REVISTA SAÚDE DOS VALES

ISSN: 2674-8584, 2020-02

EXERCÍCIO FÍSICO E DEPRESSÃO: Algumas aproximações iniciais

PHYSICAL EXERCISE AND DEPRESSION: Some initial approaches

Athos Rocha
Acadêmico do 6ªPeríodo do Curso de Educação Física Bacharelado da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni
E-mail: athos.rocha23@outlook.com

João Paulo Alves Godinho
Acadêmico do 6ª Período do Curso de Educação Física Bacharelado da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni
E-mail: Cruzeiro823@hotmail.com

Adenilson Mariotti Mattos
Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Mestre em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Local pelos Centro Universitário - UNA.
E-mail: adenilsonmariotti@yahoo.com.br.

Recebido: 15/06/2020 – Aceito: 02/12/2020

Resumo

A pesquisa tem como objeto a análise da relação entre atividade física e depressão. O principal objetivo da pesquisa foi analisar os benefícios da pratica regular da atividade física para pessoas que sofrem desses tipos de transtornos. É feita uma análise da depressão e os principais fatores relacionados, o conceito de atividade física e suas implicações psicológicas e fisiológicas em pacientes com depressão, e o exercício físico como estratégia multidisciplinar para intervenção da doença e a intervenção do profissional de educação física. Nesse sentido o presente trabalho verificou a depressão e os principais fatores relacionados, o conceito de atividade física e suas implicações psicológicas e fisiológicas em pacientes com depressão. Mostrar a dificuldade e as barreiras vivenciadas e vividas pelas pessoas que sofre com depressão e ansiedade, seus sintomas, o que eles passam e a dificuldade em convencê-las a saírem de suas casas ou do seu ambiente de conforto e começarem a praticar atividade física. Além de mostra-la que o uso frequente de exercício físico pode ajudá-la a saírem dessa situação, que afeta tanta gente no mundo de hoje.

Palavras Chave: Depressão. Atividade Física. Ansiedade. Prevenção. Promoção de Saúde

Abstract

The research aims to analyze the relationship between physical activity and depression. The main objective of the research was to show the benefit of regular physical activity for people who suffer from these types of disorders. And how they can improve in their clinical conditions. An analysis of depression and the main related factors is made, the concept of physical activity and its psychological and physiological implications in patients with depression, and physical exercise as a multidisciplinary strategy for disease intervention and the intervention of the physical education professional. In this sense, the present study verified depression and the main related factors, the concept of physical activity and its psychological and physiological implications in patients with depression. Show the difficulty and barriers experienced and experienced by people who suffer from depression and anxiety, their symptoms, what they are going through and the difficulty in convincing them to leave their homes or their comfort environment and start practicing physical activity. In addition to showing her that frequent use of physical exercise can help her out of this situation, which affects so many people in the world today.

Key-words: Depression. Physical activity. Anxiety. Prevention. Health Promotion

1 Introdução

O exercício físico pode ser conceituada como toda forma de trabalhar o seu corpo de forma sistematizada, com atividades que possam gerar adaptações e alterações morfológicas no seu corpo, de forma segmentada ou por completo. A presente pesquisa consiste em aproximações iniciais da relação entre exercício físico depressão, procurando compreender os seus benefícios físicos e psicológicos como um meio de prevenção e auxilio no combate a depressão.

O exercício físico possui um campo muito amplo, podendo ser utilizadas diversas atividades de acordo com os objetivos e gastos calóricos específicos que a pessoa procura trabalhar, explorando desde exercícios aeróbicos a treinamentos resistidos, com uma grande variedade de atividades possíveis.

Diferente do que se pode imaginar, a depressão não é causada simplesmente por um momento de tristeza especifico, como a perda de um ente querido, emprego, ou termino de um relacionamento. Para os casos de depressão muitas vezes não se tem um motivo específico, e a doença permanece ali, junto com o abatimento, a tristeza continua e a falta de interesse nas coisas do dia a dia.

Dessa forma são poucos os estudos com fontes secundárias que procuram avançar na construção sistemática de uma relação entre exercícios físicos, seus benefícios específicos e a prevenção e/ou promoção da saúde para enfrentamento dos problemas relacionados ao adoecimento pela depressão. Em termos de evidências empíricas cresce a sensação da

população quanto aos benefícios dos exercícios físicos para prevenção e promoção da saúde, especialmente dos malefícios causados pela depressão. Nesse contexto, destaca-se às possibilidades de vivência lúdica das atividades como um fator social determinante para a melhoria da depressão.

O objetivo principal da pesquisa foi analisar os exercícios físicos que são mais adequados para serem prescritos, por faixas etárias, para adolescentes, adultos e idosos como forma de prevenção e/ou promoção da saúde de pessoas adoecidas pela depressão. Quanto aos objetivos secundários destaca-se a descrição dos exercícios físicos como estratégia de promoção e prevenção em saúde, o conceitua e os principais fatores relacionados ao adoecimento por depressão e a relação entre os exercícios físicos com prevenção e/ou promoção da saúde para a pessoa em situação de risco e/ou submetida ao adoecimento pela depressão.

A questão investigativa principal da pesquisa foi que exercícios físicos são mais adequados para serem prescritos, por faixas etárias, para adolescentes, adultos e idosos como forma de prevenção e/ou promoção da saúde de pessoas adoecidas pela depressão?

Em relação as pesquisas bibliográficas, com dados secundários, que abordam a relação entre exercícios físicos e os problemas relacionados à depressão constata-se que são estudos ainda bastante reduzidos, muito provavelmente por ser uma temática recente, que carece de maior investimento em pesquisas experimentais, com testes realizados em laboratórios.

Em termos de contribuições da pesquisa pode-se apontar a sistematização de conhecimentos na forma de um quadro analítico, com descrição dos exercícios físicos por faixas etárias (adolescentes, adultos e idosos) e dos seus benefícios para prevenção e promoção da saúde de pessoas adoecidas pela depressão permitiu contribuir com a construção de conhecimentos nessa área.

2 O conceito de depressão e os problemas de saúde associados

Segundo Baba et al (1999) a depressão é definida pelo prolongamento de sentimentos negativos e a incapacidade de concentração ou do funcionamento normal. A depressão é considerada a doença do século XXI, como o mal do século pela OMS. É caracterizada pela diminuição de interesse e prazer pela vida, gerando angústia e isolamento. Podendo afetar a qualquer pessoa, independente da idade ou sexo. Esse

desânimo causado pela depressão é por casa da diminuição dos neurotransmissores como a serotonina (neurônio do bem estar).

Pode-se observar, na atualidade, um grande número de indivíduos acometidos pelo mal denominado depressão. Paoliello (2001) expõe dados segundo os quais a depressão atinge de 5 a 6% da população mundial, sendo considerada a quarta doença no ranking da OMS (Organização Mundial da Saúde), com perspectivas de que atinja o segundo lugar em 2010. Conforme divulgado pela BBC Brasil (2004), para tornar mais evidente a gravidade dessa questão, na Inglaterra, estima-se que foram emitidas, no ano de 2001, cerca de 24 milhões de receitas médicas de antidepressivos.

Os sintomas que remetem à depressão consistem, de acordo com autores como Fenichel (1981), Kolb (s/d) e Mackinnon e Michels (1981), em desânimo, pessimismo, diminuição da auto-estima, falta de interesse pelo mundo externo, diminuição da atividade sexual, insônia, falta de apetite, expressão de sentimentos auto-punitivos e descrença em capacidades individuais, sendo que a atenção, concentração e memória podem ser prejudicadas devido à *ruminação mental* dos problemas - excessiva preocupação com problemas pessoais, dificuldades em contatos sociais e idéias suicidas.

Tais sintomas confluem com as principais queixas dos pacientes na clínica atual, que, segundo Lowenkron (2003), são, entre outros, vida ausente de sentido, sentimento de vazio, de aniquilamento, perda de identidade, dificuldade de nomear as experiências, solidão.

Os fatores estressores e específicos do trabalho, como o clima de trabalho negativo, papéis ambíguos e a falta de clareza das tarefas executadas e de expectativas, têm efeitos adversos na saúde dos profissionais da saúde (Schaefer & Moos, 1996). As pressões no trabalho, como o conflito de interesses e a sobrecarga, contribuem para o desequilíbrio, e o estresse não resolvido leva à deterioração da saúde mental, manifestada por depressão e pela síndrome de *burnout* (Baba et al, 1999).

A depressão tem se configurado como um dos mais graves problemas de saúde coletiva da atualidade, com índices elevados da doença, que ocorre em pessoas de qualquer idade e condição socioeconômica, independentemente das culturas e tradições, conferindo–lhe o status de fenômeno global (Widlöcher & Hardy, 1991; Coutinho, Gontiés, Araújo & Sá, 2003). De acordo com Coutinho (2001), o largo espectro de alcance da doença se deve ao fato de ela se apresentar como um estado grave ao longo do desenvolvimento histórico– sociocultural do sujeito frente à saúde e à doença.

3 O exercício físico como estratégia de promoção e prevenção em saúde

Segundo barbanti (2003 *apud* Santos; Simões, 2012, p. 181-192) “O exercício físico é uma sequência planejada de movimentos repetitivos sistematicamente com o objetivo de melhorar o rendimento”. Segundo outro autor estudioso do assunto o exercício é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física (MORAES *et. al*., 2007).

O conceito sobre exercício físico é bem amplo, podendo ser comumente confundido com atividade física, o que são duas denominações diferentes. Em Ribeiro e Polisseni (2014), Moraes *et. al*. (2007), a atividade física é descrita como qualquer movimento corporal produzido pelo sistema musculoesquelético que resulta em gasto energético maior do que o dos níveis de repouso.

Quanto ao exercício físico abrange formas e métodos de exigência máxima ou submáxima do seu corpo, em determinado desporto ou exercício em si. A maior característica do exercício físico é ser algo sistematizado, que obedece à um determinado padrão especifico a ser seguido.

Observa-se que no exercícios físico à aspectos primordiais relacionados à uma padrão de duração, frequência e intensidade. A duração esta relacionado ao tempo em minutos/horas que a atividade será realizada. A frequência se baseia na quantidade de dias que se pratica a atividade, sendo classificado como uma frequência baixa, media ou alta. Já a intensidade esta relacionada ao limiar de esforço utilizado para se realizar uma atividade, podendo destacar como intensidade baixa, media ou alta.

Para Matos e colaboradores (2005 *apud* Santos; Simões, 2012, p. 181-192) ”Toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e manutenção de um ou mais componentes de aptidão física” (apud SANTOS & SIMÕES, 2012, p. 181-192). Os componentes da aptidão física podem ser entendidos como valências necessárias para se realizar uma atividade, como a força, resistência, potencia e flexibilidade.

Um exercício físico bem executado e bem planejado é fundamental e deve-se ter controle e monitoramento sobre suas valências físicas trabalhadas, seu tempo de execução, quanto tempo durará toda a atividade e em que intensidade será realizada. A duração está

relacionada com a intensidade da atividade; dessa forma, uma intensidade mais baixa deve ser mantida por um período maior de tempo (ACSM, 1998).

Quanto aos tipos de exercícios físicos devem ser analisados do ponto de vista da principal via energética utilizada no trabalho. O trabalho aeróbio depende necessariamente do oxigênio como fator para a utilização de substratos energéticos, esse tipo de atividade tem característica de media a longa duração. Já o anaeróbico não, tendo como característica a curta duração. Assim as valências físicas trabalhadas no treinamento cardiorrespiratório são diferentes das valências trabalhadas no treinamento resistido, por mais que elas sejam essenciais nas duas.

O treinamento de força de intensidade moderada, suficiente para desenvolver e manter a massa corporal magra (MCM) deve fazer parte de um programa de aptidão física de um adulto. Uma série de 8 a 12 repetições de oito a dez exercícios que condicionem os principais grupos musculares pelo menos duas vezes por semana são o mínimo recomendado (ACSM, 1998, p.97).

Para isso, o profissional de educação física deve estar bem preparado e ter um planejamento em mãos de acordo com a especificidade e individualidade biológica de cada aluno. O trabalho sistematizado sendo seguido de forma correta, auxiliado a fatores pós exercício como alimentação e descanso, farão com que esse treinamento tenha os resultados desejados.

.

3 O exercício físico como estratégia de prevenção e promoção da saúde

A grande parte da população atual vive uma vida muito agitada, onde o acumulo de stress devido a escola, trabalho e família distanciou cada vez mais as pessoas de uma vida ativa, onde elas não possuem mais tempo para se exercitar, e onde se tornou mais fácil ingerir um fast food do que uma comida de verdade. Outro fator que pode contribuir para o aumento da inatividade física entre os jovens é a adoção de comportamentos sedentários como assistir à TV, jogar video games e usar o computador (ALVES & SILVA, 2013).

Com isso o número de doenças relacionadas ao sedentarismo cresceu cada vez mais, como a obesidade, hipertensão, diabetes, e em alguns casos distúrbios psicológicos como depressão, ansiedade e crises compulsivas. A criação de programas de saúde e a integração do profissional de educação física no ambiente hospitalar veio tomando grande força, uma

vez que é mais que comprovada a sua eficácia a prevenção de doenças e promoção de saúde, sendo um grande aliado no combate a diversas doenças.

O termo 'prevenir' tem o significado de "preparar; chegar antes de; dispor de maneira que evite (dano, mal); impedir que se realize" (FERREIRA, 1986 apud CZERESNIA 2003.

p.39-53). O objetivo da prevenção é usarmos meios e formas de evitarmos que algo de ruim especificamente venha a acontecer.

Embora os Eixos de Atuação a favor da Prevenção e Promoção da Saúde reconheçam as funções e papéis interligados das áreas da Saúde (Medicina, Educação Física, Fisioterapia etc), há um consenso internacional no mundo científico de que a atividade física é imprescindível neste sentido (CONFEF, 2005).

Sabe-se que nem sempre há uma clareza conceitual ou mesmo um delineamento preciso sobre tais práticas e a sua relação com a qualidade de vida. Segundo Santos e Simões (2012) as pesquisas relacionadas a pratica de atividade física e melhoria na qualidade de vida tem que ser cada vez mais explorados no meio cientifico, de forma que a sociedade se conscientize e torne cada vez mais comum se exercitar como uma forma de prevenção de futuras doenças.

Um estilo de vida ativo também pode ser considerado um fator influenciador para a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida (FERREIRA et. al. 2015). Esse estilo relaciona-se diretamente à prática regular de exercício físico como fator determinante na promoção de saúde e bem estar, pelos seus diversos benefícios ao corpo, como o ganho de massa muscular, densidade óssea, melhora do sistema cardiorrespiratório, do sistema hormonal e etc.

O exercício físico se mostra a muito tempo como um verdadeiro remédio para o ser humano, a pratica regular de atividades corporais é de grande auxilio para a prevenção de futuras doenças e ate de tratamento para outras. Um estilo de vida ativo também pode ser considerado um fator influenciador para a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida (FERREIRA et. al. 2015).

O exercício físico é um fator determinante para prevenção de diversas doenças como diabetes, hipertensão arterial, obesidade e etc. nos dias atuais se fala muito sobre o exercício físico ser fator determinante para a prevenção de outros tipos de doenças psicológicas como a depressão. Entretanto, os efeitos da prática de atividades físicas sobre a depressão ainda são contraditórios (MORAES et. al., 2007).

Alguns estudos associam modificações nos quadros de depressão como resultantes da prática de atividades, enquanto outros trabalhos, relacionam a prática mais freqüente de atividades à própria melhora na gravidade do transtorno depressivo (MORAES et. al., 2007).

Na área da Psicologia Esportiva, vários estudos têm sido realizados com o objetivo de compreender os efeitos e os benefícios do exercício e do esporte sobre a área emocional, procurando observar as inter-relações existentes entre a prática de uma atividade física e o bem-estar emocional do ser humano (GODOY, 2002, p.8).

O fato do exercício físico ser algo que gera uma sensação de alegria e prazer no individuo é a explicação mais plausível quando se quer confirmara a hipótese dos seu benefícios para a prevenção a depressão, mostrando que o absenteísmo pode ser uma das causas da depressão. Além do sedentarismo, a desistência da prática de atividades e a insatisfação com a atividade física praticada também podem estar relacionadas com níveis altos de depressão (MORAES et. al., 2007).

Vários estudos comprovaram que a depressão pode prejudicar a capacidade funcional nas atividades de rotina (tomar banho, comer, vestir-se) e na mobilidade (caminhar metade de uma milha ou subir e descer degraus sem ajuda) (MORAES et. al., 2007).

Assim dentre os benéficos do exercício físico para o corpo, mencionados anteriormente, destaca-se uma melhora do condicionamento físico, sistema cardiovascular, densidade óssea, massa muscular e entre outros. Esses benefícios têm uma relação direta na prevenção da depressão na medida em que a pessoa começa a se sentir bem consigo mesma, tem uma melhora nas relações pessoais, se sente mais disposta e mais confiante para sair de casa, realizar suas tarefas e afazeres, condicionando uma rotina normal e comum para ela, saindo mais do quadro depressivo.

Considerações finais

O objetivo principal da pesquisa foi analisar os exercícios físicos que são mais adequados para serem prescritos, por faixas etárias, para adolescentes, adultos e idosos como forma de prevenção e/ou promoção da saúde de pessoas adoecidas pela depressão.

A depressão é uma das doenças que mais crescem no mundo atual com consequências para grande parte da população. A análise das características da depressão e o benefício da prática regular da atividade física, em prol da melhora da pessoa que sofre desse transtorno é uma necessidade emergente. As pesquisas apontaram que ao aderir ao

uso contínuo e diário de atividade física é muito importante e apresenta melhoras em quadros relacionado a esse transtorno.

O exercício físico é fundamental para proporcionar um bem estar e melhorar a autoestima, sendo os seus principais efeitos o ganho de massa muscular, densidade óssea, condicionamento cardiovascular, entre outros benefícios psicológicos como bem estar, melhora das relações interpessoais, e etc. O exercício físico apresenta-se como estratégia para a prevenção e o auxilio, pra combater e diminuir sintomas desse transtorno que afeta tanta gente.

Referências

ALVES, carlos Fernando de amorim; SILVA, rita de cássia ribeiro. **Fatores associados à inatividade física em adolescentes**: um artigo de revisão. Salvador. 2013. 131 p. Disponível em: http://books.scielo.org/id/tb94w/pdf/campos-9788523212209-07.pdf Acesso em: 03 de maio de 2020

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **A quantidade e o tipo recomendados de exercícios para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória e muscular em adultos saudáveis**. 1998. 97p. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rbme/v4n3/a05v4n3.pdf. Acesso em: 03 de maio de 2020

BRANT, Luiz Carlos; GOMEZ, Carlos Minayo. **Da tristeza à depressão**: a transformação de um mal-estar em adoecimento no trabalho. Belo horizonte. 2008. 667 p. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/icse/v12n26/a17.pdf. Acesso em: 03 de maio de 2020

BRASIL, confef. **Carta brasileira de prevenção integrada na área da saúde**. Rio de janeiro. 2005. Disponível em: https://www.confef.org.br/confef/conteudo/30. Acesso em: 12 de julho de 2020

CHAVES, Celia Regina Moutinho de Miranda *et. al.* **Exercício aeróbico, treinamento de força muscular e testes de aptidão física para adolescentes com fibrose cística: revisão da literatura**. Recife. Revista brasileira de saúde e maternidade infantil. 2007. p. 245-250. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v7n3/03.pdf. Acesso em: 03 de maio de 2020.

CZERESNIA, Dina. **O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção.** Rio de janeiro. 2003. 4 p. Disponível em: c http://www.fo.usp.br/wp-content/uploads/AOconceito.pdf. Acesso em: 03 de maio de 2020

DA FONSECA, Aline Arruda; COUTINHO, Maria da Penha de Lima; DE AZEVEDO, Regina Lígia Wanderlei. **Representações Sociais da Depressão em Jovens Universitários Com e Sem Sintomas para Desenvolver a Depressão.** João pessoa. 2008. 493 p. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/prc/v21n3/v21n3a18.pdf. Acesso em: 03 de maio de 2020

DE OLIVEIRA, Felipe Perucci; MAZZAIA, Maria Cristina; MARCOLAN, João Fernando. **Sintomas de depressão e fatores intervenientes entre enfermeiros de serviço hospitalar de emergência**. São Paulo. 2015. 210 p. Disponível em: c https://www.scielo.br/pdf/ape/v28n3/1982-0194-ape-28-03-0209.pdf. Acesso em : 03 de maio de 2020

DEL PORTO, jose alberto. **Conceito e diagnostico**. São Paulo. 1999. 7 p. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rbp/v21s1/v21s1a03.pdf. Acesso em: 03 de maio de 2020

FERREIRA, joel saraiva; DIETTRICH, Sandra Helena Correia; PEDRO, Danielly Amado. **Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS.** Rio de janeiro. 2015. 793 p. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/sdeb/v39n106/01031104-sdeb-39-106-00792.pdf. Acesso em: 03 de maio de 2020

GODOY, Rossane Frizzo de. **Benefícios do Exercício Físico sobre uma Área Emocional**. Movimento. 2002. Disponível em: https://www.redalyc.org/pdf/1153/115318043002.pdf**.** Acesso em 03 de maio de 2020

GUIMARÃES, Joanna Miguez Nery; CALDAS, Célia Pereira. **A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas:** uma revisão sistemática. Rio de janeiro.
Revista brasileira de epidemiologia. 2006. 482 p. Disponível em:
https://www.scielosp.org/pdf/rbepid/2006.v9n4/481-492/pt. Acesso em: 03 de maio de 2020

MORAES, helena et. al. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Revista de Psiquiatria** RS. p 70-79, 2007. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rprs/v29n1/v29n1a14.pdf. Acesso em: 03 de meio de 2020

PULCINELLI, A.J.; BARROS, J.F. **O efeito antidepressivo do exercício físico em indivíduos com transtornos mentais**. R. bras. Ci. e Mov 2010. 116-120 p. Disponível em: https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1156. Acesso em 03 de maio de 2020

SANTOS, Ana Lucia padrão Dos; SIMOES, Antônio Carlos ; Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. **Saúde Soc. São Paulo**, v.21, n.1, p.181-192, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/sausoc/v21n1/18.pdf. Acesso em: 03 de maio de 2020

SANTOS, Maria Clara Barbuena. **O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão.** Jundiaí. Revista brasileira de fisiologia do exercício. 2019. Disponível em: http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3106/5110. Acesso em: 03 de maio de 2020

TAVARES, Leandro Anselmo Todesqui. **A depressão como "mal-estar" contemporâneo**. São Paulo: UNESP. 2010. 67p. Disponível em: http://books.scielo.org/id/j42t3/pdf/tavares9788579831003-03.pdf. Acesso em 03 de maio de 2020

WIENER, Carolina David *et. al.* **Prevalência de depressão em usuários de unidades de atenção primária**. Pelotas. 2012. 194 p. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rpc/v39n6/03.pdf. Acesso em: 03 de maio de 2020