

06 - BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA CONTROLE DA DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA

AUTOR(ES): VANESSA DE SOUSA OLIVEIRA

LUANA MARIA DO NASCIMENTO SOUSA

ORIENTADOR(A): GLADYS ALVES SILVA GARCIA

Centro Universitário Leonardo da Vinci (Uniasselvi), Teresina – PI, Brasil

doi:10.16887/92.a1.06

RESUMO

Inglês

Nowadays, the number of adolescents who suffer from depression has been increasing alarmingly. The national literature has discussed several ways to prevent and combat this mood disorder. Thus, this study sought, by means of a bibliographic review, to verify the benefits of regular Physical Activity (PA) for the prevention and treatment of depression in adolescence. To this end, a search was conducted in books and electronic articles on the subject, from 2015 to 2021. From the studies analyzed, it was observed that the benefits of physical activity for adolescents are numerous and can be important in the prevention and treatment of depression in this age group. Among them we can mention: increased energy expenditure; better performance of daily functions; improved sleep, self-image, self-esteem, reflexes, reasoning, concentration; prevents injuries, improves confidence, prevention and control of many chronic degenerative diseases, distraction, and increased self-efficacy. However, for this to happen it is necessary to take care with hydration, have an adequate monitoring by a qualified professional, and practice activities that are moderate to high intensity such as aerobic exercises, yoga, strength training, and team sports. We also found that adolescents do little PA and girls practice less PA when compared to boys, besides being more affected by depression. In this sense, public policies are needed to encourage the adoption of an active lifestyle for this population.

Keywords: Adolescence; Depression; Physical Activity.

Espanhol

En la actualidad, el número de adolescentes que sufren depresión ha aumentado de forma alarmante. En la literatura nacional se han analizado diversas formas de prevenir y combatir este trastorno del estado de ánimo. De esta manera, este estudio buscó, mediante una revisión bibliográfica, comprobar los beneficios de la Actividad Física (AF) regular para la prevención y el tratamiento de la depresión en la adolescencia. Para ello, se realizó una búsqueda en libros y artículos electrónicos sobre el tema, en el periodo comprendido entre 2015 y 2021. A partir de los estudios analizados, se observó que los beneficios de la actividad física para los adolescentes son numerosos y pueden ser importantes en la prevención y el tratamiento de la depresión en este grupo de edad. Entre ellas podemos mencionar: aumento del gasto energético; mejor desempeño de las funciones diarias; mejora del sueño, de la imagen personal, de la autoestima,

de los reflejos, del razonamiento, de la concentración; previene lesiones, mejora la confianza, prevención y control de muchas enfermedades crónicas degenerativas, distracción y aumento de la autoeficacia. Sin embargo, para que esto ocurra, es necesario cuidar la hidratación, tener un control adecuado por parte de un profesional cualificado y practicar actividades de intensidad moderada a alta como ejercicios aeróbicos, yoga, entrenamiento de fuerza y deportes de equipo. También se observó que los adolescentes practican poca AF y las chicas menos en comparación con los chicos y están más afectados por la depresión. En este sentido, son necesarias políticas públicas que fomenten la adopción de un estilo de vida activo para esta población.

Palabras clave: Adolescencia; Depresión; Actividad física.

Francês

De nos jours, le nombre d'adolescents souffrant de dépression a augmenté de façon alarmante. La littérature nationale a abordé les différentes manières de prévenir et de combattre ce trouble de l'humeur. Ainsi, cette étude a cherché, par le biais d'une revue bibliographique, à vérifier les bénéfices d'une activité physique (AP) régulière pour la prévention et le traitement de la dépression à l'adolescence. À cette fin, une recherche a été effectuée dans les livres et les articles électroniques sur le sujet, dans la période allant de 2015 à 2021. Les études analysées ont permis d'observer que les bénéfices de l'activité physique pour les adolescents sont nombreux et peuvent être importants dans la prévention et le traitement de la dépression dans cette tranche d'âge. Parmi eux, nous pouvons citer : l'augmentation de la dépense énergétique ; une meilleure performance des fonctions quotidiennes ; l'amélioration du sommeil, de l'image de soi, de l'estime de soi, des réflexes, du raisonnement, de la concentration ; la prévention des blessures, l'amélioration de la confiance en soi, la prévention et le contrôle de nombreuses maladies chroniques dégénératives, la distraction et l'augmentation de l'auto-efficacité. Cependant, pour cela, il est nécessaire de veiller à son hydratation, d'avoir un suivi adéquat par un professionnel qualifié et de pratiquer des activités d'intensité modérée à élevée telles que les exercices d'aérobic, le yoga, la musculation et les sports d'équipe. Nous avons également constaté que les adolescents pratiquent peu l'AP et les filles moins que les garçons et qu'ils sont plus touchés par la dépression. En ce sens, des politiques publiques sont nécessaires pour encourager l'adoption d'un mode de vie actif pour cette population.

Mots clés: Adolescence ; Dépression ; Activité physique.

Português

Na atualidade, a quantidade de adolescentes que sofrem depressão vem crescendo de forma alarmante. A literatura nacional tem discutido várias formas de prevenção e combate a esse transtorno de humor. Dessa forma, este estudo buscou, por meio de revisão bibliográfica, verificar os benefícios da prática regular de Atividade Física (AF) para prevenção e tratamento da depressão na adolescência. Para esse fim, foi realizada uma busca em livros e artigos eletrônicos a respeito do tema, no período de 2015 a 2021. A partir dos estudos analisados, observou-se que os benefícios da atividade física para o adolescente são inúmeros e podem ser importantes na prevenção e tratamento de depressão nessa faixa etária. Dentre eles podemos citar: elevação de gasto energético; melhor desempenho das funções diárias;

melhoria do sono, autoimagem, autoestima, reflexos, raciocínio, concentração; previne lesões, melhora a confiança, prevenção e controle de muitas doenças crônico-degenerativas, distração e aumento da auto eficácia. Entretanto para que isso aconteça é necessário tomar cuidados com a hidratação, ter um acompanhamento adequado por profissional habilitado e praticar atividades que sejam de moderada a alta intensidade como exercícios aeróbicos, yoga, treinamento de força e esportes coletivos. Constatamos ainda que os adolescentes praticam pouca AF e, as meninas menos em comparação com os meninos além de serem mais afetadas pela depressão. Nesse sentido, são necessárias políticas públicas de incentivo a adoção de uma vida ativa para essa população.

Palavras-chave: Adolescência; Depressão; Atividade Física.

INTRODUÇÃO

A depressão, caracterizada por profissionais da saúde, como “o mal do século” tem sido uma temática bastante discutida na atualidade e devido sua grande predominância na sociedade passou a ser considerada um problema de saúde pública. Segundo Morais e Ratto (2019) essa patologia combina fatores biológicos, psicológicos e sociais podendo afetar qualquer pessoa independentemente de raça, classe social, religião, gênero ou idade. Estima-se que 300 milhões de pessoas de todas as idades sofrem de depressão. Metade de todas as condições de saúde mental tem início aos 14 anos de idade e maior parte dos casos não é detectada nem tratada. Com esse dado é possível detectar a necessidade imediata de um olhar mais cuidadoso para essa transição da infância para a idade adulta (Ministério da saúde, 2021).

De acordo com Aberastury e Knobel (1981) a adolescência é uma etapa decisiva de um processo de desprendimento que teve início com o nascimento caracterizando-se em um processo de luto pelo corpo de criança, pela identidade infantil e pela relação com os pais da infância. As mudanças psicológicas em correlação com as corporais que se produzem neste período levam a uma nova relação com os pais e com o mundo. Conforme Lisboa (2017) tais mudanças nem sempre compreendidas pelo adolescente, torna-se um período de grande suscetibilidade, em que a presença de um quadro depressivo pode ocorrer.

Araujo e Costa (2019) complementa essa ideia retratando esse momento juvenil como uma etapa crítica por ser uma fase de riscos, problemas e conflitos devido ao fato de que o adolescente passa a fazer um maior número de escolhas próprias dentre as variedades de possibilidades da vida. E, além disso, muitos padrões de comportamento e problemas de saúde adquiridos nessa faixa etária poderão perdurar ao longo da vida.

Nesse contexto, faz-se necessário como está previsto no plano de ação de saúde mental 2013-2020 da OMS:

Tomar ações específicas para promover o bem-estar mental, prevenir transtornos mentais, cuidar, melhorar a recuperação, promover os direitos humanos e reduzir a mortalidade, morbidade e incapacidade entre as pessoas com transtornos mentais, incluindo adolescentes (OPAS, 2018).

Autores como Bahls (2002), Lisboa (2017), Araujo e Costa (2019) tem contribuído com esse plano de ação ao discutir formas de prevenção e combate a depressão na adolescência. Fase essa que como foi mencionado anteriormente é o começo da saúde mental.

Entre as formas de prevenção e combate desse transtorno afetivo ou de humor Lisboa (2017) e Stella et al (2002); entre outros defendem que Atividade Física (AF) é um elemento importante para a recuperação e bem-estar do adolescente deprimido. Dessa forma, o presente trabalho justifica-se na necessidade de contribuir para promover o bem estar mental dos adolescentes, prevenir e tratar a depressão nessa faixa etária. Para isso, buscou-se verificar os benefícios da prática regular de AF para prevenção e combate à depressão na adolescência.

No intuito de delimitar esse estudo, foram elencados os seguintes objetivos específicos: conhecer características da depressão em adolescentes, discutir práticas de atividades físicas na adolescência e seus benefícios à depressão, discutir atividades físicas para a prevenção e tratamento de depressão em adolescentes. Portanto, para dar-se prosseguimento a esse estudo é preciso entender primeiramente alguns aspectos que envolvem a depressão na adolescência descrita no tópico seguinte.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada no presente trabalho foi um levantamento bibliográfico qualitativo. Sua estruturação foi dividida em três momentos. Inicialmente, foi realizado um levantamento e leitura de textos relacionados ao tema, sendo as principais fontes de estudo livros, artigos e no acervo eletrônico de revistas da internet. Posteriormente procurou-se identificar os pontos comuns e divergentes entre os autores com relação ao objetivo central do estudo. Neste sentido, foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: (a) publicações preferencialmente a partir de janeiro de 2015; (b) aspectos norteadores ligados à depressão na adolescência; (c) relação direta ou indireta da publicação com a prática de AF na adolescência além de sua relação com a

depressão. Ademais, foram excluídos os trabalhos: (a) com mais de cinco anos de existência, salvo artigos de grande afinidade com a área estudada e/ou que enriqueceria o trabalho; (b) artigos que não possam ser relacionados ao tema abordado.

RESULTADOS

Segundo a OMS disponível em Opas (2019) os benefícios da prática de atividade física para saúde durante a adolescência são: melhoria da aptidão cardiorrespiratória e muscular, saúde óssea e cardiometabólica, efeitos positivos no peso, socialização e impacto positivo no desenvolvimento cognitivo. Essas alterações cognitivas em respostas ao exercício conforme Batista, Oliveira (2015) são explicadas em duas hipóteses uma fisiológica e a outra psicológica. Em relação a primeira ele cita o aumento no transporte de oxigênio para o cérebro, a síntese e a degradação de neurotransmissores, a liberação de serotonina e diminuição da viscosidade sanguínea. Já na segunda ocorre a diminuição da ansiedade, melhora na autoestima e cognição, além de reduzir o stress.

O Ministério da saúde também relaciona algumas vantagens da prática de atividades físicas entre elas estão à redução do risco de hipertensão, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama e de cólon, depressão e quedas em geral. Ademais, fortalecem ossos e músculos, reduz ansiedade e estresse, melhora a disposição e estimula o convívio social.

Ainda no que se refere aos benefícios da AF os autores Abreu, P. Abreu, J. (2017), Lorenço (2017), Ramos (2017), Almeida et al (2018), Moura et al (2018) citam ainda: proteção e redução da ansiedade bem como da depressão, melhora do autoconceito, melhora da autoimagem e autoestima, aumenta o vigor e a capacidade de lidar com os fatores psicossociais do estresse, melhora a sensação de bem-estar e os estados de tensão, redução do nível de estresse, redução de riscos cardiovasculares, controle e manutenção do peso corporal, melhora da força muscular e do desempenho acadêmico, aumenta as chances dos indivíduos manterem-se ativos durante a vida adulta, ; redução do risco de desenvolver obesidade e doenças crônicas, diminuição da morbidade.

Segundo Batista e Oliveira (2015) a prática de AF acarreta melhoria de diversos fatores de crescimento, aumento da oxigenação cerebral, distração, aumento da autoeficácia, independência funcional, aumento da expectativa de vida, prevenção e controle de muitas

doenças crônico-degenerativas (diabetes tipo II, câncer e osteoporose), aumento na concentração das monoaminas (neurotransmissores que auxiliam na comunicação do cérebro com outras partes do corpo), e aumento nos níveis plasmáticos de endorfina. Esta última conforme Stella, 2002 é o nome dado aos hormônios que agem direto no sistema nervoso reduzindo os impactos estressores do ambiente e a consequente redução da depressão.

Conforme Tavares; Navarro; Franzen, 2007 os benefícios da AF adquiridos por meio do treinamento de força que diminuem o nível de depressão de adolescentes são: o aumento do metabolismo com consequente elevação de gasto energético e melhor desempenho de suas funções diárias; redução do percentual de gordura com melhora da aparência física e autoimagem; melhoria na qualidade do sono; a redução dos riscos de quedas e fraturas que está associado a comportamentos agressivos e desvios de conduta; melhoria das capacidades mentais como reflexos, raciocínio e concentração; fortalecimento muscular e a prevenção de lesões que podem ser geradas por comportamento agitado; correção e diminuição da má postura que tem grande influência na autoestima; a redução da ansiedade e da depressão por meio do desgaste energético, do agigantamento do ego e da sensação de satisfação advinda do aumento da liberação de endorfinas; melhora da autoimagem, ou seja, o adolescente percebe seu corpo de forma atrativa; auxilia no combate à obesidade que também está relacionado à autoimagem; e por fim a melhora da confiança.

Diante do exposto, foi possível conhecer inumeros benefícios da prática de atividade física, entretanto, no tópico abaixo será tratado as atividades físicas de prevenção e tratamento de depressão em adolescentes.

DISCUSSÃO

Autores como Stella et al (2002), Batista e Oliveira (2015), Chapla et al (2016) abordam sobre a prática de atividade física como uma medida não farmacológica para o tratamento do transtorno depressivo. Dentre as vantagens do exercício físico em relação ao tratamento medicamentoso Stella et al (2002) menciona a ausência de efeitos colaterais e um comprometimento ativo por parte do paciente que gera benefícios advindos da prática de AF ao mesmo.

Ainda conforme Stella et al (2002) o exercício físico aeróbico realizado com intensidade moderada e longa duração, como é o caso das atividades que duram a partir de 30 minutos

previnem os transtornos depressivos. Isso acontece devido ao fato de que esse tipo de exercício produz no indivíduo alívio do estresse devido ao aumento da taxa de endorfinas contribuindo dessa forma para prevenção ou redução de depressão.

Chapla et al (2016) corrobora com Stella et al (2002) ao afirmar que são necessárias medidas como o aumento do nível de AF de moderada a vigorosa intensidade para a prevenção de depressão.

No entanto, para Pascoe e Bauer (2015) apud Batista e Oliveira (2016) o controle e diminuição da depressão são possíveis por meio da prática de Yoga. Em contrapartida McMahon et al., (2016) apud Chapla (2016) defende a utilização dos esportes coletivos para esse finalidade.

Já conforme Tavares, Navarro e Franzen, (2007) o treinamento de força diminuem o nível de depressão em adolescentes devido aos benefícios advindos da sua realização por parte desse público.

CONCLUSÃO

Com esse estudo foi possível constatar que os benefícios da AF para o adolescente são inúmeros e que grande parte deles é importante na prevenção e tratamento de depressão nessa faixa etária. Dentre eles podemos citar: elevação de gasto energético; melhor desempenho das funções diárias; melhoria do sono, autoimagem, autoestima, reflexos, raciocínio, concentração; previne lesões, melhora a confiança, prevenção e controle de muitas doenças crônico-degenerativas, distração e aumento da auto eficácia.

É importante lembrar que como foi visto nesse estudo, para que os objetivos da prática regular de AF no que se refere à prevenção e tratamento da depressão em adolescentes sejam realmente efetivos é preciso que essas atividades sejam de moderada a alta intensidade. Entre elas estão os exercícios aeróbicos, yoga, treinamento de força e até mesmo esportes coletivos. É importante que essas atividades sejam acompanhadas por profissionais habilitados. Além disso, os jovens precisam ter cuidados com a hidratação antes, durante e após as AF.

No estudo foi verificado ainda que entre os adolescentes, os meninos praticam mais AF do que as meninas. Ademais, as explicações para essa realidade consistiram na influência da presença de um adulto (a mãe em especial) na vida ativa dos meninos e também de fatores

psicológicos, culturais, comportamentais, violência e avanços tecnológicos.

Dessa forma, fazem-se necessárias ações de conscientização e programas de incentivo a prática de atividades físicas para adolescentes de ambos os sexos. Como exemplo dessas ações podemos citar campanhas, panfletos informativos disponibilizados pelos órgãos de saúde e educação bem como no caso das escolas, é possível pontuar ou premiar os alunos que participarem de atividades esportivas e expressivas além de realizar projetos relacionados ao tema.

No entanto, como o estudo mostrou que as mulheres são as mais afetadas pela depressão e como foi visto anteriormente a inatividade física no público feminino foi superior ao masculino é preciso medidas mais direcionadas a esse público. Para tanto podem ser estudadas pesquisas relacionadas aos gostos desse público e desenvolver políticas públicas que os abarquem.

No que se refere a falta de AF em adolescentes que vem a interferir na prevenção e tratamento da depressão nessa população houve a constatação da necessidade de atualização das informações contidas em sites dos órgãos de saúde nacionais, a exemplo do MS, no intuito de aproximar ou igualar as recomendações da OMS bem como melhorar o acesso dessas informações aos profissionais da saúde. Essa postura pode diminuir a prescrição incorreta da quantidade de horas a serem encorajadas por parte desses profissionais para que os adolescentes desenvolvam essas práticas. Além disso, é imprescindível ser levado em conta a faixa etária evitando uma mesma prescrição para todas as idades.

Sugere-se futuras investigações sobre: os efeitos do exercício físico para o adolescente depressivo com a utilização de pesquisa de campo e dados estatísticos, a relação da inatividade física feminina com o alto índice de depressão nesse grupo etário, a participação das meninas em jogos escolares como forma de prevenção a depressão, estudos que visem compreender a ausência das meninas em atividades físicas de forma que soluções sejam encontradas para modificação dessa realidade além de estudos que esclareçam questões como: se as mulheres são mais inativas do que os homens porque a presença delas no lar influencia mais a prática de AF dos meninos do que a presença dos homens? E ainda porque a presença da mãe no lar influencia no comportamento ativo dos meninos e não trás influências ao público feminino.

REFERÊNCIAS

- ABERASTURY A.; KNOBEL M. (1981). *Adolescência Normal: um enfoque psicanalítico*. Porto Alegre: Artmed.
- ABREU, P. R. ABREU, J. H. S. S. (2017). Ativação comportamental: Apresentando um protocolo integrador no tratamento da depressão. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 9, (3), 238-259. <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v19i3.1065>.
- ARAÚJO, E. D. S.; COSTA, A. J. S.; BLANK, N. (2009). Aspectos psicossociais de adolescentes de escolas públicas de Florianópolis/SC. *Rev. Bras. Crescimento Desenvol. Hum*, 19, (2), 219-225.
- BAHLS, S. C. (outubro 2002). Aspectos clínicos da depressão em crianças e adolescentes. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, 78, (5). <https://doi.org/10.7322/jhgd.19912>.
- BATISTA, J. I.; OLIVEIRA, A. (setembro-dezembro 2015). Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. *Corpoconsciência*, Cuiabá-MT, 19, (03), 01-10.
- MINISTÉRIO da Saúde. (2021). *Guia de atividade física: para a população brasileira [recurso eletrônico]*. Brasília – DF: Ministério da Saúde. <https://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>.
- CHAPLA, A. L.; GOMES, S. R. W.; SAMPAIO, A. A.; SILVA, M. P.; MAZZARDO, O. (2017). Correlação entre comportamentos de risco à saúde, ansiedade e depressão em adolescentes. *Caderno de Educação Física e Esporte*, Marechal Cândido Rondon, 14, (2), 29–36. <https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernodfisica/article/view/16947>.
- LISBOA, A. P. B. J. A. (2017). *Adolescência e Depressão: o olhar e o cuidar do enfermeiro em Saúde Mental. Mestrado em Enfermagem. Área de Especialização. Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica. Relatório de Estágio. Orientador: Professor Doutor Luís Nabais*.
- LOURENÇO, C. L. M.; DE OLIVEIRA JÚNIOR, G. N.; ZANETTI, H. R.; MENDES, E. L. (2017). Atividade física no lazer como critério discriminante do menor nível de estresse percebido em adolescentes. *R. bras. Ci. e Mov.* 25, (3), 90-97. <http://dx.doi.org/10.31501/rbcm.v25i3.7457>.
- DE MOURA, M. F.; DE FREITAS, J. F. F.; DE SOUZA, V. M.; LEVANDOSKI, G. (janeiro -março 2018). Aderência da atividade física e lazer em adolescentes. *Rev. Interdisciplin. Promoç. Saúde*, Santa Cruz do Sul. 1, (1), 46-53. <https://doi.org/10.17058/rips.v1i1.11943>.
- MORAES, A. A.; RATTO, C. G. (julho-dezembro 2019). Um Olhar Clínico de Inspiração Ferencziana no Tratamento da Depressão em Adolescentes. *Rev. Front. Psic.* 2, (2), 46-53. <https://doi.org/10.17058/rips.v1i1.11943>.
- ORGANIZAÇÃO Mundial de Saúde. (março 2018). *Determinantes Sociais e Riscos para a Saúde, Doenças Crônicas não Transmissíveis e Saúde Mental*. Opas, Brasil. https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5779:folha-informativa-saude-mental-dos-adolescentes&Itemid=839.

ORGANIZAÇÃO Mundial de Saúde. (novembro 2019). *Determinantes Sociais e Riscos para a Saúde Mental, Doenças Crônicas não Transmissíveis e Saúde Mental*. Opas, Brasil. https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6064:novo-estudo-liderado-pela-oms-aponta-que-a-maioria-dos-adolescentes-nao-pratica-atividade-fisica-suficiente&Itemid=839.

RAMOS, C. G. C.; DE ANDRADE, R. G.; ANDRADE, A. C. DE S.; FERNANDES, A. P.; COSTA, D. A. DA S.; XAVIER, C. C.; PROIETTI, F. A.; CAIAFFA, W. T. (julho -setembro 2017). Contexto Familiar e Atividade Física de Adolescentes: cotejando diferenças. *Rev Bras Epidemiol*, 20, (3), 537-548. <https://doi.org/10.1590/1980-5497201700030015>.

STELLA, F.; GOBBI, S.; CORAZZA, D. I.; COSTA, J. L. R. (agosto-dezembro 2002). Depressão no Idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. *Motriz*, Rio Claro, 8, (3), 91-98. <https://doi.org/10.5016/6473>.

TAVARES, K. S. NAVARRO, F.; FRANZEN, C. (maio-junho 2007). Treinamento de Força como Terapia para Adolescentes. Depressivos e com Baixa Auto-estima. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, 1, (3), 1-12. <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/22>.

1. Endereço: R – Eng. Eduardo Freitas, 2137, BI-05, Apto-303 – Gurupi, CEP – 64.078-840, Teresina - PI
2. Telefone: 86 9 8833-2536
3. E-mail: vanessasousa_@hotmail.com