

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

LUCAS SOUTO GONÇALVES

DEPRESSÃO E ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO

Uberlândia

2018

LUCAS SOUTO GONÇALVES

DEPRESSÃO E ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia como requisito parcial para obtenção de certificado de Licenciado e Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Luiz Carlos Avelino da Silva

Uberlândia

2018

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais que sempre me incentivaram me apoiaram, e me ajudaram a superar todas as dificuldades que enfrentei ao longo da minha graduação.

Ao meu orientador Luiz Avelino que aceitou me orientar e me ajudou a concluir essa etapa.

Ao coordenador do curso, Eduardo, que me auxiliou nas questões burocráticas dentro da universidade, e a Ana Paula secretária da coordenação que também me ajudou de todas as formas possíveis.

Por fim agradeço a todos que de alguma forma participaram da minha vida acadêmica,

Sumário

1. INTRODUÇÃO	5
2. OBJETIVOS	11
2.1 OBJETIVO GERAL	11
2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO	11
3. MÉTODO	11
3.1 ESTRATÉGIA DE BUSCA	12
3.2 ANÁLISE DE DADOS	13
4. ATIVIDADES FÍSICAS UTILIZADAS COMO COADJUVANTES OU COMPLEMENTARES NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO	17
5. PRINCIPAIS CONCLUSÕES ENCONTRADAS NOS ARTIGOS	17
6. CONCLUSÃO	18
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	20

DEPRESSÃO E ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO

RESUMO

Neste trabalho investigamos a relação entre a depressão e as atividades físicas, particularmente os efeitos da segunda para melhorar a primeira. Inicialmente abordamos a depressão na busca de sua definição, seus principais sintomas e possíveis causas, além de formas de tratamento. Na sequência verificamos de que forma a atividade física pode auxiliar no combate aos sintomas dessa doença, assim como contribuir significativamente para sua melhora. Assim, esse trabalho teve como objetivo investigar sobre a contribuição da atividade física para tratamento da depressão e como objetivo específico investigar quais os exercícios mais estudados e recomendados no tratamento da depressão. Como procedimento metodológico fizemos uma revisão bibliográfica sistemática sobre o assunto, que além de discutir sobre a importância da atividade física para as pessoas que têm depressão, apresenta quais os exercícios mais indicados e de que forma os mesmos contribuem para a manutenção da saúde mental, física e biológica do indivíduo.

Palavras-chaves: depressão, atividade física, tratamento.

ABSTRACT

In this study, we investigated the relationship between depression and physical activity, particularly the effects of the second to improve the first. Initially we approached depression in the search for its definition, its main symptoms and possible causes, as well ways of treatment. In the sequence we verify how the physical activity can help in the fight against the symptoms of this disease, as well as contribute significantly to its improvement. Thus, the objective of this study was to investigate the contribution of physical activity to the treatment of depression and as a specific objective, to investigate the most studied and recommended exercises in the treatment of depression. As a methodological procedure, we did a systematic literature review about the subject, which in addition to discuss the importance of physical activity for the people with depression, presents the most indicated exercises and how they contribute to the maintenance of mental health, physical and biological health of the individual.

Key-words: depression, physical activity, treatment.

1. INTRODUÇÃO

Segundo Aníbal e Romano (2017), a depressão é um transtorno mental comum e uma das principais causas de inabilidade nas pessoas. Os autores trazem dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) que traz uma estimativa de que essa doença acomete mundialmente mais de 350 milhões de pessoas, tendo casos de mais incidência nas mulheres. A caracterização 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.

Ademais, Aníbal e Romano (2017), apontam a atividade física como uma forma de tratamento paliativo para o tratamento da depressão, mas apontam que essa intervenção não exclui as terapias convencionais, embora seja apontada por muitos pesquisadores como uma forma segura e equivalente à psicoterapia em níveis de eficácia, mas sem o desconforto dos efeitos colaterais dos remédios utilizados muitas vezes no tratamento da depressão e principalmente no custo deles. Andrade (2011; p. 15, apud Sadock 2007), nos diz que há o tratamento chamado terapia psicossocial, que é visto também como um tratamento eficaz para o transtorno depressivo maior. Há três tipos de psicoterapia de curto prazo: terapia cognitiva, terapia interpessoal e terapia comportamental.

Segundo Del Porto (1999, apud Andrade 2011) a depressão como sintoma pode surgir nos mais variados casos clínicos tais como: transtorno de estresse pós-traumático, demência, esquizofrenia, alcoolismo, doenças clínicas, etc, ou ainda pode advir de situações estressantes ou circunstâncias sociais e econômicas adversas. Andrade (2011, apud Sadock, 2007); nos diz que:

A idade média de início do transtorno depressivo maior é de 40 anos, com 50% de todos os pacientes tendo o início entre 20 e 50 anos. O transtorno depressivo maior também pode iniciar na infância ou em idade avançada. Dados epidemiológicos recentes sugerem que sua incidência pode estar aumentando entre pessoas com menos de 20 anos de idade. Isso pode estar relacionado ao aumento do uso de álcool e drogas nesse grupo (p.574).

Andrade (2011, apud Andrade, 2002) afirma que há diferenças consideráveis entre homens e mulheres na idade adulta no que se refere aos transtornos mentais, uma vez que a mulher é mais vulnerável a sintomas ansiosos e depressivos que geralmente são associados ao período reprodutivo. A depressão acaba sendo a doença que mais causa incapacitação nas mulheres, seja em países desenvolvidos ou em desenvolvimento. Há um aspecto epidemiológico que deve ser levado em consideração, que é a maior

prevalência de depressão em mulheres do que em homens, fato revelado através da aplicação de diversos instrumentos de avaliação e critérios diagnósticos operacionais feitos em diversas partes do mundo. As taxas de prevalência em mulheres e homens variam, mas com uma média de 2 mulheres para cada homem. Quanto aos tratamentos, o farmacológico e as psicoterapias são os mais comuns e a prática de atividades físicas são consideradas um importante recurso para o reestabelecimento da saúde mental. Nesse trabalho, nosso interesse recai sobre essa última.

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 psicológico.

Os benefícios anatômicos são a regulação do peso corporal, melhora postural, além de uma melhora do equilíbrio corporal, podemos também citar benefícios fisiológicos, como a otimização do uso de substratos energéticos pelos tecidos. Quanto ao sistema nervoso é observado uma maior utilização de lipídeos, melhor regulação da glicose, além de relações hormonais e enzimáticas positivas.

Em relação aos benefícios cardiorrespiratórios e cardiovasculares (melhora da capacidade aeróbia e VO_{2max} ., aumento do débito cardíaco e volume de sangue, otimização da circulação sanguínea), preventivos de doenças relacionadas ao sedentarismo e a obesidade, melhora do sistema imunológico,

Quanto as capacidades físicas existem; um aumento da força muscular, um fortalecimento das articulações, melhora do condicionamento físico, e conseqüentemente uma melhora no desempenho nas atividades de vida diária.

Por fim além destes benefícios que são gerais para indivíduos que praticam atividade física, podemos destacar benefícios mais específicos para os indivíduos que se encontram em depressão, como psicológicos (melhora geral da autoestima e da percepção de auto eficácia, do humor e do bem-estar psicológico, distração, afastar pensamentos negativos), e sociais (ganhos sociais pela interação e convivência).

Aníbal e Romano, (2011, apud Cordeiro, 2013), nos dizem que em relação a prática de exercícios físicos no combate a depressão, os estudos indicam um volume mínimo de 150 minutos de atividade física com intensidade moderada ou um mínimo de 75 minutos de atividade física com intensidade elevada, em períodos de pelo menos 25 minutos durante 3 a 5 dias por semana. Os programas aeróbios, como por exemplo, a caminhada, são os mais indicados e sua eficácia já está estabelecida na literatura. A

eficácia de exercícios anaeróbios foi também comprovada, assim como dos exercícios de coordenação motora e de flexibilidade músculo-articular, sendo que a participação em exercício vigoroso parece estar relacionada com um stress emocional menor. Oliveira (2014) afirma:

A atividade física pode influenciar de duas maneiras na depressão: com valor preventivo (é utilizada como proteção contra o desenvolvimento de sintomas depressivos) e como "tratamento", através dos mecanismos psicológicos e/ou biológicos. Entre os fatores psicológicos a atividade intervém na distração dos estímulos estressores, maior controle sobre seu corpo e sua vida e a interação social - proporcionada pelo convívio com outras pessoas. Já os fatores biológicos estão relacionados ao efeito da endorfina. A endorfina tem efeito similar à morfina, que pode reduzir a sensação de dor e produzir um estado de euforia. A depressão também está relacionada a uma transmissão prejudicada em algumas sinapses aminérgicas centrais, por defeitos na produção, na transferência ou na perda de amins. Há também a hipótese biológica que o exercício físico associado ao tratamento promove a melhora da alteração de uma ou de todas as monoaminas cerebrais (como exemplo a serotonina e noradrenalina), uma vez que essas substâncias são neurotransmissores (assim como a dopamina e a endorfina) e estão relacionadas respectivamente à satisfação, ao prazer, sono, humor, apetite, etc. (p.2).

Oliveira (2018) 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, apud Duda 1995) enfatizam 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. A comunicação entre os neurônios é importantíssima, pois é assim que podemos analisar o meio, além de conseguir dar as respostas imprescindíveis ao ambiente, como atos de sobrevivência, fuga, entre outras coisas.

Arcos, Consentino e Reia (2014) dizem que as funções desse neurotransmissor estão além da comunicação entre os neurônios. Ritmo cardíaco, sono, apetite e regulação de certos hormônios fazem parte das funções dessa substância. Claro, não podemos deixar de falar do humor quando abordamos essa substância, afinal é normal lembrar-se de humor quando abordamos este neurotransmissor. 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, e até algumas doenças mentais mais problemáticas, como a esquizofrenia.

Arcos, Consentino e Reia (2014, apud Cooper, 2009) 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. Com relação à queda hormonal que ocorre com o envelhecimento, uma das principais causas desses transtornos, em pessoas saudáveis o mais evidente ocorre no sistema nervoso central com neurotransmissores responsáveis pelo estado de humor que o exercício estimula.

Arcos, Consentino e Reia (2014) salientam que é comprovado que a musculação influencia tanto aspectos positivos relacionados à mente de um indivíduo, quanto aspectos físicos, que obviamente também estão inseridos com os aspectos neurológicos. A prática da musculação é capaz de estimular não só receptores diversos hormonais, mas também a produção de hormônios, os quais estão diretamente ou indiretamente associados com os níveis de humor. Entre eles, pode-se citar a dopamina, a adrenalina, a noradrenalina, a serotonina e a própria insulina, que de maneira indireta auxilia nos níveis elevados de energia ao corpo. Além disso, a musculação está associada com níveis elevados de testosterona, hormônio esse que se estiver em baixa quantidade no organismo, também poderá facilitar para que os indivíduos venham a ter problemas emocionais.

Além de exercícios aeróbicos como corrida e anaeróbicos como a musculação, há outros tipos de atividades que auxiliam no combate ao estresse e da depressão, como por exemplo: a natação, boxe, yoga etc. Às vezes muitas pessoas que são diagnosticadas com depressão possuem dificuldade em interagir com outras pessoas, por isso há alguns exercícios que podem além de auxiliar no combate aos sintomas da doença, na interação com outras pessoas. Há exercícios dinâmicos e que são realizados em grupo, como o *jump* e outras aulas que também são praticadas em grupo, como a zumba. Essas aulas auxiliam na queima de gordura corporal e também auxiliam na produção de endorfina, além de trabalhar todo o corpo.

A natação é outro exemplo de uma atividade que pode auxiliar no combate a depressão, pois auxilia na questão do emagrecimento também, pois é importante destacar que os exercícios além das funções químicas e físicas que auxiliam no combate à doença ajudam na questão da autoestima das pessoas. A natação, por exemplo, traz variados benefícios para a saúde, como: não há restrição de idade, portanto, pessoas idosas que são

diagnosticadas com depressão podem optar pela hidroginástica; fortalece a musculatura, reduz a gordura corporal; estimula a interação social, uma vez que as aulas são praticadas em grupos; aumenta a capacidade respiratória e diminui a insônia.

A Yoga é uma atividade física que além de trazer aspectos positivos para o desenvolvimento físicos, como proporcionar maior flexibilidade das pessoas auxilia principalmente no desenvolvimento da mente através da concentração e da meditação. A Yoga auxilia no controle da pressão arterial, equilibra as emoções, corrige a postura, aumenta a disposição.

Oliveira e Winiawer (2015, apud Ray 2001), nos diz que na última década, um crescente número de estudos tem demonstrado que a prática de Yoga pode promover efeitos favoráveis para o corpo e a mente, sendo encontrados efeitos físicos, como flexibilidade, força e resistência muscular, controle de variáveis fisiológicas, como dor, pressão arterial, respiração, frequência cardíaca e melhora do condicionamento físico; controle de variáveis psicológicas como ansiedade, depressão, estresse, fadiga e estados de humor, além de efeitos sociais, como mudança no estilo de vida. Ao atuar na inteligência emocional, o Yoga estimula a capacidade do discernimento, facilitando a diferenciação entre o real e o ilusório, ajudando o praticante a manter a tranquilidade e o equilíbrio físico, mental e emocional.

Dentre alguns benefícios que a atividade física pode proporcionar estão a distração dos estímulos estressores, melhor qualidade de vida, maior controle sobre o seu corpo e sua vida, melhora da capacidade respiratória, o aumento de estímulos ao sistema nervoso central, na memória recente, 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 principalmente sobre o humor e emoções.

Filho, Jesus e Araújo (2015, apud Mota; Ribeiro; Carvalho 2006) nos diz que atividade física regular apresenta efeitos benéficos contra doenças degenerativa tais como, doença coronária, a hipertensão e diabetes entre adultos mais velhos, além de reduzir o risco de desenvolvimento em individuo normal. Também é recomendada no tratamento de doença do estado emocional nociva bem como a depressão. Desta forma, o aumento do nível de atividade física regular traz resultados positivo na diminuição da morbidade e eventualmente da mortalidade da população em geral e particularmente entre os idosos.

Segundo Cardoso (2008, apud Guedes 1995), é necessário considerar que a aptidão física envolve a participação de variados componentes motores, cada um recebendo diferentes estímulos mediante a realização de tipos particulares de exercício físico, e que a aptidão física relacionada a saúde contempla aqueles componentes motores cujo aspecto fisiológico pode oferecer alguma proteção aos distúrbios orgânicos provocados por um estilo de vida sedentário. Em termos biológicos, a função é a sobrevivência e a reprodução, mas em termos socioculturais a função é a melhoria da qualidade de vida.

Cardoso (2008) nos diz que a atividade física aeróbica traz benefícios principalmente para o coração e o cérebro. Nosso coração e a musculatura dos pulmões se contraem e relaxam incessantemente, fazendo com que a circulação do sangue e do ar aconteça em nosso organismo. A musculatura de nossos braços e pernas podem auxiliar nossos pulmões, vasos e coração na captação de oxigênio para o sangue, fazendo com que circule para todas as células do corpo. A atividade física responsável para este esforço cardiovascular é chamada aeróbica, dinâmica ou respiratório. Portanto, caminhar, nadar, pedalar são algumas das atividades que fazem parte deste universo.

Ainda segundo Cardoso (2008), nosso corpo leva um certo tempo para se ajustar às necessidades da atividade física na fase de aquecimento. Como existe uma escassez momentânea de oxigênio, nosso organismo precisa supri-la queimando proteínas ou carboidratos para produzir calorias. Os músculos bem alimentados possuem uma pequena reserva de carboidratos, responsáveis por mais da metade de todo consumo energético de uma atividade física. Da mesma forma que o oxigênio, nossas reservas de água e de glicose limitam a nossa capacidade de execução de um exercício. As fibras musculares queimam pouca proteína durante uma atividade aeróbica, cinco a dez por cento do consumo calórico total. Mas, quando sente a ausência de carboidratos, a elevação da queima de proteínas pelos músculos aumenta de forma surpreendente, ocasionando perda de massa muscular.

Os benefícios do exercício físico no combate a depressão, devem ser observado principalmente a partir dos benefícios que o mesmo traz para o sistema neurológico, uma vez que esse órgão atuará no corpo humano em relação ao combate dos sintomas da depressão. A maior produção de neurotransmissores, como a serotonina, e o aumento do número de sinapses previnem a atrofia do hipocampo, associada à depressão e ansiedade. Vários estudos relacionam a prática de atividade física regular à melhora do humor. O cortisol é conhecido como o hormônio do estresse, uma vez em que nos momentos em

que mais nos estressamos, nossa glândula adrenal aumenta a produção e a liberação desse hormônio na corrente sanguínea. Mas, quando nos exercitamos, o cortisol contribui para que os carboidratos sejam transformados em glicose para nos dar energia.

A atividade física tem sido discutida por muitos autores como uma prática eficaz para o tratamento da depressão, no qual seus efeitos antidepressivos têm recebido atenção por parte de vários pesquisadores. Cabe perguntar: quais são os principais aspectos discutidos na literatura recente sobre a importância do exercício físico no tratamento da depressão? Diante disso, apresentamos o objetivo que norteou a construção desse trabalho.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Investigar qual a contribuição da atividade física para tratamento da depressão, no Brasil, a partir de uma revisão de literatura.

2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO:

Investigar quais os exercícios mais estudados e recomendados no tratamento da depressão, na terceira idade.

3. MÉTODO

Esse trabalho se pautou metodologicamente por uma revisão sistemática da literatura. Essa escolha se deu porque, por meio dos estudos das bibliografias pesquisadas podemos verificar um dos principais problemas de saúde pública atualmente, que vem ganhando tamanha repercussão: a depressão. O combate a essa doença requer medidas que devem ser problematizadas e implementadas, e por meio da revisão bibliográfica trataremos algumas discussões das características da depressão e principalmente formas de combate, especialmente a atividade física.

O estudo das bibliografias propõe que a prática de atividade física regular minimiza o risco de vários tipos de agravo à saúde, ou seja, de uma forma mais ampla auxilia no combate aos sintomas dessa doença, assim como contribui significativamente para sua melhora. Coloca-se certa bibliografia especializada no assunto para que além de discutir

sobre a importância da atividade física para as pessoas que têm depressão, expõe quais os exercícios mais indicados, bem como de que forma os mesmos favorecem para a manutenção tanto da saúde mental do indivíduo, como da sua saúde física e biológica.

A revisão bibliográfica tem como objetivo refletir acerca do assunto abordado, neste caso verificaremos a importância da prática de atividade física, por pessoas que tem depressão. A revisão bibliográfica nos permite discutir quais os principais argumentos levantados por cada autor, bem como o diálogo que estabelecem com vários autores que tratam do tema estudado e as possíveis conclusões e resultados da pesquisa.

Foram analisados artigos, dos últimos 5 anos que abordam a temática sobre a depressão e atividade física, mais especificamente sobre os que abordam como as várias atividades físicas são capazes de amenizar os sintomas da depressão e como de fato os exercícios atuam no organismo dos sujeitos. Para tal fim, discutiu-se sobre o que cada autor caracteriza como depressão, seus sintomas, maior incidência (homens ou mulheres), a idade que é verificada que há maior índice dessa doença, formas de tratamento, bem como o papel fundamental da atividade física no combate a depressão. Foi abordado também as principais conclusões dos autores principalmente se houver sido feito análise de campo, ou seja, um estudo acerca dos resultados biológicos e mentais que as atividades físicas proporcionaram aos indivíduos.

3.1 Estratégia de busca

As principais fontes utilizadas nesse trabalho foram artigos pesquisadas nas bases de dados SciELO e Google Acadêmico. O período investigado foi o de publicações nos últimos cinco anos, em português, no Brasil. As palavras chaves utilizadas na busca foram: exercício físico e depressão, depressão e atividades físicas e cruzamentos depressão e a atividades físicas específicas (ex. musculação, caminhada, corrida, natação) e atividades em grupos, indicadas como mais constantes pela literatura.

Após esta busca foram encontrados a seguinte quantidade de artigos:

Quadro 1: artigos por base de dados consultadas

Base de dados	Artigos
SciELO	16
Google Acadêmico	52

Pelo quadro um depreende-se que o Google Acadêmico é muito mais rico de artigos relacionados ao tema investigado. Cabe observar, no entanto, que não se trata de uma base de dados acadêmica e que não tem a precisão e rigor quanto a origem dos trabalhos que veicula como o Scielo, por exemplo.

3.2 ANÁLISE DOS DADOS

Artigos excluídos: foram encontrados 78 artigos, dos quais 54 foram excluídos pelos seguintes motivos: não estão em português, não foram produzidos nos últimos 5 anos, não foram produzidos no Brasil.

Quadro 2: Palavras chaves recorrentes nos artigos analisados

Palavras-chave	n	%
Exercício físico	6	14,6
Atividade Física	6	14,6
Envelhecimento	6	14,6
Idosos	5	12,8
Qualidade de vida	4	9,7
Depressão	4	9,7
Sintomas depressivos	3	7,3
Saúde, saúde mental, transtornos psicóticos do humor, aptidão funcional, demência Alzheimer, consumo de oxigênio, grupos etários	1 (sete palavras diferentes)	17,7
Total	41	

*A porcentagem refere-se ao total das palavras de ocorrência única.

O quadro 2 mostra que as palavras diretamente relacionadas ao tema investigado, depressão, atividade física e exercício físico são bom descritores para a busca de artigos sobre o assunto, aos quais cabe acrescentar as palavras idosos e envelhecimentos, que dizem respeito a faixa etária de modo geral mais precisa de atividades físicas e que acaba por abandoná-las. O considerável número de palavras com citação única sugere a especificidade de cada um dos trabalhos

Quadro 3: Ano, veículo de publicação, número de autores formação e instituição dos autores dos artigos selecionados.

Ano de Publicação	Veículo	Nº de autores	Formação dos autores	Instituição
2018	Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento	1	Fisioterapia	UNIITALO
2017	Revista eletrônica de Extensão	5	Não consta	UFSC
2015	Revista Saúde e Pesquisa	4	Educação física Promoção da saúde	UNIFAMMA; UEM; UNICESUMAR
2014	Revista Brasileira Geriatria Gerontologia	6	Não consta	UIFESP; UFABC
2014	Revista Kairós Gerontologia	4	Não consta	PUC
2014	Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde	5	Não consta	UGF UFRJ
2014	ConScientiae Saúde	4	Educação física Medicina	FSG; PUCRS; UFRGS
2013	Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício	2	Fisiologia do exercício e Educação Física	UGF FAMAM

2013	Revista Brasileira de Educação Física do Esporte	5	Não consta	UNESP
-------------	--	---	------------	-------

Como se observa no quadro 3, não é possível apontar o predomínio de uma revista científica na publicação de artigos que relacionam as atividades físicas e as depressões. No período investigado, nenhuma delas publicou mais que um artigo sobre o tema.

Quadro 4: Objetivos principais dos artigos analisados

Objetivo resumido	n.
Ressaltar os benefícios provenientes da atividade física sistematizada, nos sintomas depressivos em idosos	6
Contribuições das atividades físicas sobre a qualidade de vida em idosos com sintomas depressivos	5
Avaliar o nível de depressão em idosos praticantes de diferentes tipos de exercícios físicos.	3
Total	14*

*Obs. Alguns artigos tem mais de um objetivo.

Observa-se no quadro 4 uma relação entre os dois objetivos que guiaram quase a totalidade dos artigos, ou seja, a investigação do quanto as atividades físicas têm se mostrado um tratamento, ainda que coadjuvante para as depressões, ora abordadas como benefícios ora como contribuições. Observação: foram encontrados uma predominância de artigos falando de idosos.

Quadro 5: métodos e instrumentos utilizados nas pesquisas dos artigos analisados

Métodos utilizados	Instrumentos utilizados	n.	%
quantitativo	Geriatric Depression Scale (GDS-15) e SF-36.		
	<i>Geriatric Depression Scale - GDS-15</i>		

	WHOQOL-Old, WHOQOL-Bref e Escala de Depressão Geriátrica (<i>Geriatric Depression Scale - GDS</i>) versão curta	8	72,72
	(<i>Geriatric Depression Scale</i>)		
	bateria AAHPERD e Escala de Depressão e Geriatria (GDS-15)		
	Inventário de Beck e IPAQ 8.0 (versão curta)		
	Mini-Exame do Estado Mental (MEEM); A Escala de Depressão em Geriatria (EDG) e A escala de qualidade de vida (EQV)		
	(MMEM), escala de depressão de Beck, escala de depressão de Hamilton, questionário de QV (SF36R) Teste de Levantar e Sentar (TSL).		
Qualitativo	Utilizou-se um roteiro de entrevista	2	18,18
	Escala GDS (<i>Geriatric Depression Scale</i>), em forma de entrevista		
Revisão Bibliográfica	revisão de literatura.	1	0,9
Total		11	100

Observa-se no quadro 5 um grande predomínio de 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.

Quadro 6: Os tipos de exercícios mais estudados foram:

Atividades	N	%
Musculação	6	22,2
Ginastica	4	14,8
Exercícios de agilidade, equilíbrio e funcionais	4	14,8
Hidroginástica	3	11,1
Pilates e alongamento	2	7,4
Exercícios aeróbicos	2	7,4

Dança	2	7,4
Atividades físicas sistematizadas em academia	2	7,4
Jogging aquático	2	7,4

4. ATIVIDADES FÍSICAS UTILIZADAS COMO COADJUVANTES OU COMPLEMENTARES NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Dentre as atividades físicas mais presentes como auxiliares no tratamento da depressão destacamos as atividades aeróbicas, como a dança e a corrida. Destaca-se também a prática de musculação, que além de auxiliar no combate a depressão proporciona a interação do indivíduo com outras pessoas.

5. PRINCIPAIS CONCLUSÕES ENCONTRADAS NOS ARTIGOS

Os artigos analisados ao longo deste trabalho abordam os efeitos dos exercícios físicos nos sintomas de depressão e qualidade de vida principalmente em idosos depressivos. Com o aumento da expectativa de vida e consequente aumento da população idosa, a Depressão Maior (DM) passa a ser uma síndrome cada vez mais comum. Esse transtorno de humor pode apresentar sintomas como solidão, tristeza, isolamento social, entre outros. Vários estudos se propõem a examinar a eficácia dos exercícios físicos em idosos com sintomas depressivos, podendo ser eles combinados com intervenção medicamentosa ou não. Zuntini (2018) *apud* Cheike (2003), faz uma diferenciação fundamental para o desenvolvimento dessa análise, destacando as diferenças entre atividade física e exercício físico. Para ela,

vale destacar a importância do discernimento entre o conceito de Atividade Física que é uma expressão genérica que pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, e do Exercício Físico (um dos seus principais componentes), que é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física (CHEIKE, 2003).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão costuma vitimar cerca de 20% da população, e no caso dos idosos, esse transtorno altera significativamente sua vida, sua relação consigo mesmo e suas relações com o mundo e os envolvidos em seu cotidiano.

Para fazer os estudos analisados ao longo desses artigos, os idosos foram separados em grupos, obedecendo a certos critérios como: a) Pacientes diagnosticados com DM pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, sem comorbidades psiquiátricas, acima de 60 anos; b) Pacientes com uso de antidepressivo regular há pelo menos um mês; liberação médica e três meses sem realizar exercícios físicos sistematizados e por fim, c) Idosos praticantes regulares de exercícios físicos: G1-Musculação (n=23), G2-Hidroginástica (n=22), G3-Ginástica (n=25), G4-Pilates (n=22), além do grupo G5-Controle (n=24), sendo aplicada a escala GDS (Geriatric Depression Scale), em forma de entrevista, para avaliar os níveis de depressão. Além disso, critérios como sedentarismo anterior e intervenção medicamentosa também foram levados em consideração.

Alguns dos resultados obtidos pelos autores dos artigos indicam 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. Quando as atividades são realizadas em grupo percebe-se uma mudança a longo prazo, uma vez que a interação tem benefícios biopsicossociais, contribuindo assim para a manutenção da qualidade de vida da terceira idade.

6. CONCLUSÃO

Ao longo do desenvolvimento deste trabalho buscamos refletir sobre os benefícios das atividades físicas como forma de amenização de quadros depressivos na terceira idade e como forma de manutenção de qualidade de vida deste grupo social por vezes menosprezado em nossa sociedade.

Vários estudos apontam mudanças consideráveis na conduta de idosos, uma vez que a prática do exercício físico tende a contribuir para a diminuição dos sintomas de depressão, assim como outras doenças senis e trazer benefícios capazes de contribuir também em aspectos sociais, uma vez que as atividades em grupo geram também o contato com outras pessoas, colaborando para a reintegração desses indivíduos a situações que para pessoas mais jovens são banais. Segundo Kätzer,

O exercício tem como benefício a melhora da resistência óssea, da força muscular, da flexibilidade corporal, da aptidão motora e da aptidão

metabólica, além da função cognitiva, da saúde mental e do ajustamento social (Katzer *apud* Batista; Ornellas, 2013, p. 479)

Pudemos também revisitar conceitos muito difundidos socialmente, mas que as vezes caem no senso comum e acabam atingindo o status de banalização, como é o caso da depressão, que ganha espaço na mídia, ora com manifestações depreciativas, mas que é pouco difundida entre os integrantes da terceira idade. E no que diz respeito a inserção de atividade física na vida de um idoso, há relatos que indicam que a prática sistematizada de alguma atividade ajuda na melhora de vários sintomas atribuídos ao quadro depressivo, além de ser um forte aliado para o (re) desenvolvimento de características ligadas ao corpo, devolvendo assim a qualidade de vida ao idoso. Ainda segundo Okuma (*apud* Ruffo; Pinto; Pereira (2007) são:

nas atividades de grupo, o idoso pode encontrar não só satisfação pessoal, como também suporte social, o qual se constitui na presença do outro e/ou nos recursos materiais fornecidos por parentes e amigos para lidar com um evento de vida estressante. (Okuma (*apud* Ruffo; Pinto; Pereira (2007), 2007, p. 31)

Sendo assim, após a revisão da literatura sobre essa temática tão importante e a análise dos textos que contribuíram para o desenvolvimento deste trabalho, esperamos indicar que a atividade física, principalmente quando aplicada de maneira correta e sistematizada traz benefícios para a qualidade de vida e ajuda no combate e de certa forma prevenção de doenças que fazem parte da terceira idade. Esse processo de reintegração e ocupação dessas pessoas a sociedade e a atividades biopsicossociais são capazes de tirar da escuridão que a velhice pode se tornar pessoas que foram ativas durante toda a sua vida e que por inúmeras razões enfrentam problemas nessa fase.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, Hanna Karen Moreira; et al. O baixo consumo de oxigênio tem reflexos nos escores de depressão em idosos. Rio de Janeiro: **Revista Brasileira de Geriatria Gerontologia**. 2014, 505-515.

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/arq-idvol_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.

ANDRADE, Ribeiro Talita. **O exercício físico no tratamento da depressão: Uma revisão de literatura**. Monografia. Universidade Estadual de Campinas. 2011.

ANÍBAL, Cíntia. ROMANO, Luis Henrique. Relações entre atividade física e depressão. **Revista Saúde em Foco – Edição nº 9 –2017**.

BATISTA, Wagner da Silva; Ornellas, Fábio Henrique. **Exercício físico e depressão: relação entre o exercício físico e o grau de depressão**. v. 7. São Paulo: Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 2013, 474-482.

COOPER, D. 2009- editorarevistas.mackenzie.br

CORDEIRO, Diana. **Relação entre Atividade Física, Depressão, Autoestima e Satisfação com a Vida**. *Mestrado em atividades físicas em populações especiais*. Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Rio Maior, Portugal; 2013.

DEL PORTO, J.A. **Conceito e diagnóstico**. Ver. Bras. Psiquiatria, v.21, maio 1999.

DUDA, J.L. et al. **Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport** - Int J Sport Psychol 1995; 26: 40-63.

FERREIRA, Lilian, RONCADA, Cristian, TIGGEMANN, Carlos Leandro, PIETA Dias, Caroline. **Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos**. ConScientiae Saúde, 2014, 13. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92932100011>> ISSN 1677-1028

GONÇALVES, Andréa Kruger; et al. Qualidade de vida e sintomas depressivos em idosos de três faixas etárias praticantes de atividade física. **Revista Kairós Gerontologia**, 17(3), pp.79-94. ISSN 1516-2567. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP

GONÇALVES, Fellipe Biazin; et al. Qualidade de vida e indicativos de depressão em idosos praticantes de exercícios físicos em academias da terceira idade da cidade de Maringá. v. 8. Maringá: **Revista Saúde e Pesquisa**, 2015, 557-567.

GROPPO, Heloisa Schievano; et al. Efeitos de um programa de atividade física sobre os sintomas depressivos e a qualidade de vida de idosos com demência de Alzheimer. 20. ed. São Paulo: **Revista Brasileira de Educação Física Esportiva**, 2012. 9 p.

NASCIMENTO, Carla Manuela Crispim; et al. Exercícios físicos generalizados capacidade funcional e sintomas depressivos em idosos brasileiros. São Paulo: **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. 2013. 12 p.

OLIVEIRA, Viviane Ivanski Martins de. **Depressão e atividade física**. Ver: http://www.listasconfef.org.br/comunicacao/banco_de_ideias/VivianeOliveira.pdf. Acesso em 25/08/2018.

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>

RUFFO, Angela Maria; PINTO, Meyre Eiras de Barros; PEREIRA, Vanildo Rodrigues. Influências da atividade física na minimização da depressão na terceira idade. n. 11, Maringá: **Revista Uningá**, 2007. 23-39 p.

SADOCK, Benjamin James; SADOCK, Virginia Alcott. **Compêndio de psiquiatria: ciências do comportamento e psiquiatria clínica**. 9. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007. 1584 p.

VARGAS, Suely Rodriguez de; DUTRA, Natielle Silva; GONÇALVES, Andréa Kruger. Sintomatologia depressiva em idosos e a influência da atividade física em um programa de extensão. Florianópolis: **Revista Eletrônica de Extensão**. 2017, 93-100.

ZUNTINI, Ana Carolina Siqueira; et.al. Atividades e Exercícios físicos nos Transtornos Psicológicos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 03, Ed. 01, Vol. 03, pp. 97-115, Janeiro 2018. ISSN: 2448-0959