

12 - BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

**DIVANALMI FERREIRA MAIA
ÁLVARO LUIS PESSOA DE FARIAS
MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO
ODVAN PEREIRA GOIS
REBECA LOPES PEREIRA**

UNIVERSIDADE PAULISTA UNIP CAMPUS CAMPINA GRANDE – PARAÍBA – BRASIL
divanalmi@gmail.com

Doi: 10.16887/93.a1.12

BENEFITS OF PHYSICAL EXERCISE IN THE TREATMENT OF DEPRESSION

ABSTRACT

The theme, broadly chosen to be addressed in our Course Completion Work, is the benefits of physical exercise in the treatment of depression. Since it is an area that has been gaining more and more research in its surroundings during the last decade. Since depression is a pathology that has a great social impact, since it is portrayed in individual capacity and family life. Pointed out as a public health problem, it is a very common pathology in recent years, and drugs or psychotherapies are usually indicated for its treatment. With this, some studies have shown that physical exercises can also collaborate in the improvement of depressive conditions. The aim of the study was to investigate how physical exercise can contribute to the health and quality of life of people with depression. Through a bibliographic research. However, the benefits of physical activity are presented through the reduction of anxiety symptoms, increased self-confidence, favoring and motivating changes in life habits in individuals with depressive symptoms and diagnosed depression.

Keywords- Physical exercise Depression, Physical Education

BIENFAITS DE L'EXERCICE PHYSIQUE DANS LE TRAITEMENT DE LA DÉPRESSION

RESUME

Le thème, largement choisi pour être abordé dans notre travail de fin de cours, est les avantages de l'exercice physique dans le traitement de la dépression. Puisqu'il s'agit d'un domaine qui a fait l'objet de plus en plus de recherches dans son environnement au cours de la dernière décennie. Étant donné que la dépression est une pathologie qui a un grand impact social, car elle se manifeste dans la capacité individuelle et la vie familiale. Pointée du doigt comme un problème de santé publique, c'est une pathologie très fréquente ces dernières années, et les médicaments ou psychothérapies sont généralement indiqués pour son traitement. Avec cela, certaines études ont montré que les exercices physiques peuvent également collaborer à l'amélioration des états dépressifs. L'objectif de l'étude était d'étudier comment l'exercice physique peut contribuer à la santé et à la qualité de vie des personnes souffrant de dépression. A travers une recherche bibliographique. Cependant, les bienfaits de l'activité physique se présentent à travers la réduction des symptômes anxieux, l'augmentation de la confiance en soi, la promotion et la motivation des changements d'habitudes de vie chez les personnes présentant des symptômes dépressifs et une dépression diagnostiquée.

Mots-clés- Exercice physique Dépression, Éducation physique

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN

RESUMEN

El tema, ampliamente elegido para ser abordado en nuestro Trabajo de finalización del curso, son los beneficios del ejercicio físico en el tratamiento de la depresión. Ya que es un área que ha ido ganando cada vez más investigación en su entorno durante la última década. Ya que la depresión es una patología que tiene un gran impacto social, ya que se retrata en la capacidad individual y en la vida familiar. Señalada como un problema de salud pública, es una patología muy frecuente en los últimos años, y para su tratamiento suelen estar indicados fármacos o psicoterapias. Con esto, algunos estudios han demostrado que los ejercicios físicos también pueden colaborar en la mejora de los estados depresivos. El objetivo del estudio fue investigar cómo el ejercicio físico puede contribuir a la salud y calidad de vida de las personas con depresión. A través de una investigación bibliográfica. Sin embargo, los beneficios de la actividad física se presentan a través de la reducción de los síntomas de ansiedad, aumento de la autoconfianza, favoreciendo y motivando cambios en los hábitos de vida en individuos con síntomas depresivos y depresión diagnosticada. Palabras clave- Ejercicio físico Depresión, Educación Física

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

RESUMO

O tema, de maneira ampla, escolhido para ser abordado em nosso Trabalho de Conclusão de Curso consiste nos benefícios do Exercício físico no tratamento da depressão. Visto que é uma área que vem ganhando cada vez mais pesquisas em seu entorno durante a última década. Visto que a depressão é uma patologia que possui um grande impacto social, uma vez que se retrata na capacidade individual e no convívio familiar. Apontada como um problema de saúde pública é uma patologia muito comum nos últimos anos, e para seu tratamento geralmente são indicados medicamentos ou psicoterapias. Com isso alguns estudos têm demonstrado que exercícios físicos também podem colaborar na melhora de quadros depressivos. O objetivo do estudo foi investigar como o exercício físico pode contribuir para a saúde e qualidade de vida das pessoas com depressão. Através de uma pesquisa bibliográfica. Contudo os benefícios da atividade física são apresentados através da redução dos sintomas de ansiedade, da elevação da autoconfiança, favorecendo e motivando as mudanças dos hábitos de vida em indivíduos com sintomas depressivos e depressão diagnosticada.

Palavras chaves- Exercício físico Depressão, Educação Física

INTRODUÇÃO

A depressão é uma patologia que possui uma grande comoção, uma vez que se reflete na capacidade individual e no convívio familiar. Apontada como um problema de saúde pública é uma patologia muito presente nos últimos anos, e para seu tratamento geralmente são indicados medicamentos ou psicoterapias. As definições dos principais sintomas nos pacientes são: tristeza, perda de interesse e prazer, sentimento de culpa, baixo autoestima, distúrbios do sono e/ou do apetite, fadiga e falta de concentração. Nos últimos anos estudos têm demonstrado que exercícios físicos também podem contribuir na melhora de quadros depressivos (Aníbal e Romano, 2017).

Andrade (2011), aponta que Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2020, a depressão será uma das doenças com maior predominância na população em geral. As incontáveis demandas do cotidiano relacionadas às profundas mudanças sociais tem sido responsáveis por quadros de ansiedade e depressão na população mundial.

Os privilégios da atividade física são apontados através da redução dos sintomas de ansiedade, da elevação da autoconfiança, favorecendo e motivando as mudanças dos hábitos de vida em indivíduos com sintomas depressivos e depressão diagnosticada (BLUMENTHAL et al., 1999; DALEY et al., 2008).

O exercício físico tem tido uma considerável participação no tratamento da depressão, uma vez que promove bens físicos e psicológicos como a diminuição da insônia e da tensão, e o bem estar emocional, além de providenciar benefícios cognitivos e sociais a qualquer indivíduo. Alguns estudos apontam que o efeito antidepressivo da atividade física pode ser comprovado rapidamente, sendo que três semanas de algumas seções regulares são suficientes para se alcançar a melhora no estado de humor em pacientes com depressão (Roman, Friedlander, 2009).

O atual trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica, que tem como objetivo ponderar os benefícios da atividade física no tratamento da depressão. A problemática de nosso estudo se funda no questionamento da importância da atividade física para melhorar a qualidade de vida de pessoas com depressão. Tendo base em artigos já publicados, trabalhos de conclusão de curso sobre o assunto. Fazendo necessário para que o profissional de que vá atuar na área do tratamento para pessoas com depressão, saiba realizar a melhor prescrição de exercícios físicos e utilizar as melhores ferramentas para suprir assim as necessidades dos pacientes.

O trabalho objetivou Investigar como o exercício físico pode contribuir para a saúde e qualidade de vida das pessoas com depressão.

REFERENCIAL TEÓRICO

EXERCÍCIOS FÍSICOS

O exercício físico vem trazendo resultados positivos e sendo um importante colaborador para a saúde psicológica, sendo uma alternativa não medicamentosa ao tratamento e a prevenção de doenças relacionadas a saúde mental (PENEDO & DAHN, 2005). O exercício físico regular reduz o risco de diminuição funcional, exige do praticante comprometimento ativo, melhora a confiança em si mesmo, as adaptações metabólicas, tratando da melhora da saúde física, psicológica e mental (SIMONI, 2014).

Segundo Girdwood, Araújo & Pitanga (2011), o exercício físico é definido como um conjunto de ações envolvendo gasto de energia e alterações do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais com aplicações de uma ou mais aptidões físicas, além de atividades mentais e sociais, de modo que terá como resultados os benefícios à saúde, além de possuir características sistematizadas e planejadas.

Werneck, Bara Filho & Ribeiro (2006), afirmam que o exercício físico resulta numa série de alterações fisiológicas e bioquímicas envolvendo a liberação, regulação e ativação de neurotransmissores e receptores específicos, auxiliando assim na diminuição da depressão.

Algumas hipóteses buscam justificar a melhora da função cognitiva em resposta ao exercício físico. São elas: alterações hormonais (catecolaminas, ACTH e vasopressina); na β -endorfina; na liberação de serotonina, ativação de receptores específicos e diminuição da viscosidade sanguínea.

Segundo Rosat, Milano e Santos (1998), o exercício contribui para a integridade cerebrovascular, o aumento no transporte de oxigênio para o cérebro, a síntese e a degradação de neurotransmissores, bem como a diminuição da pressão arterial, dos níveis

de colesterol e dos triglicérides, a inibição da agregação plaquetária, o aumento da capacidade funcional e, conseqüentemente, a melhora da qualidade de vida.

Algumas hipóteses buscam justificar a melhora da função cognitiva em resposta ao exercício físico. São elas: alterações hormonais (catecolaminas, ACTH e vasopressina); na β -endorfina; na liberação de serotonina, ativação de receptores específicos e diminuição da viscosidade sanguínea (LOPES, 2001).

DEPRESSÃO

De acordo com Moro, Tokunaga e Madureira (2003), as mudanças sofridas ao longo da vida podem levar a várias doenças, tanto físicas quanto psicológicas. Dentre elas está a depressão, conhecida como “Mal do Século”, por se encontrar em forte evidência na atualidade.

O Transtorno Depressivo Maior (TDM) ou Depressão é, segundo o Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM-IV) de 2000:

Um período de pelo menos duas semanas durante o qual existe humor depressivo ou perda de interesse em quase todas as atividades. Os indivíduos devem, também, experimentar pelo menos um sintoma adicional de uma lista que inclui alterações no apetite ou peso, sono e atividade psicomotora, diminuição da energia, sentimentos de desvalorização pessoal ou culpa, dificuldades em pensar, concentrar-se ou tomar decisões, ou pensamentos recorrentes a propósito da morte ou ideação, planos ou tentativas suicidas (VASCONCELOS-RAPOSO et al, 2009).

Segundo Nardi (1998), aparentando a uma tristeza mais forte, a depressão significa um transtorno do humor constante e grave. Uma doença que se inicia aos poucos, e é acompanhada por vários sintomas, como por exemplo, o desinteresse, a desordem no apetite e no sono, e a dificuldade de concentração.

Canale e Furlan (2006) destacam que o termo depressão era usado inicialmente para caracterizar sintomas ou estados mentais, sendo que este nome era conhecido como melancolia, termo usado há mais de vinte e cinco séculos, que além de apontar uma das doenças mentais, também correspondia a um tipo de temperamento – um baixo estado emocional, infelicidade, desânimo e tristeza.

SINTOMAS DA DOENÇA

Os principais pontos que identificam a depressão são sintomas de tristeza, crises de choro, angústia e desesperança, baixa auto-estima, perda do interesse e prazer em tudo ou quase tudo, culpa, isolamento social, perda de interesse até alterações somáticas, envolvendo o sono, apetite (VIEIRA, et al 2007).

Os sintomas e sinais que caracterizam a depressão podem ser ligados em quatro grandes grupos que seguem (LACERDA et al, 2009): Alterações emocional, que envolvem “humor deprimido, perda do interesse, sentimentos de culpa, tentativa de suicídio, ansiedade, irritabilidade” (LACERDA et al, 2009); Alterações da Psicomotricidade, seja em sentido lento ou excessivamente agitado (LACERDA et al, 2009); Prejuízos neuropsicológicos, que abalam diversas funções cognitivas diárias como a tomada de decisão, capacidade de concentração, memória de longo prazo (LACERDA et al, 2009); Alterações do biorritmo, que abrangem aquelas referentes ao controle do apetite, manutenção do peso corporal, do ritmo circadiano (Insônia / Sonolência excessiva).

DOENÇAS RELACIONADA A DEPRESSÃO

Para Teng, Humes e Demetrio (2005), diferentes doenças estão visivelmente associadas à depressão, com maior destaque para as doenças cardiovasculares, endocrinológicas, neurológicas, renais, oncológicas e outras síndromes dolorosas crônicas.

Segundo Soares, Costa e Mesquita (2006), muitos medicamentos, bem como doenças médicas comuns produzem depressão. Entre 20 a 30% dos pacientes cardíacos manifestam um transtorno depressivo. Os sintomas depressivos após um infarto prejudicam a reabilitação e associam-se a taxas mais altas de mortalidade e morbidade clínica.

O Diabetes Mellitus é uma doença metabólica frequente com características crônicas e envolve inúmeras complicações durante todo o seu curso, o que provoca uma restrição rigorosa e deficiência na vida de um indivíduo. Assim, notou-se que a incidência de depressão é mais elevada em doentes diabéticos, e que na depressão, o diabetes é um dos fatores de risco no desenvolvimento da doença. Contudo, as perturbações psiquiátricas comórbidas (duas doenças relacionadas entre si), causam degradação adicional na qualidade de vida em pacientes diabéticos. (EREN; ERDI; ŞAHIN, 2008).

Estudos atuais indicam que há uma grande relação entre a depressão e a obesidade, em que aproximadamente 30% das pessoas que procuram tratamentos para emagrecer apresentam algum grau de depressão. Para o organismo, a depressão aumenta a circulação do cortisol, uma substância também conhecida como hormônio do estresse, que pode induzir ao acúmulo de células de gordura na região abdominal. Sabe-se que a melancolia profunda reduz a produção de serotonina e de noradrenalina. O resultado dessa disfunção um aumento da vontade de comer carboidratos, isto é, doces, pães e massas. Para combater o ciclo da obesidade e depressão, é recomendável buscar um tratamento multidisciplinar, com apoio de psicólogos, nutricionistas e muita atividade física (INSTITUTO SINAPSE, 2014).

Segundo Bottino, Fráguas e Gattaz (2009) em pacientes com câncer, a depressão é o transtorno psiquiátrico mais comum, com prevalências variando de 22% a 29%. Essa variabilidade está associada a sítios do tumor, estágio clínico, dor, funcionamento físico limitado, além da existência de suporte social. A depressão associa-se a um pior prognóstico e aumento da mortalidade pelo câncer. Sentimento de tristeza e desespero pode inibir a procura de cuidado pelos pacientes, dificultando o reconhecimento da depressão. As barreiras para o tratamento da depressão em pacientes com câncer podem decorrer da incerteza sobre o diagnóstico e o tratamento, além do tempo por vezes limitado para investigar questões emocionais e dos custos associados ao tratamento.

EFEITOS PSICOLÓGICOS

De acordo com Diamond (2009), há algumas diferenças entre a depressão feminina e a masculina. Na depressão feminina, há uma tendência à tristeza e ao choro, sentimento de culpa pelos problemas, passam bastante tempo dormindo bem mais que o normal, mais vulneráveis, e quando magoadas, sentem a necessidade de se afastar, muitas das vezes se sentem lentas e nervosas, podem ter crises de ansiedade, incomodo ao receber elogios, medo do sucesso, procuram alimentar-se do contato na amizade e “amor” para se automedicar, acreditam que seus problemas poderiam ser solucionados se apenas seu cônjuge (colega de trabalho, pai, amigo) a “tratassem” de forma melhor.

Em contrapartida, na depressão masculina, os homens tendem a, segundo Diamond (2009), culpar os outros por seus problemas, sentir-se irritados e teimosos, tem dificuldades ao dormir ou manter o sono, sentem-se vigiados e controlados, são ofensivos, tem “ataques” quando sentem-se magoados, inquietos e agitados, perdem o controle ou têm surtos repentinos de raiva, são rigorosos, por vezes afastam-se das pessoas, necessitam estar “no controle” para sentirem-se seguros, a grande maioria ingerem muita bebidas alcoólicas, assistem bastante televisão, praticam mais esportes e “sexo” para se automedicarem e acreditam que seus problemas poderiam ser resolvidos se somente a sua cônjuge (colega de trabalho, pai e amigo) “tratassem” de forma melhor.

EXERCÍCIO FÍSICO E DEPRESSÃO

Aníbal e Romano (2017) nos dizem que a atividade física auxilia no tratamento da depressão e destacam os diferentes tipos de benefícios, tais como os anatômicos, os relativos ao sistema nervoso, os cardiorrespiratórios, melhoria da capacidade física e psicológica.

Oliveira (2015) diz que “Os exercícios mais indicados são a caminhada e a corrida. No caso da corrida, por ser um exercício aeróbio de alta intensidade, ela facilita a produção de monoaminas cerebrais, além de promover efeitos psicossociais no combate do alívio dos sintomas da depressão” (p.3). Por sua vez, Arcos, Consentino e Reia (2014) realçam que a prática da musculação faz com que o indivíduo libere a serotonina, substância necessária no organismo para desempenharmos as funções do dia a dia, ela faz parte dos neurotransmissores do encéfalo, ou seja, ela faz a transmissão de dados entre neurônios. E as funções desse neurotransmissor são sono, apetite e regulação de certos hormônios, não podemos deixar de falar do humor quando abordamos essa substância, pois ele é fortemente influenciado pela concentração da mesma em nosso corpo. Vários problemas ocorrem pela falta ou ausência desta, causando assim cansaço, tristeza, ansiedade, depressão, enxaqueca.

Arcos, Consentino e Reia (2014) discutem sobre os benefícios da musculação, nos dizendo que os efeitos vão além do que pensamos e salientam que em longo prazo a musculação, principalmente se feita diariamente, passa a dominar o paciente, de forma que, isso passa a ser um novo vício, ou seja, uma troca de um negativo por um positivo. Isso se deve a liberação pelo sistema nervoso central de endorfinas, que causam uma sensação de bem-estar, permanecendo por várias horas depois de encerrado o exercício.

Araujo, Jesus e Filho (2015) nos diz que os benefícios que a atividade física pode promover estão a distração dos estímulos estressores, melhoria da qualidade de vida, maior controle sobre o seu corpo e sua vida, melhora da capacidade respiratória, o aumento de estímulos ao sistema nervoso central, funções motoras e a interação social, proporcionada pelo convívio com outras pessoas. Durante a realização de exercícios físicos, o organismo libera dois hormônios essenciais para auxiliar no tratamento da depressão, a endorfina e a dopamina. Ambos têm influência sobre o humor e emoções.

Woolston (2016) destaca que de fato, para que se possa melhorar o humor através de exercícios físicos, o ideal é tentar encontrar uma modalidade que a pessoa realmente goste, como por exemplo, inserir-se a um grupo de caminhada, em que vai obter benefícios sociais. É importante também trabalhar em atividades que tragam alegria e satisfação.

Por fim, quando se trata de combater a depressão, não é fácil dizer qual tipo de exercício físico funciona melhor, vai ser uma escolha do paciente qual melhor exercício vai satisfazer a ele. De acordo com estudos, os melhores resultados vêm de aulas estruturadas, onde os pacientes são acompanhados individualmente. Em tais casos, apenas estar perto de outras pessoas e obter o incentivo de um profissional pode ser pelo menos tão útil quanto o próprio exercício.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, que de acordo com Sampaio e Mancini (2007), é uma forma de pesquisa que utiliza como fonte de dados à literatura sobre determinado tema.

Quanto à abordagem do problema, a pesquisa é qualitativa, pois segundo Gerhardt e Silveira (2009), preocupa-se com aspectos da realidade, centrando-se na compreensão e explicação da dinâmica das relações sociais.

O presente artigo segue o modelo de uma pesquisa bibliográfica, visando fazer um conhecimento geral sobre a importância da atividade física no tratamento e prevenção da depressão.

RESULTADO**Quadro 1** – Estudos relacionados ao exercício físico e depressão

AUTOR(E S):	OBJETIVO	MÉTODOS	RESULTADOS
Arcos, Consentino e Reia (2014)	Tem como objetivo a aplicação do treinamento de musculação regular para pessoas que sofrem de depressão, ansiedade e síndrome do pânico e analisar sua influência e seus benefícios na prevenção e tratamento dessas síndromes.	Foi realizado um treinamento de musculação três vezes semanal para 10 pessoas do gênero feminino com idade entre 30 a 65 anos, durante o período de 90 dias, sendo ocorrido no mês de julho, agosto e setembro de 2014. O estudo de caso aconteceu na academia Saikoo localizada na cidade de Penápolis - SP	Os resultados foram bastante satisfatórios, onde reduziram de maneira significativa as probabilidades dos sujeitos sofrerem crises de ansiedade, pânico e depressão. Porém em se tratando de portadores medicamentosos desses transtornos, o tempo de realização foi curto, portanto uma proposta é adequar esse treinamento na mesma intensidade, mas durante um longo prazo e diversificando os exercícios propostos.
Araujo, Jesus e Filho (2015)	Apresentar as discussões sobre a importância da atividade física em relação à saúde, baseado na bibliografia existente sobre a temática.	O presente estudo foi elaborado a partir de uma revisão bibliográfica, de caráter exploratório e descritivo, baseado em dados presentes em artigos científicos registrados no Google Acadêmico, pesquisas registradas nas bases de dados do SCIELO, BVS, e não esgotando as buscas, ainda se pesquisou em revistas digitais como Efdportes.com, Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano, Revista Fafibe On Line, Revista Virtual	Percebe-se, por meio deste estudo, que a prática de atividades físicas é de fundamental importância para a qualidade de vida da população em geral, e que inúmeros são os benefícios que a atividade física proporciona principalmente no controle de doenças crônicas, como a Hipertensão e Diabetes.

		EfARTIGOS, Revista educação, Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde e Revista Brasileira de Cineantropometria, entre outras fontes.	
Oliveira (2014)	Investigar qual a contribuição da atividade física para tratamento da depressão, no Brasil, a partir de uma revisão de literatura.	Estudos quantitativos avançados no uso de escalas de avaliação da depressão e outros instrumentos afins. Tal dado, ainda que aponte uma precisão dos resultados encontrados mostra que os sentidos atribuídos à depressão ainda são um campo de estudo a explorar.	Os estudos indicaram que existe sim uma melhora real no estado de saúde, e aqui consideramos fundamentalmente a saúde psíquica, principalmente se levarmos em consideração que durante a prática de exercícios físicos o cérebro libera uma série de substâncias capazes de amenizar vários sintomas da depressão, amenizando dores, provocando relaxamento e conseqüentemente melhorando a condição de vida daquele idoso.

Fonte: elaborado pelo autor, 2022.

CONCLUSÃO

Percebe-se, por meio deste estudo, que a prática de atividades físicas é de fundamental importância para a qualidade de vida da população em geral, e que inúmeros são os benefícios que a atividade física proporciona principalmente no controle do tratamento da depressão.

Ao longo do desenvolvimento deste trabalho refletimos sobre os benefícios do exercício físico como forma de amenização de quadros depressivos e como forma de manutenção de qualidade de vida de grupos por vezes menosprezado em nossa sociedade.

Sendo assim, um dos aspectos mais importantes do exercício físico é a sua acessibilidade, pois não é necessário ter um poder aquisitivo alto para sua prática, o que se caracteriza como um de seus pontos fortes. Feita esta associação, o exercício pode servir para aumentar a saúde física, mental e a qualidade de vida da pessoa depressiva.

RESUMO

O tema, de maneira ampla, escolhido para ser abordado em nosso Trabalho de Conclusão de Curso consiste nos benefícios do Exercício físico no tratamento da depressão. Visto que é uma área que vem ganhando cada vez mais pesquisas em seu entorno durante a última década. Visto que a depressão é uma patologia que possui um grande impacto social, uma

vez que se retrata na capacidade individual e no convívio familiar. Apontada como um problema de saúde pública é uma patologia muito comum nos últimos anos, e para seu tratamento geralmente são indicados medicamentos ou psicoterapias. Com isso alguns estudos têm demonstrado que exercícios físicos também podem colaborar na melhora de quadros depressivos. O objetivo do estudo foi investigar como o exercício físico pode contribuir para a saúde e qualidade de vida das pessoas com depressão. Através de uma pesquisa bibliográfica. Contudo os benefícios da atividade física são apresentados através da redução dos sintomas de ansiedade, da elevação da autoconfiança, favorecendo e motivando as mudanças dos hábitos de vida em indivíduos com sintomas depressivos e depressão diagnosticada.

Palavras chaves- Exercício físico Depressão, Educação Física

REFERÊNCIAS

- Andrade, TR. **O exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão de literatura.** Campinas, SP: [s.n], 2011.
- ANÍBAL, Cíntia. ROMANO, Luis Henrique. **Relações entre atividade física e depressão.** Revista Saúde em Foco – Edição nº 9 –2017.
- ARAÚJO, Lucinei Gomes. Jesus, Leonardo Leite. Filho, Isaias Batista. **Atividade física e seus benefícios à saúde.** 2015. Ver: https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arqidvol_31_1412869196.pdf
- ARCOS, Javier Gaston. CONSENTINO, João Victor Martins. REIA, Thaís Amanda. **Aplicação da musculação em pessoas com ansiedade, depressão e síndrome do pânico.** Centro Universitário Católico Salesiano. 2014.
- Blumenthal JA, Babyak MA, Moore KA, Craighead WE, Herman S, Khatri P, Waugh R, Napolitano MA, Forman LM, Appelbaum M, Doraiswamy PM, Krishnan KR. **Effects of exercise training on older patients with major depression.** Arch Intern Med. 1999.
- BOTTINO, S. M. B.; FRÁGUAS, R.; GATTAZ, W. F. **Depressão e câncer.** Rev Psiquiatr. São Paulo, v. 36, n. 3, p.109-115, jan. 2009.
- CANALE, A.; FURLAN, M. M. D. P. **Depressão.** Arquivos do Museu Dinâmico Interdisciplinar, Maringá, v. 11, n. 1, p.23-31, 2006.
- COSTA, J. da S. et al. Depressão e exercício físico. **Revela - periódico de divulgação científica da fals,** Cidade, v. 8, n. 19, 2007.
- COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia,** Niterói, v. 19, n. 1, p.269-276, jun. 2007.
- Daley A, Winter H, Grimmett C, McGuinness M, McManus R, MacArthur C. **Feasibility of an exercise intervention for women with postnatal depression:a pilot randomised controlled trial.** British Journal of General Practice 2008.
- DIAMOND, J. **Irritable Male Syndrome.** 2009.
- EREN, İ.; ERDI, Ö; ŞAHIN, M. **The effect of depression on quality of life of patients with type II diabetes mellitus.** Depression And Anxiety, [s.l.], v. 25, n. 2, p.98-106, 1 fev. 2008.
- GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. Métodos de Pesquisa. Porto Alegre: Ufrgs, 2009. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>.
- GIRDWOOD, Vitor Mario Oliveira; ARAÚJO, Igor Sampaio de & PITANGA, Cristiano Penas Seara. **Efeitos da atividade física no tratamento da depressão na mulher.** Revista Baiana de Saúde Pública, v. 35, n. 3, p. 537-547, 2011.
- INSTITUTO SINAPSE. **Depressão x Obesidade.** 2014.

- LACERDA, A. L. T. de et al. **Depressão: Do neurônio ao funcionamento social**. 1. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- Lopes KMDC. **Os efeitos crônicos do exercício físico aeróbio nos níveis de serotonina e depressão em mulheres com idade entre 50 e 72 anos** [Dissertação Mestrado]. Brasília: Universidade Católica de Brasília, 2001.
- MATTOS, A. S.; ANDRADE, A.; LUFT, C. B. **A contribuição da atividade física no tratamento da depressão**. Revista Digital, Buenos Aires, v. 79, n. 10, p.1-1, dez. 2004.
- MORO, L.; TOKUNAGA, L.; MADUREIRA, A. **Uma abordagem sobre a depressão no idoso e a influência do exercício físico**. Caderno de Educação Física e Esporte, América do Sul, v. 5, n. 9, p.173-182, 2003. Disponível em: <<http://erevista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/1366/1112>>. Acesso em: 01 mar. 2016.
- NARDI, A. E. **Questões atuais sobre depressão**. São Paulo: Lemos, 1998.
- OLIVEIRA, Viviane Ivanski Martins de. **Depressão e atividade física**. 2014 Ver: http://www.listasconfef.org.br/comunicacao/banco_de_ideias/VivianeOliveira.pdf
- OLIVEIRA, Márcia Cristina. WINIAWER, Fabiana. **Gestão de Corpo e Mente com Yoga: um enfoque para Saúde, Bem- Estar e Qualidade de Vida**. 2015. Disponível em: <http://www.pgsskroton.com.br/seer/index.php/ensino/article/viewFile/3105/2934>
- PENEDO, F. J. & DAHN, J. R. **Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity**. Current Opinion in Psychiatry, v. 18, n. 2, p. 189-193, 2005.
- ROMAN AR, FRIEDLANDER MR. **Revisão integrativa de pesquisa aplicada à enfermagem**. Cogitare Enferm. 2009.
- SAMPAIO R. F.; MANCINI M. C. **Estudos de Revisão Sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica**. Revista Brasileira Fisioterapia. São Carlos, v. 11, n. 1, p.83-89, jan./fev. 2007.
- Santos DL, Milano ME, Rosat R. **Exercício físico e memória**. Revista Paulista de Educação Física 1998;12:95-106.
- SIMONI, Silvia. **Atividade Física e Depressão – Estudo Preliminar em um Health Club da Ilha da Madeira**. Dissertação de Mestrado apresentado à Faculdade de Desporto Universidade de Porto, 2014.
- SOARES, H. L. R.; COSTA, R. A.; MESQUITA, E. T. **Depressão e as doenças cardiovasculares**. Revista do Departamento de Psicologia, Niterói, v. 18, n. 2, p.197-204, dez. 2006.
- TENG, C. T.; HUMES, E. C.; DEMETRIO, F. N. **Depressão e comorbidades clínicas**. Revista de Psiquiatria Clínica, São Paulo, mar 2005.
- VASCONCELOS-RAPOSO, J. et al. **Relação entre exercício físico, depressão e índice de massa corporal**, **Revista Motricidade**, Portugal, v.5, n. 1, p 21-32, 2009.
- VIEIRA, José Luiz Lopes; PORCU, Mauro; ROCHA, Priscila Garcia Marques Da. **A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão**. Jornal brasileiro de psiquiatria, Paraná, v. 56, n. 1, p. 23-28. 2007.
- WOOLSTON, C. **Depression and Exercise**. 2016.