

64 - DEPRESSÃO E EXERCÍCIO FÍSICO EM UNIVERSITÁRIOS: O QUE DIZEM OS ESTUDOS.

MARCELA PITOMBO SEIXAS
CHRISTIAN MANDOVANI LIMA
ADA CHRISTINE MATHIAS PARANGABA
MAURO MORAES MACÊDO
ROSSANA PUGLIESE
CENTRO UNIVERSITÁRIO IBMR LAUREATE UNIVERSITIES
Rio de Janeiro, Rio de Janeiro (RJ), Brasil
mahpitombo@gmail.com,

doi:10.16887/90.a1.64

INTRODUÇÃO

Cerca de 450 milhões de pessoas sofrem de alguma doença mental e ou neurobiológica no mundo (Leão, Gomes, Ferreira & Cavalcanti, 2018). No Brasil segundo a OMS estima que 11, 5 milhões de brasileiros sofrem de depressão e o Censo de educação superior 2017, diz que existe 8.652.441 milhões de universitários. Com esses dados podemos observar a importância do tema quando falamos de universitários, depressão e atividade física

Sabemos que dentro da universidade encontramos um ambiente de múltiplos fatores estressantes e de demandas que exigem um grande equilíbrio emocional, e em meio a isso muitos jovens acabam desenvolvendo algum tipo de transtorno mental durante a formação acadêmica (Silva & Neto, 2014).

A saúde mental precisa ter um equilíbrio entre nossos sentimentos internos e experiências externas (também existe a predisposição genética, aquela herdada de pais para os filhos). Quando estamos sob pressão constante, uma situação chave pode ser o gatilho para o aparecimento dos transtornos mentais. (Silva & Neto, 2014).

Tais fatores como mudanças importantes, pressões, cobranças, grandes exigências, realizações pessoais e profissionais, difíceis tomadas de decisões, demandas sociais variadas e a própria trajetória acadêmica podem ser o gatilho para desencadear sintomas de depressão. (Leão, Gomes, Ferreira, Cavalcanti, 2018)

A depressão é um transtorno mental que afeta inúmeras pessoas todos os dias pelo mundo. Segundo a OMS (Organização mundial de saúde, 2018), são mais de 300 milhões de pessoas que sofrem esse transtorno e está entre os males mais comuns apontados por médicos em um possível suicida (Associação Brasileira de psiquiatria).

Para a Organização mundial da saúde (OMS) depressão é uma condição diferente das flutuações usuais de humor e das respostas emocionais de curta duração aos desafios da vida cotidiana, especialmente quando de longa duração e com intensidade moderada ou grave, a depressão pode se tornar uma crítica condição de saúde.

Ela pode causar à pessoa afetada um grande sofrimento e disfunção no trabalho, na escola ou no meio familiar (Organização mundial de saúde, 2018). Em jovens de 15 a 29 anos o suicídio é a segunda principal causa de morte, atrás apenas de acidentes de trânsito (Relatório OMS 2019).

Os sintomas de depressão aparecem como irritabilidade, tristeza, humor deprimido, perda de prazer nas atividades habituais, precisam ser presentes quase todos os dias por no mínimo duas semanas. Exceto ideação suicida ou pensamento de morte que precisam ser recorrentes (Psiquiatria, Compêndio, 11° ed. p 293; 2017).

Podemos dizer com outras palavras que a depressão é um transtorno mental comum no qual a alteração do humor ou afeto está frequentemente associada à incapacitação funcional e prejuízo na qualidade de vida, em razão de constructos como tristeza, apatia, redução da energia, perda de interesse nas atividades, diminuição da capacidade de concentração, fadiga, alterações no apetite e no sono, culpabilidade, diminuição da autoestima e da autoconfiança (Graner & Ramos, 2017; DSM-IV TR 2000).

Nos jovens entre 18 e 25 anos, no entanto, apresentam maior prevalência de riscos de problemas de saúde em comparação a adolescentes e adultos jovens (26 a 34 anos), com taxas maiores de estresse psicológico grave, ideações, planos e tentativas suicidas em relação a esse último grupo (Neinstein, 2013).

É possível afirmar que durante a vida acadêmica há uma diminuição da frequência de atividade física dos universitários e essa redução traz uma série de consequências para saúde mental (Fontes & Vianna, 2009; Tondo, Silva, & Roth, 2011).

Estudantes alegam que seus hábitos estão mais sedentários no decorrer da vida acadêmica pelo aumento das horas de estudos e de rotinas exaustivas de estudo, trabalho e vida familiar.

A prática de atividade física busca ajudar na melhoria da qualidade de vida das pessoas que possuem algum transtorno mental, contribuindo para a melhoria do sono, do humor, da memória, da irritabilidade e na dificuldade de concentração (Araújo, Pinho, & Almeida, 2005), sendo um alicerce na prevenção e manutenção da saúde mental, buscando desenvolver um estilo de vida ativo (Roeder, 1999).

A associação entre a prática de atividade física e um melhor padrão de saúde tem sido relatado na literatura há muito tempo e aumentado na década atual (Skinner, et al., 1966, Caspersen, et al., 1991, Gordon, et al., 1983, Matsudo & Matsudo, 2000).

OBJETIVOS

Promover uma revisão na literatura sobre um possível benefício do exercício físico, ou seja, uma atividade pré-definida, periodizada, com o intuito de ser eficaz no tratamento da saúde mental dos estudantes universitários, mais precisamente a depressão.

É importante ressaltar que nenhum artigo foi encontrado usando o descritor “exercício físico”, apenas alguns textos com o descritor “atividade física”. Não se sabe se apenas o uso do termo “atividade física” pelos autores é proposital ou se há uma confusão entre eles.

METODOLOGIA

Como método para o desenvolvimento inicial deste estudo adotaram-se a revisão integrativa da literatura, para isso foi realizado no mês de Setembro e Outubro de 2019 o levantamento nas bases de dados CAPES e BVS (Biblioteca virtual em saúde) de artigos científicos com dois grupos de descritores.

O primeiro grupo com: Atividade física, depressão e universitários e no segundo grupo com os descritores atividade física e depressão. Na plataforma CAPES foram encontrados 81 artigos com o primeiro grupo de descritores e 646 artigos com o segundo grupo de descritores. Já na plataforma BVS foram achados 18 artigos com o primeiro grupo de descritores e 74 artigos com o segundo grupo.

A partir desses grupos, foi estabelecido o seguinte critério de inclusão: Ano de publicação, no máximo cinco anos (2014-2019), artigos em português, artigos completos e disponíveis e o público-alvo sendo os universitários.

A primeira etapa da revisão se deu por meio da pesquisa nas bases de dados com os descritores escolhidos, na segunda etapa iniciou-se a leitura dos resumos e descritores dos artigos achados nas plataformas, e por fim, a última etapa teve como objetivo a leitura completa dos artigos e seleção dos artigos pertinentes à pesquisa.

Como critério de exclusão, não se admitiram para a composição final desta pesquisa artigos que tivessem como foco temas outros, público-alvo diferente ao escolhido e outras correlações de depressão e atividade física que não fosse com o público alvo selecionado.

Ao final restaram apenas 2 artigos que unissem ao interesse da pesquisa.

RESULTADOS

Os resultados se basearam em dois artigos encontrados nas plataformas que correlacionam simultaneamente à depressão dos estudantes universitários e a atividade física.

A primeira amostra encontrada na plataforma BVS apontou um estudo feito com 220 estudantes universitários de cursos da área de saúde de uma universidade de Maceió, com 65.9% sendo do sexo feminino e 34.1% do masculino e com idade média de 22 anos. 43.2% apresentaram classificação positiva para o transtorno mental comum, diante disso dentro deste grupo observou-se que 67.4% não praticam atividades físicas em relação aos que praticam e 32.6% são ativos. (Silva Adenice de Omena & Neto Jorge Lopes Cavalcante, 2014).

Na segunda amostra a pesquisa foi feita com 649 estudantes de diversos cursos de uma faculdade localizada no nordeste do Brasil. Foram analisadas diversas variáveis sociodemográficas, incluindo o nível de atividade física e depressão. Foi entendido com o resultado da pesquisa que, 87.8% faziam atividade física e 12.2% eram inativos. E em contrapartida o nível de depressão apresentado foi de 28.6%. Nesse estudo foi entendido que o nível de depressão é menor naqueles que praticam atividade física (Leão, Gomes, Ferreira & Cavalcanti, 2018).

DISCUSSÕES

Nos presentes artigos citados podemos analisar que apresentaram uma predominância do sexo feminino nas pesquisas e dos cursos da área de saúde (Nutrição, Fisioterapia, Farmácia, Odontologia, Medicina e Biomedicina), mas isso pode ser explicado por uma maior aderência à pesquisa por esse público.

Caso a depressão encontre-se relacionada prevalentemente ao sexo feminino seria preciso mais estudos que objetivassem expor os motivos (Graner & Cerqueira, 2017).

Ambas as pesquisas apresentaram uma relação inversamente proporcional com o nível de atividade física e a depressão, isso indica ser um fator que a atividade física pode ser relevante para o tratamento da doença, pelos benefícios fisiológicos assim como da interação social.

Uma hipótese relevante encontrada em um desses artigos é que a atividade física pode surtir um efeito protetor aos sintomas do transtorno mental, como por exemplo, se sua prática for regular poderá influenciar em uma melhor qualidade de sono. Porém as atividades físicas em excesso, em locais e horários inadequados contribuem negativamente para a predisposição de transtorno mental. O equilíbrio entre as atividades cotidianas é fundamental (Silva & Neto, 2014).

As prevalências de ansiedade e depressão entre os estudantes da área da saúde foram muito superiores às da população em geral (Leão, Gomes, Ferreira & Cavalcanti, 2018). Esse dado é de extrema importância quando se olha em um contexto social, pois o jovem acadêmico é um público que muitas vezes não recebe a devida atenção em relação aos seus problemas de cunho emocional.

A relação entre atividade física e depressão não foi vista em quase nenhum artigo. Entendemos como uma carência de investigação dentro do meio científico. Os poucos artigos que foram encontrados mostram que essa relação é fundamental e tem o efeito de prevenção da doença além da melhora da qualidade de vida desses universitários.

A investigação é bem pertinente uma vez que no Brasil, de acordo com o (Censo da educação superior, 2017), temos 8.652.441 milhões de universitários, onde 24,7 % são de faculdades públicas e 75,3% faculdades privadas.

Podemos afirmar também que aproximadamente 450 milhões de pessoas sofrem de perturbações mentais e neurobiológica e a depressão é considerada a principal causa de incapacitação no mundo e com possibilidade de se tornar a segunda maior carga de doença até 2030 (Leão, Gomes, Ferreira & Cavalcanti, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O intuito dessa pesquisa foi fazer uma revisão na literatura sobre um possível benefício do exercício físico, ou seja, uma atividade pré definida, periodizada, com objetivo de integrar o tratamento da depressão. Foi encontrado um resultado que indica um possível benefício da atividade física no tratamento da depressão, porém são escassos os estudos que abordam esse tema. Por fim, sugere-se mais estudos que comprovem a eficácia dessa prática junto ao tratamento da doença na população universitária.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1.GRANER, M Karen; CERQUEIRA, AR Ana Teresa. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. 2017, DOI: 10.1590/1413-81232018244.0969; 2017.

2. LEÃO, M Andrea; GOMES, P Ileana; FERREIRA, J Monteiro Marcelo; CAVALCANTI, PG Luciano. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. *REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MÉDICA* 42 (4): 55-65; 2018.

3. MALTONI, Juliana; PALMA, C Priscila; NEUFELD, C Beatriz. Sintomas ansiosos e depressivos em universitários brasileiros. *Psico (Porto Alegre)*, 2019;50(1):e29213; 2019.

4. CAVESTRO, J.M., & ROCHA, F.L. (2006). Prevalência de depressão entre estudantes universitários. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 55(4), 264-267.

5. SOUSA, F Thiago; LOURENÇO, L M Camilo; FONSECA A Silvio; BARBOSA, R Aline. Atividades físicas no lazer em diferentes intensidades e fatores associados em universitários. *Sousa et al. Rev Bras Ativ Fís Saúde* 2016;21(4):364-372 DOI: 10.12820/rbafs.v.21n4p364-372

6. AO Silva, JLC Neto. Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum em estudantes universitários. 2014, vol. 10, n. 1, pp. 49-59 [http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.10\(1\).2125](http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.10(1).2125).

7. CID, L., SILVA, C., & ALVES, J. (2007). Atividade física e bem-estar psicológico: Perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de Rio Maior. *Motricidade*. 3(2), 47-55. doi: 10.6063/motricidade.3(2).674

8. CENSO SUPERIOR, INEP. PORTAL MEC c2017. PPT. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/docman/setembro-2018-pdf/97041-apresentac-a-o-censo-superior-u-ltimo/file> > Acesso em: 04 de nov. de 2019.

9. SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A.; RUIZ P. *Compendio de psiquiatria*: 11° ed. Kaplan, 2017

10. OPAS/OMS BRASIL, PAHO.ORG. c2018. Folha informativo depressão. Disponível: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095

ABSTRACT: The practice of physical activity aims to help in the quality of life and provides an active lifestyle in people who have some kind of mental disorder, contributing to better night's sleep, mood, memory, irritability and difficulty in concentration. This study aims to identify the correlation between physical activity and depression in university students, through an integrative literary review, in order to verify possible benefits for the treatment of the disease, since university students complain of long study days, day-to-day obligations and little free time. An integrative literature review was carried out in September and October 2019 on the CAPES and BVS (Virtual Health Library) platforms of scientific articles with descriptors: Physical activity, depression and university students, and two articles were found that correlated the theme.

KEYWORDS: Depression; physical activity; university students.

RÉSUMÉ: La pratique de l'activité physique vise à aider à la qualité de vie et fournit un mode de vie actif aux personnes qui ont une sorte de trouble mental, contribuant à de meilleures nuits de sommeil, l'humeur, la mémoire, l'irritabilité et la difficulté de concentration. La présente étude objective identifie la corrélation entre l'activité physique et la dépression chez les étudiants universitaires, par une revue intégrative littéraire, afin de vérifier les avantages possibles pour le traitement de la maladie, parce que les universitaires se plaignent de grandes journées d'études et d'obligations au quotidien, et peu de temps libre. Une revue complète de la littérature a été réalisée au mois de septembre et octobre 2019 sur les plates-formes CAPES et BVS (Bibliothèque virtuelle en santé) d'articles scientifiques avec les descripteurs : Activité physique, dépression et universitaires, et deux articles ont été trouvés qui relient la thématique.

MOTS-CLÉS: Dépression; l'activité physique; étudiants universitaires.

RESUMEN: La práctica de actividad física busca ayudar en la calidad de vida y proporciona un estilo de vida activo en las personas que poseen algún tipo de trastorno mental, contribuyendo en mejores noches de sueño, en el humor, en la memoria, irritabilidad y dificultad para concentrarse. El objetivo de este estudio es identificar la correlación entre la actividad física y la depresión en los estudiantes universitarios mediante una revisión literaria integral con el fin de verificar los posibles beneficios para el tratamiento de la enfermedad, ya que los universitarios se quejan de grandes jornadas de estudio y obligaciones en el día a día, y poco tiempo libre. Se realizó una revisión integral de la literatura en el mes de septiembre y octubre de 2019, en las plataformas CAPES y BVS (Biblioteca virtual en salud) de artículos científicos con los descriptores: Actividad física, depresión y universitarios, y se encontraron dos artículos que correlacionaban el tema.

PALABRAS CLAVE: Depresión; Actividad física; Estudiantes Universitarios.

RESUMO: A prática de atividade física visa ajudar na qualidade de vida e proporciona um estilo de vida ativo nas pessoas que possuem algum tipo de transtorno mental, contribuindo em melhores noites de sono, no humor, na memória, na irritabilidade e dificuldade de concentração. O presente estudo objetiva identificar a correlação entre atividade física e depressão nos estudantes universitários, por meio de uma revisão integrativa literária, a fim de verificar possíveis benefícios para o tratamento da doença, uma vez que os universitários se queixam de grandes jornadas de estudo, obrigações no dia a dia e pouco tempo livre. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura no mês de Setembro e Outubro de 2019, nas plataformas CAPES e BVS (Biblioteca virtual em saúde) de artigos científicos com os descritores: Atividade física, depressão e universitários, e foram encontrados dois artigos que correlacionassem a temática.

PALAVRAS-CHAVE: Depressão; Atividade Física; Estudantes Universitários.