

ARTIGO ORIGINAL

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA POR PESSOAS COM DEPRESSÃO

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY PERFORMED BY PEOPLE WITH DEPRESSION

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALIZAN LAS PERSONAS CON DEPRESIÓN

Aline Ribeiro Martins  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, (CEAD/Unimontes), Montes Claros (MG), Brasil.
E-mail - alineribeirimartins955@gmail.com

Juliana Alves Miranda Andrade  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, (CEAD/Unimontes), Montes Claros (MG), Brasil.
E-mail: julianaamiranda@gmail.com

Data de Submissão: 25/06/2022 Data de Publicação: 30/07/2022

Como citar: MARTINS, A.R.; ANDRADE, J. A. M. A. Nível de atividade física realizada por pessoas com depressão. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, Edição Especial. v. 5, n. 5, jul. 2022.

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo principal analisar o nível de atividade física realizada por pessoas com depressão, pois embora se tenha discussões acerca da realização de atividade física e da depressão, pouco se tem falado sobre a sua relação. Trata-se de um tema de extrema relevância para que sejam discutidos os reais benefícios da prática de exercício físico por pessoas depressivas, para que estes benefícios sejam evidenciados no intuito de estimular as pessoas que possuem depressão a praticarem atividade, bem como para que estas tenham melhorias em sua qualidade de vida, seja ela física, social e/ou emocional. Assim, evidencia-se a necessidade da prática de atividade física por pessoas depressivas como forma de tratamento e de prevenção da depressão.

Palavras-chave: Depressão. Atividade física. Benefícios.

ABSTRACT

The main objective of the present work is to analyze the level of physical activity performed by people with depression, because although there are discussions about physical activity and depression, little has been said about their relationship. This is a topic of extreme relevance for the discussion of the real benefits of physical exercise by depressed people, so that these benefits are evidenced in order to encourage people who have depression to practice activity, as well as for them to have improvements in their quality of life, be it physical, social and/or emotional. Thus, the need to practice physical activity by depressed people as a form of treatment and prevention of depression is evident.

Keywords: Depression. Physical activity. Benefits.

RESUMEN

El objetivo principal de este trabajo es analizar el nivel de actividad física que realizan las personas con depresión, pues si bien existen discusiones sobre actividad física y depresión, poco se ha dicho sobre su relación. Este es un tema de extrema relevancia para la discusión de los beneficios reales del ejercicio físico por parte de personas deprimidas, por lo que estos beneficios se evidencian con el fin de incentivar a las personas que tienen depresión a practicar actividad, así como que tengan mejoras en su calidad de vida, ya sea física, social y/o emocional. Así, se evidencia la necesidad de la práctica de actividad física por parte de las personas deprimidas como forma de tratamiento y prevención de la depresión.

Palavras-chave: Depresión. Actividad física. Beneficios.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho visa identificar o nível de atividade física realizada por pessoas com depressão, sendo citados algumas concepções acerca de conceitos e definições da depressão, aspectos e os fatores que contribuem para sua ocorrência, bem como analisar a relação entre exercício físico e depressão.

A temática foi desenvolvida tendo em vista a necessidade de se verificar a prática de atividade física de pessoas acometidas pela depressão, bem como, analisar os impactos da pandemia decorrente do Covid-19 na realização de exercício físico.

O presente estudo se justifica pela importância de uma revisão sistemática da literatura para correlacionar a ligação entre a depressão e o exercício físico, com o objetivo de entender melhor as condições clínicas, bem como, a contribuição da prática atividades físicas para pessoa com depressão.

O estudo do tema em análise é de suma importância, em virtude da necessidade de analisar o nível de atividade física realizada por pessoas que apresentam depressão, e de verificar como a pandemia influenciou a prática de exercício por estas pessoas, uma vez que a pandemia também foi causa de aumento nos diagnósticos de depressão.

Para a realização deste trabalho será utilizada a metodologia fenomenológica-hermenêutica ou pesquisa qualitativa. Sendo utilizados para sua elaboração: artigos, livros e monografias. Para melhor elucidação, o trabalho foi dividido em três capítulos.



No primeiro capítulo será explorado o conceito e definições da depressão. No segundo capítulo, por sua vez, haverá a abordagem dos fatores que contribuem para o aumento dos casos de depressão. Já no terceiro capítulo, serão analisados os benefícios da prática de atividades físicas por pessoas que apresentam depressão.

Trata-se de uma revisão de literatura que aborda aspectos presentes na realidade social de pessoas com depressão, buscando uma melhor compreensão e explicação de fatores determinantes do convívio social.

Conceito de depressão

De acordo com Lacerda *et al.* (2009), o Transtorno Depressivo Maior (TDM), conhecido popularmente como depressão, é um distúrbio mental causado por diversos fatores, dentre eles os fatores psicológico, ambiental e genético, que podem influenciar em maior ou menor grau, em cada caso. Possuindo ainda, particularidades caso a caso, já que em sua manifestação pode apresentar sintomas diversos.

Para Razzouk (2016), “a depressão é uma doença crônica, recorrente, [...]”, que até os dias atuais ainda não possui uma cura determinada.

Aníbal e Romano (2017) apresentam dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) que apontam que essa doença acomete mais de 350 milhões de pessoas por todo o mundo, revelando ainda uma maior incidência nas mulheres. Destaca que os sintomas mais recorrentes são: baixo autoestima, distúrbios do sono e/ou do apetite, tristeza, perda de interesse e prazer, sentimento de culpa e falta de concentração.

Nesse mesmo sentido, Guimarães e Caldas (2006) relatam que a depressão e os transtornos depressivos são uma das maiores causas de sofrimento emocional que atinge a sociedade, principalmente entre os idosos, manifestando-se atualmente como um problema de saúde pública.

Del Porto (1999, apud ANDRADE 2011), relata que a depressão pode surgir em razão de situações de estresse vivenciadas, da condição social ou econômica, além de apresentar-se como sintoma em diferentes casos clínicos como, por

exemplo, nos casos de alcoolismo e de transtorno de estresse pós-traumático, como também de doenças como a demência e a esquizofrenia.

A depressão é, portanto, um dos principais temas em pauta na atualidade e vem sendo enfrentada como uma questão de saúde em nível mundial.

Fatores que contribuem para a depressão

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu em 11 de março de 2020 a pandemia causada pelo vírus da Covid-19, conhecido como o novo coronavírus. (MALTA *et al.*, 2020).

Inicialmente, foram adotadas medidas não farmacológicas, com a recomendação e até exigência do distanciamento social, para conter o avanço da disseminação da Covid-19, na tentativa de promover o achatamento da curva de crescimento dos casos, pois se evitando o contato físico haveria menos risco de transmissão. (MALTA *et al.*, 2020).

Conforme bem pontuou Malta *et al.* (2020) o isolamento social foi uma das principais medidas adotadas no combate a Covid-19, sendo impostas diversas medidas de distanciamento por todo o Brasil, como a restrição no deslocamento de uma cidade para outra, principalmente em estados que foram mais afetados, suspensão das aulas presenciais, fechamento dos comércios de atividades consideradas não essenciais, incentivo ao trabalho na modalidade *home office*, entre outras.

De acordo com o autor, apesar de ser medida eficaz no combate a disseminação da Covid-19, o distanciamento social causou alterações clínicas e comportamentais, pois a diminuição da prática de exercício físico, a elevação do nível de estresse, associadas ao aumento no consumo de bebidas alcoólicas, cigarros e consumo de alimentos não saudáveis, são fatores que contribuíram significativamente para os distúrbios psicológicos causados durante o período de isolamento. (MALTA *et al.*, 2020).

Malta *et al.* (2020) destaca que “os efeitos negativos associados do distanciamento social poderão ser observados em curto, médio e longo prazo na saúde individual e coletiva.”

Werneck e Carvalho (2020) apontam, ainda, altas taxas de desemprego e redução de renda decorrentes da pandemia, como fatores que contribuem para o aumento dos casos de transtornos depressivos.

De acordo com estudos realizados por Malta *et al.* (2020), 41,2% dos brasileiros se sentiram isolados, 41,3% se sentiram ansiosos e 35,2% se sentiram tristes ou deprimidos por muitas vezes durante a pandemia.

Para Barros *et al.* (2020):

O estudo revelou que, durante o período da pandemia e de distanciamento social analisado, 40,4% (IC95% 39,0;41,8) dos brasileiros sentiram-se tristes ou deprimidos muitas vezes ou sempre (Tabela 1), e um percentual ainda maior, 52,6% (IC95% 51,2;54,1), referiu sentir-se ansioso ou nervoso sempre ou quase sempre (BARROS *et al.* 2020, p 49)

Em relação à prática de atividades físicas, o autor relata que uma amostra significativa da população analisada relatou que durante o período de isolamento, reduziu consideravelmente o seu nível de atividade física, sendo esta parcela um pouco menor na população mais jovem, porém ainda considerável, portanto, podemos dizer, baseado na pesquisa de Barros *et al.* (2020), que a Pandemia de COVID 19 teve grande influência negativa no nível de atividade física dos brasileiros. (MALTA *et al.*, 2020).

Barros *et al.* (2020) relata que a maioria dos estudos realizados para analisar o impacto da quarentena evidenciaram os efeitos psicológicos negativos causados nas pessoas, e foram identificados os principais fatores de estresse, sendo eles: “a duração da quarentena, o medo da infecção, os sentimentos de frustração e de aborrecimento, a informação inadequada sobre a doença e seus cuidados, as perdas financeiras e o estigma da doença.”

De acordo com Barros *et al.* (2020) as pessoas em quarentena apresentaram “sintomas psicológicos, distúrbios emocionais, depressão, estresse, humor depressivo, irritabilidade, insônia e sintomas de estresse pós-traumático.”

Assim, segundo o autor “a pandemia de COVID-19 introduziu diversos estressores, incluindo solidão decorrente do isolamento social, medo de contrair a doença, tensão econômica e incerteza sobre o futuro.” (BARROS *et al.*, 2020).

Importância da prática de atividade física

Guimarães e Caldas (2006) apontam que a literatura vem demonstrando que a prática de atividades físicas está associada a uma boa saúde mental. Para os autores a prática de atividade física auxilia no tratamento da depressão, mostrando-se eficaz, pois além de não apresentar os efeitos colaterais adversos como no tratamento farmacológico, é acessível a todos e ainda gera diversos benefícios para a saúde física das pessoas.

De acordo com Aníbal e Romano (2017), a prática de exercícios físicos não só auxilia no tratamento da depressão como também gera outros benefícios, dentre eles o aumento da capacidade física, benefícios psicológicos porque eleva a autoestima, o bom humor e bem estar, e benefícios sociais, pois faz com que as pessoas interajam e cultivem uma boa convivência.

Para Gonçalves (2018) no que se refere aos tratamentos contra a depressão, “o farmacológico e as psicoterapias são os mais comuns e a prática de atividades físicas são consideradas um importante aliado para o restabelecimento da saúde mental.”

No entanto, Aníbal e Romano (2017), defendem que a atividade física seria apenas um tratamento paliativo e complementar em casos de depressão, e que apesar de muitos pesquisadores relatarem como um tratamento tão eficaz quanto à psicoterapia, a adoção dessa intervenção não deve excluir as terapias convencionais.

De acordo com Gonçalves (2018), a realização de atividade física faz com que o organismo libere endorfina e dopamina, que são dois hormônios que auxiliam no tratamento da depressão.

Os benefícios do exercício físico no combate a depressão, devem ser observados 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 atrofiado 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. (GONÇALVES, 2018, p. 19).

Aníbal e Romano, (2011, apud CORDEIRO, 2013), apontam em seus estudos que a realização de atividades físicas ideal, devem ser de no mínimo 150 minutos por semana, sendo realizados de forma moderada, ou um mínimo de 75 minutos de exercício físicos se realizados com intensidade elevada, com a duração de pelo menos 25 minutos distribuídas entre 3 a 5 dias por semana.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atualmente, a depressão é uma das doenças de maior incidência na população, ocasionando impactos a nível mundial, e gerando sérios danos à saúde física e psicológica de pessoas das diversas classes sociais, faixa etária, classes econômicas, religiões e etnias.

A depressão é uma doença que gera graves prejuízos nas relações sociais, afetando todos os familiares do indivíduo acometido pela doença, além de seus amigos, e demais conhecidos que o cercam.

A depressão é uma doença multifatorial causada por diversos aspectos sociais, psicológicos, físicos e econômicos, não tendo como motivação um único fator específico e determinante.

Existem diversos tratamentos para a depressão, sejam eles de caráter farmacológicos ou psicológicos demandando uma necessidade de profissionais envolvidos e de opções terapêuticas. Dentre essas opções, insere-se a prática de atividade física, que garante diversos benefícios a saúde do paciente depressivo.

A prática de atividade física tem a capacidade de produzir benefícios físicos, sociais e psicológicos, além de garantir significativa melhoria na qualidade de vida das pessoas. É também responsável por garantir um bom condicionamento físico e por estimular a interação social destes pacientes, fazendo com que se reintegrem na sociedade.

Desta forma, a prática de atividade física proporciona inúmeros benefícios para a saúde dos indivíduos, apresentando-se como uma importante alternativa não farmacológica que auxilia no tratamento da depressão.

REFERÊNCIAS



ANDRADE, T. R. **O exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão de literatura.** 2011. 31 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/24036/1/DepressaoAtividadeFisica.pdf> Acesso em: 03 de out. de 2021.

ANIBAL, C; ROMANO, L. H; **RELAÇÕES ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E DEPRESSÃO: Estudo de revisão. Revista Saúde em Foco – Edição nº 9.** 2017. Disponível em: http://unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2017/021_artigo_cintia.pdf. Acesso em: 05 de out. de 2021.

BARROS, M. B. de A. *et al.* Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde** [online]. 2020, v. 29, n. 4. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>. Epub 24 Ago. 2020. ISSN 2237-9622. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>. Acesso em: 25 Out. 2021.

CORDEIRO, D. **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.

GONÇALVES, L. S. **Depressão e atividade física: uma revisão.** Orientador: Luiz Carlos Avelino da Silva. 2018. 21 p. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em educação Física) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/24036/1/DepressaoAtividadeFisica.pdf>

GUIMARÃES J. M. N.; CALDAS C. P. A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Epidemiol.**, São Paulo, v. 9, n. 4, p. 481-492, dez. 2006.

LACERDA, A. L. T. de *et al.* **Depressão: Do neurônio ao funcionamento social.** 1. Porto Alegre: Artmed, 2009. 360 p. Acesso em: Out. 2021

MALTA, Deborah Carvalho *et al.* Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. **Saúde em Debate - online.** 2020, v. 44, n. spe4 pp. 177-190. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-11042020E411>>. Epub 23 Ago. 2021. ISSN 2358-2898. <https://doi.org/10.1590/0103-11042020E411>. Acesso em: 25 Out. 2021.

RAZZOUK D. Capital mental, custos indiretos e saúde mental. In: Razzouk D, Lima M, Quirino C, editores. **Saúde mental e trabalho.** São Paulo: Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo; 2016. p. 61-70.

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.

WERNECK GL., CARVALHO MS. A pandemia de COVID-19 no Brasil. Crônica de uma crise sanitária anunciada. **Cad. Saúde Pública** 2020; 36(5):e00068820.



Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2020.v36n5/e00068820/>. Acesso em: 20 out. 2021.