

## BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO AO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

# BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO AO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Guilherme Sávio Nogueira Souza<sup>1</sup>; Lucas Ramaldes de Oliveira Sacco<sup>2</sup>;

Sther Luna Abras da Silva<sup>3</sup>; Wellington Matheus Lazarino da Silva<sup>4</sup>.

<sup>1</sup>Graduando em Engenharia Mecânica pela UFMG/guisaviosouza@ufmg.br

<sup>2</sup>Graduando em Educação Física pela UFMG/lucas2504@ufmg.br

<sup>3</sup>Graduanda em Enfermagem pela UFMG/slas25@ufmg.br

<sup>4</sup>Graduando em Educação Física pela UFMG/wellingtonmatheus@ufmg.br

**Resumo:** A depressão é uma doença causadora de manifestações afetivas de caráter patológico que podem incapacitar um indivíduo, possuindo potencial de impactar negativamente à sua saúde. Os exercícios físicos, por outro lado, possuem o potencial de impactar positivamente diferentes sistemas do corpo humano. Sendo assim, vê-se a necessidade de investigar os benefícios da prática de exercícios físicos no tratamento da depressão. À partir de uma revisão da Literatura, foi possível observar que a prática de exercícios físicos possui impacto positivo no tratamento e na prevenção da depressão, apresentando benefícios comparáveis à abordagens terapêuticas convencionais, tais como intervenções psicológicas e medicamentos antidepressivos.

**Palavras-chave:** Exercício físico, depressão, tratamento, prevenção.

### 1. Introdução:

Segundo Vieira, Porcu, Da Rocha (2007) *apud* Lehtinem, Joukamaa (1993) a depressão pode ser entendida como “manifestação afetiva anormal, que varia quanto a intensidade, frequência e duração”. Entre as possíveis variações sintomáticas encontram-se “a crise de choro, angústia, pessimismo, perda de interesse, redução da capacidade de sentir prazer, redução ou abstinência de autoestima e a tristeza, associados muitas vezes ao isolamento social” (Rozenhal *et al.*, 2004 *apud* Da Silva

Grupo de Pesquisa Texto Livre

Belo Horizonte

v.1

n.15

2023.1

e-ISSN: 2317-0220

Realização:

Apoio:

Produção:



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS  
UEADSL2023.1 - LIBERDADE E PRECONCEITO

*et al.*, 2022). Associado a variações emocionais nota-se o aparecimento de alguns sintomas, tais como a perda de apetite, alterações no sono, redução da atividade motora e perda da função sexual (Rozenhal *et al.*, 2004 *apud* Da Silva *et al.*, 2022). Nessa conjuntura, "(...) a depressão pode ser considerada uma das doenças mais incapacitantes à nível mundial, podendo acometer pessoas de todas as idades, gêneros e classes, interferindo em todas as esferas sociais, sejam elas relações interpessoais, trabalho, aceitação própria, família e afins" (Silva; Vieira; Brito, 2019 *apud* DA SILVA *et al.*, 2022, p. 2).

Os exercícios físicos podem ser entendidos como “qualquer atividade física planejada que contribua para manutenção ou melhora da aptidão física” (CORREA *et al.*, 2022). A prática de exercícios físicos regulares interfere positivamente em todos os sistemas do corpo humano, seja ele cardíaco, respiratório, psíquico, osteomioarticular, entre outros (Santiago, 2017 *apud* Da Silva *et al.*, 2022). Além disso, os exercícios físicos estão relacionados à alterações no humor e na saúde mental, principalmente na liberação de endorfinas que agem reduzindo a percepção de dor, possuindo potencial de efeito analgésico (Shape; Chahal, 2010 *apud* Da Silva *et al.*, 2022). Diante dos efeitos que os exercícios físicos possuem sobre o corpo humano, mostra-se fundamental um melhor entendimento dos eventuais benefícios aos indivíduos que praticam exercícios físicos visando o tratamento da depressão.

## 2. Metodologia:

O presente trabalho trata-se de uma revisão de literatura na busca de entender os eventuais benefícios da prática de exercícios físicos ao tratamento da depressão. Para isso, foram selecionados artigos acerca da temática com elevado número de citações na plataforma "Google Acadêmico", mediante a utilização do título e palavras-chave. Uma vez selecionados os artigos mais relevantes para a temática, foi feita a leitura minuciosa buscando informações que embasassem e enriquecessem a nossa pesquisa.

Grupo de Pesquisa Texto Livre		Belo Horizonte	v.1	n.15	2023.1	e-ISSN: 2317-0220
Realização:	Apoio:					Produção:

### 3. Análise e interpretação dos dados:

A depressão é uma doença psiquiátrica que afeta o emocional das pessoas, potencialmente ocasionando tristeza profunda, pessimismo, baixa autoestima, ausência de prazer nas coisas que antes eram prazerosas, além de oscilações de humor que, aparecem com frequência e podem combinar-se entre si. Estudos concluíram que pacientes com depressão possuem um déficit da atividade cerebral ocorrendo na região do córtex pré-frontal do lado esquerdo, reduzindo os sentimentos positivos (Herculano, 2004). A fisiologia explica que os principais neurotransmissores capazes de influenciar as emoções dos indivíduos são a serotonina, noradrenalina, dopamina e a endorfina. Dessa forma, a diminuição dessas substâncias prejudica a propagação de informações no sistema nervoso, levando à sintomas depressivos.

Nessa conjuntura, o exercício físico emerge como alternativa para a estabilização e como um estimulante para a regulação dos níveis desses hormônios. No campo da saúde mental, grande parte das pessoas com transtornos mentais podem se beneficiar da prática de exercícios físicos, a ponto de reduzir os sintomas depressivos mais comuns (Pulcinelli; Barros, 2010).

Listamos alguns estudos a fim de reunir os principais resultados encontrados em nossa pesquisa:

Autor/Ano	Objetivos	Métodos	Resultados
Vieira; Porcu; Rocha (2007) Da	Analisar a efetividade do exercício físico como complemento terapêutico no tratamento da depressão.	Ensaio Clínico	Os escores indicativos de depressão reduziram no grupo experimental após 12 semanas e não ocorreu diferença estatisticamente significativa no grupo controle. Após 6

			meses, não houve diferenças estatisticamente significativas para o grupo controle. No entanto, o grupo experimental regressou aos níveis iniciais de depressão.
Schuch; Stubbs, (2019)	Fornecer uma visão geral atualizada do uso do exercício para a prevenção e tratamento da depressão.	Revisão sistemática da literatura.	A literatura recente demonstra que níveis mais elevados de atividade física e exercícios conferem efeitos protetores na depressão incidente.
Belvederi et al. (2019)	Revisar a literatura abordando equívocos mencionados nos trabalhos, e fornecer recomendações práticas para a prescrição de exercícios para pessoas com depressão.	Revisão narrativa da literatura.	O exercício físico tem se mostrado um tratamento eficaz para a depressão em vários ensaios randomizados controlados, comparáveis a uma ampla gama de outros tratamentos, incluindo cuidados habituais, intervenções psicológicas, e medicamentos antidepressivos.

Analisando os resultados dos estudos mencionados, podemos observar que para Vieira; Porcu; Da Rocha (2007), a intervenção utilizada no grupo experimental foi eficaz em reduzir os sintomas de depressão a curto prazo, porém essa melhora não se manteve a longo prazo.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS  
UEADSL2023.1 - LIBERDADE E PRECONCEITO

Já para o estudo de Schuch e Stubbs, (2019), é indicado que a prática regular de atividade física e exercícios pode ter um papel importante na prevenção da depressão, seguindo o que a literatura recente sugere que níveis mais elevados de atividade física e exercícios têm efeitos protetores contra o desenvolvimento de depressão. O resultado é compatível ao estudo de Belvederi *et al.* (2019), que sugere que o exercício físico pode ser considerado como um tratamento eficaz para a depressão. Os estudos comparativos indicam que os efeitos do exercício físico no tratamento da depressão são semelhantes aos de outras abordagens terapêuticas convencionais, como intervenções psicológicas e medicamentos antidepressivos. Portanto, o exercício físico pode ser uma opção válida, comparável a uma ampla gama de outros tratamentos, incluindo cuidados habituais, intervenções psicológicas e medicamentos antidepressivos.

Em resumo, a análise dos resultados desses estudos sugere que o exercício físico e a atividade física regular podem desempenhar um papel importante na redução dos sintomas de depressão, tanto na prevenção quanto no tratamento.

#### 4. Conclusão

O exercício físico possui papel potencializador de maior qualidade de vida não somente no âmbito fisiológico, mas também no psicológico dos indivíduos. O aumento da autoestima e da sensação de bem-estar, são alguns dos exemplos constatados da interferência do exercício físico no humor das pessoas. (Costa; Soares; Teixeira, 2007). Notamos que dentre a literatura analisada, houve um consenso entre os diferentes autores sobre o impacto positivo da prática de exercício físico ou atividade física regular sob o tratamento ou prevenção da depressão, mesmo que em alguns casos, como visto, a curto prazo. Sendo assim, podemos concluir que essas práticas se apresentam como importantes ferramentas que podem atuar junto a prescrição médica como um tratamento menos invasivo do que, por exemplo, o uso de medicamentos, que por sua vez, podem gerar efeitos colaterais em determinados

Grupo de Pesquisa Texto Livre		Belo Horizonte	v.1	n.15	2023.1	e-ISSN: 2317-0220
Realização:	Apoio:					Produção:



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS  
UEADSL2023.1 - LIBERDADE E PRECONCEITO

pacientes com diagnóstico de depressão. É importante que mais estudos no campo empírico da área sejam realizados, buscando entender as melhores formas de manipulação desses exercícios orientados à pessoas com diferentes níveis de depressão.

## Referências

BELVEDERI, M. M.; EKKEKAKIS, P.; MAGAGNOLI, M.; ZAMPOGNA, D.; CATTEDRA, S.; CAPOBIANCO, L.; SERAFINI, G.; CALCAGNO, P.; ZANETIDOU, S.; AMORE, M. Physical exercise in major depression: reducing the mortality gap while improving clinical outcomes. *Frontiers in psychiatry*, 9, 762. 2019.

CORREA, A. R.; PEDRIALI, A. M. S.; QUEIROZ, T. S.; HUNGER, M. S.; MARTELLI, A.; DELBIN, L. R.. Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. *Revista Faculdades do Saber*. vol. 14. n. 7. p. 1072-1078. 2022.

COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Revista Departamento de Psicologia – UFF*. v. 19. n. 1. p. 269-276. jan-jun. 2007.

DA SILVA, R. Y. C.; GALVÃO, A. M. N.; DOS SANTOS, E. A.; BARBOSA, A. C. S. Efeitos do benefício físico no tratamento da depressão: uma revisão integrativa. *Research Society and Development*. vol. 11. n. 1. p. 1-9. 2022.

HERCULANO, S. O cérebro nosso de cada dia: descobertas da neurociência sobre a vida cotidiana. 2004.

PULCINELLI, A. J.; BARROS, J. F. O efeito antidepressivo do exercício físico em indivíduos com transtornos mentais. *Revista Brasileira Ciências do Movimento*. v. 18, n. 2. p. 116-120. 2010.

SCHUCH, F. B.; STUBBS, B. The role of exercise in preventing and treating depression. *Current sports medicine reports*, 18(8), 299-304. 2019.

VIEIRA, J. L. L.; PORCU, M.; DA ROCHA, P. G. M. A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. vol. 56. n. 1. p. 23-28. 2007.

Grupo de Pesquisa Texto Livre		Belo Horizonte	v.1	n.15	2023.1	e-ISSN: 2317-0220
Realização:	Apoio:					Produção: