao leitor; 2) Artigos que não se encaixam no trabalho quando lidos pelo título; 3) Artigos que não se encaixam no trabalho quando lidos pelo resumo; 4) Estudos realizados em modelos de animais.

5. RESULTADOS



Estudos sobre a influência do exercício na depressão.

Tabela 1- Artigos que apresentaram exercício/ atividade física em sua metodologia

<i>Referências</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Amostra</i>	<i>Metodologia</i>	<i>Resultados</i>
Mattos; Andrade; Luft(2004)	Identificar a percepção de psiquiatras e professores de educação física quanto à contribuição da atividade física no tratamento da depressão.	16 psiquiatras e 3 professores de educação física.	2 questionários sobre a influência da atividade física no tratamento da depressão.	Pelos professores: a atividade física é percebida como "muito" e "totalmente" capaz de auxiliar no tratamento. Para os psiquiatras, o efeito da atividade física é considerado moderado e sobre os sintomas físicos seu efeito foi considerado muito significativo.
Golçalvez(2018)	Investigar qual a contribuição da atividade física para tratamento da depressão, no Brasil, a partir de uma revisão de literatura.	Deu-se a busca em 68 artigos dos últimos 5 anos.	Artigos pesquisados nas bases de dados SciELO e Google Acadêmico.	Existe uma melhora no estado de saúde durante a prática de atividade física pelos idosos e melhora a qualidade de vida.
Oliveira; Souza; Lima(2020)	Revisar estudos que investigaram a ação de métodos não farmacológicos para depressão.	Artigo de Revisão.	Bibliográfico descritivo através de artigos científicos disponibilizados na base de dados acadêmicas Google Scholar, Bireme, Scielo e PubMed. Seções com Tempo= 50 minutos com Duração=6 meses de exercícios no subtítulo de exercício e depressão.	Abordagens nutricionais ligadas ao tratamento da depressão e programas de exercícios físicos regulares se mostraram promissoras para o seu uso.

Kim;Hong;Choi(2022)	Investigar as características de jogos para depressão em idosos.	Estudos= 17 Número= 1.280 idosos Meta-análise(15)	5 bancos de dados eletrônicos(PubMed, CINAHL, Embase, PsycINFO e Cochrane Library).	Jogos em 3 tipos(atividade física,função cognitiva e atividade física e função cognitiva). Os jogos foram benéficos na redução da depressão em adultos mais velhos.
Wang; Li(2022)	Verificar a influência de esportes na condição depressiva e seu efeito no tratamento clínico da doença.	Número=60 pacientes hospitalizados.	Pacientes divididos em GE(Grupo experimental) e GC(Grupo experimental). GC tomou antidepressivos por 8 semanas. GE medicamentos somados à prática de esportes. Utilizada a pontuação de escala Escala de Depressão de Hamilton (HAM D).	Houve diferença na pontuação e nos níveis de Endorfina(β -EP) entre os grupos, indicando que o efeito do tratamento foi melhor no grupo experimental.
Eisenhut. et al(2022)	Investigar o impacto do treinamento de resistência e força nos sintomas de depressão, stress, ansiedade, fadiga, insônia e aptidão física.	29 pacientes(Mulheres = 52,07). Treinamento de resistência(Número=10);treinamento de força (número = 11); condição de controle ativo (número = 8).	A aptidão física foi medida objetivamente com um Teste de caminhada de 6 minutos(TC6) e um teste de prensão manual. Os participantes preencheram uma série de questionários.	O treinamento de resistência e uma condição de controle ativo melhoraram as dimensões da depressão, estresse e ansiedade, enquanto o treinamento de força não melhorou nem diminuiu o psicológico.
He(2022)	Explorar o efeito da prescrição de exercícios físicos no tratamento da depressão em estudantes universitários.	Explorar o efeito da prescrição de exercícios físicos no tratamento da depressão em estudantes universitários.	Estudantes com diagnóstico de depressão. O grupo controle recebeu tratamento medicamentoso, o Grupo observação recebeu terapia esportiva acrescida de terapia medicamentosa.	Verificou-se diferença nos escores de Escala de Depressão de Hamilton (HAM-D) entre os grupos na primeira semana. Os exercícios podem ter um papel no tratamento de depressão de forma rápida, segura e eficiente.

Pastén;Caneo(2022)

Verificar a adição de exercícios aeróbicos ao tratamento medicamentoso para pacientes com depressão.

20 revisões sistemáticas, estudos primários em 18 referências, 8 ensaios autorizados em 12 referências

Realizou-se uma busca no Epistemonikos, o maior banco de dados de revisões sistemáticas em saúde, que é mantido por triagem de múltiplas fontes de informação, incluindo MEDLINE/PubMed, EMBASE, Cochrane, entre outras.

A adição de exercício aeróbico ao tratamento medicamentoso para pacientes com depressão pode diminuir a severidade dos sintomas.

Estudos sobre depressão, COVID-19, privação de sono e obesidade.

Tabela 2- Organização dos resultados da revisão sem exercício/ atividade física em sua composição.

Referência	Objetivo	Amostra	Metodologia	Resultados
Luppino. et al(2010)	Realizar uma revisão sistemática e metanálise sobre a relação longitudinal entre depressão, sobrepeso e obesidade e identificar possíveis fatores influenciadores.	Foram realizadas para os 15 estudos incluídos (Número = 58.745) para estimar o efeito de possíveis moderadores (sexo, idade, gravidade da depressão).	Os estudos foram encontrados nas bases de dados PubMed, PsycINFO e EMBASE.	A obesidade foi encontrada para aumentar o risco de depressão, mais pronunciada entre os americanos e para a depressão diagnosticada clinicamente. Além disso, a depressão foi considerada preditora do desenvolvimento de obesidade.
Molina(2012)	Verificar a prevalência de depressão em indivíduos com idade superior a 14 anos.	número=256 Mulheres de 4 a 7 anos de escolaridade Classe socioeconômica D ou E.	Estudo transversal em 3 unidades básicas de saúde. Depressão, ansiedade e risco de suicídio avaliados por meio da Mini Entrevista Neuropsiquiátrica Internacional(MINI) e o resto por questionário.	Encontrou-se depressão em 23,9%, com abuso de álcool e risco de suicídio.
Roberts;Duong(2014)	Examinar a associação prospectiva e recíproca entre privação de sono e depressão entre adolescentes.	4.175 jovens de 11 a 17 anos na linha de base, e 3.134 deles acompanhados um ano depois.	Os dados foram coletados em jovens da amostra e um cuidador adulto usando entrevistas pessoais assistidas por computador e questionários auto-administrados.	A privação do sono no início do estudo previu ambas as medidas de depressão no acompanhamento, controlando a depressão no início do estudo. Examinando a associação recíproca, depressão maior no início do estudo.

<p>Salk;Hyde;Abransom(2017))</p>	<p>Diagnosticar sintomas da depressão para estimar a magnitude da diferença de gênero da depressão em uma gama de nações e idades.</p>	<p>Analisou-se dados de 65 e 95 artigos representando dados de 1.716.195 e 1.922.064 pessoas em mais de 90 nações diferentes.</p>	<p>Registro do Banco de Dados PsycINFO.</p>	<p>Análises transnacionais indicaram que as maiores diferenças de gênero foram encontradas em nações com maior equidade de gênero, para depressão maior, mas não para sintomas de depressão. Especialmente na adolescência.</p>
<p>Stanley. et al(2018)</p>	<p>Identificar os fatores de vulnerabilidade transdiagnóstica para o suicídio e as condições relacionadas ao suicídio.</p>	<p>33 artigos representando 34 amostras não redundantes número=14.002.</p>	<p>As implicações teóricas e clínicas desses achados são discutidas. (PsycINFO Database Record (c) 2018 APA.</p>	<p>A sensibilidade à ansiedade está relacionada a ideação suicida e um risco global de suicídio.</p>
<p>Silva; Santos; Oliveira(2020)</p>	<p>Desenvolver reflexões críticas sobre os efeitos da pandemia do novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades.</p>	<p>Estudo com número= 52.730 pessoas na China de 31 de janeiro a 10 de fevereiro de 2020, constatou que cerca de 35% dos entrevistados apresentaram problemas psicológicos.</p>	<p>Estudo reflexivo realizado a partir da estruturação de uma revisão narrativa da literatura sobre os impactos da pandemia do novo Coronavírus na saúde mental da população.</p>	<p>Tem-se percebido um pânico generalizado e estresse na saúde mental na sociedade. Os achados apontam um impacto psicológico imediato na população em decorrência da pandemia, sendo observado um crescimento de sintomas de ansiedade, e até mesmo depressão.</p>
<p>Loyola. et al(2020)</p>	<p>Revisar o impacto do isolamento social durante a pandemia de COVID-19 na saúde mental e física.</p>	<p>41 documentos envolvendo número=20.069(58% das mulheres) 31 artigos com recomendações 10 abordaram o impacto do distanciamento social na saúde mental ou física.</p>	<p>Artigos publicados desde 2019 a 2020 nas bases de dados Pubmed, Scielo e Google Acadêmico.</p>	<p>A saúde mental e física em idosos são afetadas negativamente durante o distanciamento social por COVID-19.</p>

Lebel. et al(2020)	Avaliar sintomas de ansiedade e depressão em gestantes durante a pandemia de COVID-19.	Pessoas=1.987 37% relataram sintomas de depressão e 57% de ansiedade.	Perguntas sobre stress relacionadas a COVID-19 e medidas padronizadas de depressão e ansiedade.	Encontrou-se sintomas de ansiedade e depressão elevados em comparação com a pré-pandemia.
---------------------------	--	--	---	---

Chunnan;Shaomei;Wannian(2022)	Avaliar a associação de fatores do sono (duração do sono, dificuldade para dormir, distúrbio do sono) e comportamentos combinados do sono com o risco de depressão clinicamente relevante.	n= 17.859 H=8.806 M=9.053 com idade entre 20 a 79 anos.	Foram questionados em casa por entrevistadores treinados usando o sistema Entrevista pessoal assistida por computador (CAPI).	A prevalência total foi de 9,5% entre os participantes analisados, sendo o sexo feminino quase duas vezes mais frequente do que o masculino.
--------------------------------------	--	---	---	--

6. DISCUSSÃO

6.1 Relação do exercício físico na depressão(Meio não medicamentoso).

No trabalho de Mattos; Andrade; Luft (2004), a atividade física foi avaliada pelos psiquiatras com um efeito moderado nos sintomas da depressão, enquanto que para os professores, a atividade física foi considerada com um efeito de “muito” a “totalmente” eficaz no tratamento. Em contrapartida, Aníbal; Romano (2017) afirmam que estudos científicos apontam a atividade física como eficaz no tratamento da depressão, confirmando a alegação dos professores e refletindo sobre a alegação dos médicos psiquiatras. Para pesquisar acerca da alegação dos psiquiatras, Brum; Ortiz; Kanitz (2018) alegaram que Marcelo Fleck, chefe do Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal da Universidade Federal do Rio Grande do Sul afirma que o efeito do exercício se aproxima muito do efeito dos antidepressivos, concordando com a afirmação dos professores, e nesta mesma matéria o doutor em psiquiatria Felipe Schuch, do Centro Universitário La Salle, em Canoas (RS) revela que o efeito terapêutico do exercício na depressão depende da regularidade pois há a liberação de endorfina e de outros neurotransmissores por trás da sensação de bem-estar, podendo consentir que os psiquiatras que avaliaram os sintomas da depressão com efeito moderado no trabalho de Mattos; Andrade; Luft (2004) obtiveram resultados se a atividade física fosse avaliada de forma irregular.

6.2 Esportes na depressão(Meio não medicamentoso).

Desta forma é importante observar o que Wang e Li (2022) observaram na pontuação e nos níveis de β -EP no grupo experimental na soma do tratamento medicamentoso com esportes, de forma que entra em concordância com Aníbal; Romano (2017) quando a atividade física se torna muito promissora no grupo experimental com esportes, como também relatado por Golçalvez (2018) que em seus resultados trouxe a atividade física de forma que melhorou a qualidade de vida dos idosos.

Essa correlação de exercícios ou atividade física com sintomas depressivos foi apontada por He (2022) que verificou nos scores de Escala de Depressão de Hamilton (HAM-D) que os exercícios na primeira semana podem ter um papel no tratamento de depressão de forma rápida, segura e eficiente, confirmando a pesquisa de Kim; Hong; Choi (2022) com um total de 1.280 idosos praticando jogos com atividade física e função cognitiva experimentada diante da

depressão, concluindo que os jogos foram benéficos na redução da depressão em adultos mais velhos.

6.3 Treinamento de Força, Resistência e Exercício Aeróbico(Meio não medicamentoso).

De forma não medicamentosa Eisenhut. et al (2022) utilizando um teste de caminhada de 6 minutos e um teste de prensão manual relata que o treinamento de resistência e uma condição de controle ativo melhoraram as dimensões da depressão, estresse e ansiedade, enquanto o treinamento de força não melhorou nem diminuiu o declive psicológico. Contudo, Brunoni. et al (2015) fez a afirmação com um experimento de exercícios aplicados em idosos de que os resultados do treinamento de força indicam uma redução significativa em todos os exercício avaliados nos sintomas da depressão, sendo essa redução nos sintomas da vitalidade, capacidade funcional, estado geral da saúde física e saúde mental após uma intervenção de exercícios de força prescritos através da percepção de esforço.

Propondo o exercício aeróbico ao tratamento medicamentoso, Pastén; Caneo (2022) alegaram que a adição do exercício pode diminuir a severidade dos sintomas da depressão. Alderman. et al (2016) com seu estudo pode verificar que aplicado o exercício aeróbico 3 vezes por semana durante 30 minutos em 8 semanas tinham um efeito positivo no hipocampo aumentando o número de células, principalmente entre as mulheres, gerando mais impulsos principalmente de serotonina e dopamina na atividade cerebral.

6.4 Obesidade e depressão.

No trabalho de Lupino (2010) a obesidade foi apontada como fator de risco de depressão. Diante disso,o estudo de Rossini (2020) relata que é notória a importância do exercício físico no tratamento da obesidade, visto que ela promove a diminuição da ação de citocinas pró-inflamatórias, e o aumento de citocinas anti-inflamatórias, como a adiponectina, melhorando à ação da insulina e aumentando a mobilização e utilização de lipídeos.

6.5 Relação entre a privação de sono e a depressão e risco de suicídio.

Diante da privação de sono, Roberts; Duong (2014) fizeram um estudo singular, onde a insônia e a hipersonia é apontada como antecessor da Depressão Maior, sendo assim pessoas com sintomas depressivos tendenciam a essa privação, de certo modo que aumenta a probabilidade de

depressão. Em suma, neste presente estudo não foi abordado a privação de sono na infância, porém Lessa et al (2020) alega que durante a infância a privação de sono denota em consequências nocivas na esfera microscópica de um indivíduo.

Ressaltar que o risco de suicídio na depressão é de certa forma perigoso, na ansiedade Stanley. et al (2018) apontam que a tendência a ansiedade evidenciou associações significativas com ideação suicida e risco de suicídio, entretanto López; Osuna; Garay (2015) fizeram uma correlação percentual de três medidas, sendo elas: Depressão, ansiedade e risco de suicídio. As análises mostraram entre médicos residentes que a ansiedade teve um percentual de 7,4% diante do risco de suicídio, o que é um percentual pequeno diante do transtorno depressivo, desta forma esse transtorno estava diretamente ligado ao risco de suicídio, e não foram relatados sintomas de ansiedade entre os residentes.

6.6 A influência da COVID-19 na Saúde mental.

Já se têm em mente a importância da Saúde Mental no indivíduo, durante a pandemia da COVID-19 Loyola. et al (2020) com seu estudo, comprovam que a saúde mental e física foi negativamente afetada durante o distanciamento social confirmando o estudo de Lebel. et al (2020) em gestantes, que os níveis de depressão e ansiedade foram elevados se comparado com a pré-pandemia. Deste modo, Vancini. et al (2021) tomou o cuidado de auxiliar profissionais da área da saúde para preparar cuidados necessários a pessoas que praticam alguma atividade física, afirmando que a pandemia não só cancelou campeonatos, treinos, estádios de futebol, como também impossibilitou de pessoas que procuravam de alguma forma manter a prática de exercícios físicos a continuarem com suas atividades, alterando a saúde de milhares de pessoas. E isso ainda se estende a outros autores, Silva; Santos; Oliveira (2020) também perceberam o pânico generalizado e stress na saúde mental da sociedade.

6.7 Alimentação e depressão(Meio não medicamentoso).

Não somente o pânico da COVID-19 ou a falta de tratamento farmacológico e não farmacológico trazem malefícios na depressão, Oliveira; Souza; Lima (2020) pesquisaram sobre o papel da nutrição auxiliando nos sintomas depressivos. As abordagens nutricionais somadas a exercícios físicos regulares se demonstram promissoras neste tratamento. Enquanto que, Alves;

Garcia (2021) defendem que os alimentos com teor de gordura saturada e com açúcar podem ser perigosos para a saúde do cérebro, aumentando o risco de doenças mentais.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho possibilitou entender mais sobre os efeitos do exercício físico em pessoas com depressão. Pôde-se perceber a necessidade de orientação para profissionais da área da saúde a explorarem mais sobre esses efeitos diante do tratamento da depressão, anexando os exercícios físicos ao tratamento farmacológico, possibilitando também a necessidade de atividade/exercícios não somente dentro do quadro depressivo, mas também como prevenção de doenças mentais, colocando em evidência que o tratamento não medicamentoso pode auxiliar no declive da depressão de forma muito eficaz. No entanto, não é descartável o tratamento farmacológico prescrito por médicos psiquiatras, contudo a relevância dos exercícios prescritos por profissionais de Educação Física em sua magnitude pode vencer a doença.

Para se atingir uma compreensão desta realidade, definiram-se quatro objetivos específicos. Onde foi medido as consequências da depressão na qualidade do sono, também dentro do contexto da COVID-19 se apresentando com uma inclinação da saúde mental. Avaliando o isolamento social diante da pandemia e evidenciando a obesidade na depressão.

Também foi possível relacionar os tratamentos medicamentosos no tratamento, que identificam que os médicos psiquiatras diante de um indivíduo com sintomas depressivos aplicam imediatamente medicações que agem no cérebro com o objetivo de aumentar a produção de dopamina, serotonina e endorfina. Podendo fazer uma relação com tratamentos não medicamentosos, e este foi o principal auxiliar no corpo deste trabalho.

Também foi importante frisar que o risco de suicídio em pessoas com depressão e ansiedade é elevado.

Com os procedimentos metodológicos, em uma busca minuciosa em artigos com bases científicas, artigos literários com uma procura limitada nas pesquisas dos últimos 15 anos onde percebeu-se as afirmativas da eficácia do exercício físico no tratamento da depressão.

Em consonância com os exemplos elencados em nossa revisão, percebe-se um potencial ainda pouco explorado do exercício no estado de melhora nos sintomas da depressão. A depressão é, portanto, uma doença que precisa ser cuidada de maneira individual e acompanhada de maneira conjunta. Os profissionais devem conversar entre si, entendendo a importância da

contribuição de cada uma das ciências, sem deixar de lado o potencial que a educação física tem de contribuir, por meio da atividade física, com esta preocupação social.

Em pesquisas futuras, pretendemos propor essa e outras atividades no caminhar com pessoas que estão procurando tratamento e até mesmo já incluídas nesta proposta, para que o exercício traga benefícios na saúde física e mental de milhares de pessoas que sofrem com esta doença. O exercício demonstraria a real eficácia no cérebro, na musculatura esquelética de pessoas depressivas, trazendo benefícios reais em todo contexto da saúde.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por nossas vidas, e por nos ajudar a ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo do curso.

Aos nossos pais, irmãos e tios, que nos incentivaram nos momentos difíceis e compreenderam a nossa ausência enquanto nos dedicamos à realização deste trabalho.

Aos professores, coordenadores e orientador deste trabalho, pelas correções e ensinamentos que nos permitiram apresentar um melhor desempenho em nosso processo de formação profissional.

REFERÊNCIAS

ALDERMAN, B. L.; OLSON, R. L.; BRUSH, C. J.; SHOS, T. J. Treinamento MAP: a combinação de meditação e exercícios aeróbicos reduz a depressão e a ruminação enquanto melhora a atividade cerebral sincronizada. **Transl Psychiatry**, New Brunswick, v. 2, p. 726, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1038/tp.2015.225> . Disponível em: <https://rdcu.be/cWX2V> . Acesso em: 05 out. 2022.

ALVES, B. M.; GARCIA, P. P. C. **A influência dos alimentos no tratamento dos transtornos mentais: ansiedade, depressão e esquizofrenia**. 2021. TCC (livre-docência) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Curso de Nutrição, Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, 2021.

<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15339/1/21710068.pdf>

ANIBAL, C.; ROMANO, L. H. Relações entre atividade física e depressão: Estudo de Revisão. **Revista Saúde em Foco**, Ampareense, n. 9, p. 190-199, 2017. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/021_artigo_cintia.pdf . Acesso em : 13 ago. 2022.

ASSUNÇÃO, J. C.; ASSUNÇÃO, J. R. A importância do Exercício Físico no tratamento dos Transtornos Mentais. **Revista de Saúde Coletiva**, v. 1, n. 9992, p. 1-11, 2020. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/saudecoletiva/article/view/9992/7241> . Acesso em: 14 ago. 2022.

BAHLS, C. Aspectos clínicos da depressão em crianças e adolescentes. **Jornal de Pediatria**, Curitiba, v. 78, n. 5, p. 359-366, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/XNZvJXVVDXtP9xm6ddZbsWg/?format=pdf&lang=pt> . Acesso em: 09 ago. 2022.

BRUM, M.; ORTIZ, J.; KANITZ, H. Como evitar ou tratar a depressão? Com exercício físico,oras . **Veja Saúde**, 2018. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/fitness/como-evitar-ou-tratar-a-depressao-com-exercicio/> . Acesso em: 05 out. 2022.

BRUNONI, L.; SCHUCH, F. B.; DIAS, C. P.; KRUEL, L. F. M.; TIGGEMANN, C. L. Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada

a saúde em idosas. **Revista Brasileira Educação Física Esporte**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 189-196, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1807-55092015000200189>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/qXvBc7W5Mwvtp9Xs3bxMfVh/?lang=pt> . Acesso em: 20 set. 2022.

CHUNNAN, L.; SHAOMEI, S.; WANNIAN, L. The association between sleep and depressive symptoms in US adults: data from the NHANES (2007-2014). **Epidemiology and Psychiatric Sciences**, v. 31, n. 63, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-36073029> . Acesso em : 03 set. 2022.

EISENHUT, L.; DENA, S. B.; MARKUS, G.; ATTILL, S.; LAURIN, S.; SERGE, B.; DOMINIK, C. Effects of two types of exercise training on psychological well-being, sleep and physical fitness in patients with high-grade glioma (WHO III and IV). **Journal of Psychiatric Research**, v. 151, p. 354-364, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.03.058> . Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-35537372> . Acesso em: 02 set. 2022.

LÓPEZ, J. L. J.; OSUNA, J. A.; GARAY, U. A. Depression, anxiety and suicide risk symptoms among medical residents over an academic year. **Rev Med Inst Mex Seguro Soc**, Spanish, v. 53, n. 1, p. 20-28, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25680640/> . Acesso em: 02 set. 2022.

FARO, A.; BAHIANO, M. A.; NAKANO, T. C.; REIS, C.; SILVA, B. F. P.; VITTI, L. S. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estud. Psicol**, Campinas, v. 37, p. 1-14, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074> . Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF/> . Acesso em: 11 ago. 2022.

GONÇALVES, L. S. **Depressão e Atividade Física: Uma Revisão**. 2018. TCC (livre-docência) - Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2008.

<https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/24036/1/DepressaoAtividadeFisica.pdf>

HE, X. Atividade Física no Tratamento da Depressão em Estudantes Universitários. **Revista Bras Med Esporte**, v. 28, n. 1, p. 68-71, 2022. DOI: https://doi.org/10.1590/1517-869220228012021_0489 . Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/Qqj88mX4hkH46wWLx55CjdB/?lang=en> . Acesso em: 02 set. 2022.

KIM, Y.; HONG, S.; SHOI, M. Effects of Serious Games on Depression in Older Adults: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. **Journal of Medical**

Internet Research, v. 24, n. 9, 2022. DOI: <https://dx.doi.org/10.2196/37753> . Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-36066964> . Acesso em: 01 set. 2022.

LEBEL, C.; MACKINNON, A.; BAGSHAW, M.; MADSEN, L. T.; GIESBRECHT, G. Elevated depression and anxiety symptoms among pregnant individuals during the COVID-19 pandemic. **Journal of Affective Disorders**, v. 277, n. 1, p. 5-13, 2020. DOI: [10.1016/j.jad.2020.07.126](https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.126) . Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32777604/> . Acesso em: 01 set. 2022.

LESSA, R. T.; FONSECA, L. A. N. S.; SILVA, V. L.; ESQUITA, F. B. M.; COSTA, A. J. R.; SOUZA, D. J. M.; CESAR, M. R.; FERREIRA, T. B.; ABAD, L. H. S.; MENDES, N. B. E. S. A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, Juiz de Fora, v. 56, n. 56, p. 1-10, 2020. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e3846.2020> . Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3846> . Acesso em: 20 set. 2022.

LIMA, R. C. Distanciamento e isolamento sociais pela COVID-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Physis: Revista de saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, p. 1-10, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300214> . Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/nyq3wrt8qpWFsSNpbgYXLWG/?lang=pt> . Acesso em: 11 ago. 2022.

LOYOLA, W. S.; SÁNCHEZ, I. R.; RODRÍGUEZ, P. P.; GANZ, F.; TORRALBA, R.; OLIVEIRA, D. V.; MAÑAS, L. R. Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations. **The Journal of Nutrition, Health aging**, v. 24, n. 9, p. 938-947, 2020. DOI: [10.1007/s12603-020-1469-2](https://doi.org/10.1007/s12603-020-1469-2) . Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33155618/> . Acesso em: 01 set. 2022.

LUPPINO, F. S.; WIT, L. M.; BOUVY, P. F.; STIJNEN, T.; CUIJPERS, P.; PENNIXS, B. W. J. H.; ZITMAN, F. G. Overweight, obesity, and depression: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. **Arch Gen Psychiatry**, v. 67, n. 3, p. 220-229, 2010. DOI: [10.1001/archgenpsychiatry.2010.2](https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2010.2) . Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20194822/> . Acesso em: 06 set. 2022.

MALFITANO, A. P. S.; CRUZ, D. M. C.; LOPES, R. E. Terapia ocupacional em tempos de pandemia: seguridade social e garantias de um cotidiano possível para todos. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 28, n. 2, p. 401-404, 2020. DOI: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoED22802> . Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/8GTs4kNrff8Xh6qFwsrK9GD/?lang=pt> . Acesso em: 11 ago. 2022.

MATTOS, A. S.; ANDRADE, A.; LUFT, C. D. B. A contribuição da Atividade Física no tratamento da depressão. **Revista Digital- Buenos Aires**, v. 10, n. 79, 2004. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd79/depres.htm> . Acesso em: 14 ago. 2022.

MOLINA, M. R. A. L.; WIENER, C. D.; BRANCO, J. C.; JANSEN, K.; SOUZA, L. D. M.; TOMASI, E.; SILVA, R. A.; PINHEIRO, R. T. Prevalência de depressão em usuários de unidades de atenção primária. **Rev Psiq Clín**, Pelotas, v. 39, n. 6, p. 194-197, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/PhszbyTJCdXHZjfvmsV4g5h/?format=pdf&lang=pt> . Acesso em: 10 ago. 2022.

OLIVEIRA, N. F.; SOUZA, J.; LIMA, C. Estratégias não farmacológicas para o tratamento da depressão. **Revista Científica Integrada**, Guarujá, v. 4, n. 4, p. 1-11, 2020 . Disponível em: <https://www.unaerp.br/revista-cientifica-integrada/edicoes-anteriores/volume-4-edicao-4/3695-rci-depressao-07-2020/file> . Acesso em : 13 ago. 2022.

PASTÉN, C. S.; CANEO, C. Adición de ejercicio aeróbico a monoterapia de fármacos con efecto antidepressivo para la terapia de trastorno depresivo mayor en adultos. **Revista Médica Revisada por Pares**, p. 1-10, 2022. DOI: <http://doi.org/10.5867/medwave.2022.01.002146> . Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-35100247> . Acesso em: 03 set. 2022.

ROBERTS, R. E.; DUONG, H. T. The prospective association between sleep deprivation and depression among adolescents. **National Library of Medicine**, v. 37, n. 2, p. 239-244, 2014. DOI: [10.5665/sleep.3388](https://doi.org/10.5665/sleep.3388) . Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24497652/> . Acesso em: 03 set. 2022.

RODRIGUES, M. S. R. O diagnóstico de depressão. **Psicol. USP**, Paraíso, v. 11, n. 1, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-6564200000100010> . Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/pLGJppkNXcmwHdpQ5T3T5xQ/?lang=pt> . Acesso em: 10 ago. 2022.

SALK, R. H.; HYDE, J. S.; ABRANSOM, L. Y. Diferenças de gênero na depressão em amostras nacionais representativas: meta-análises de diagnósticos e sintomas. **American Psychological Association**, Washington, v. 143, n. 8, 2012. DOI: [10.1037/bul0000102](https://doi.org/10.1037/bul0000102) Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28447828/> . Acesso em: 10 ago. 2022.

SILVA, G. C.; GARDENGHI, G. **Contribuições do Exercício Físico na Prevenção e Tratamento da Depressão**. 2019. TCC (Livre Docência) - Faculdade União de Goyazes, Goyazes, 2019.
<https://ceafi.edu.br/site/wp-content/uploads/2019/06/contribuicoes-do-exercicio-fisico-na-prevencao-e-tratamento-da-depressao.pdf>

SILVA, H. G. N.; SANTOS, L. E. S.; OLIVEIRA, A. K. S. Efeitos da pandemia do novo Coronavírus na saúde mental de indivíduos e coletividades. **Journal of Nursing and Health**, Piauí, v. 10, p. 1-10, 2020. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/06/1097482/4-efeitos-da-pandemia-do-novo-coronavirus-na-saude-mental-de-i_fNxf8zd.pdf . Acesso em : 13 ago. 2022.

STANLEY, I. H.; BOFFA, J. W.; ROGERS, M. L.; HOM, M. A.; ALBANESE, B. J.; CHU, C.; CAPRON, D. W.; SCHMIDT, N. B.; JOINER, T. E. Anxiety sensitivity and suicidal ideation/suicide risk: A meta-analysis. **J Consult Clin Psychol**, v. 86, n. 11, p. 946-960, 2018. DOI: [10.1037/ccp0000342](https://doi.org/10.1037/ccp0000342) . Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30335426/> . Acesso em: 05 set. 2022.

TELLES, S. L.; VOOS, M. C. Distúrbios do sono durante a pandemia de COVID-19. **Editorial**, São Paulo, p. 124-125, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/00000028022021> . Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/cJ5F4x6N9374ByhGwqNdVTQ/?lang=pt> . Acesso em: 12 ago. 2022.

VANCINI, R. L.; ANDRADE, M. S.; NIKOLAIDIS, P. T.; KNECHTLE, B.; ROSEMANN, T.; VIANA, R. B.; LIRA, C. A. B.; COVID-19: Ainda é tempo dos profissionais de saúde, entusiastas da atividade física e ligas desportivas não baixarem a guarda . **Medicina do Esporte e Ciências da Saúde**, v. 3, n. 1, p. 49-53, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.01.002> . Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666337621000020?via%3Dihub> . Acesso em: 25 set. 2022.

WANG, J.; LI, Z. Efeito de Exercícios Físicos no Tratamento Médico para Reabilitação da Depressão. **Rev Bras Med Esporte**, v. 28, n. 3, p. 174-176, 2022. DOI: https://doi.org/10.1590/1517-8692202228032021_0483 . Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/vLjPFmPMd7jxHB4Pf7GyV5Q/?lang=en> . Acesso em : 02 set. 2022.

