

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO ESTRATÉGIA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO*

Moisés Maçal Roso Danin

moisesdanin22@gmail.com

Lucieli de Castro Elói

lucielidcastro@gmail.com

Paulo Eduardo Figueiredo Caldas Batista

pauloeduardo15.0@hotmail.com

Rizeli de Nazaré Melo Costa

rizelymelo@hotmail.com

Ricardo Gomes Reis

ricardogomesreis@gmail.com

Thays Oliveira Reis

famedancestudio@live.com

Faculdade Conhecimento e Ciência

RESUMO

A depressão vem se tornando um grave problema de saúde pública, segundo a OMS (2017), até o ano de 2020 será uma das doenças de maior índice de mortalidade na população mundial. O presente estudo está pautado sobre o objetivo principal de compreender de que maneiras o exercício físico pode estimular o bem-estar em aspectos biopsicossociais de pessoas com depressão. Buscou-se realizar uma revisão da literatura, a partir da abordagem qualitativa. A pesquisa se deu sob as plataformas digitais Google acadêmico, Scielo e Pubmed, bem como, através de sites científicos específicos. Após a revisão de literatura, a qual se constrói sob a luz das pesquisas do período de 1999 a 2017.

PALAVRAS-CHAVE

Exercício físico; Tratamento; Depressão.

INTRODUÇÃO

De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde – OMS (2017), para o ano de 2020, estima-se que a depressão juntamente com a isquemia cardíaca, serão as duas doenças com maior índice de mortalidade e até mesmo de incapacidade na população mundial demodo geral.

*O presente texto não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



O transtorno causado pela depressão acarreta um sofrimento psíquico, que por sua vez, interfere diretamente na qualidade de vida e nas interações sociais do indivíduo acometido pela doença; sem determinação por faixa-etária, classe socioeconômica, raça ou cultura. (VIEIRA; COUTINHO, 2008).

Estudos como os de Vega-piñero *et al.* (2002), mostram que há uma relação muito estreita entre o suicídio e a depressão, tornando-se este o resultante mais grave da doença.

Observando o crescente índice da doença em níveis mundiais e os riscos que ela oferece à humanidade, o presente estudo tem como objetivo geral, compreender como o exercício físico pode estimular o bem-estar, considerando os aspectos biopsicossociais de pessoas com depressão. Utilizando como balizadores os seguintes objetivos específicos: Entender a relação entre o exercício físico e a depressão e Apontar como os exercícios físicos atuam como possíveis estratégias reguladoras dentro do tratamento de um quadro depressivo.

Justifica-se o interesse da pesquisa, o fato de ao longo dos anos, o pesquisador ter tido contato com pessoas acometidas pela doença e o desejo de querer ajudá-las de alguma forma. Após adentrar a universidade e o contato cada vez mais próximo com os exercícios físicos de forma profissional ocasionou vivências e observâncias de alguns dos benefícios de sua prática, e então, a partir de algumas leituras de artigos, pôde-se perceber que o exercício físico poderia estar sendo uma boa alternativa de estratégia para sair de um possível quadro depressivo, tendo em vista que, segundo Silveira (2001), o exercício físico estimula uma baixa adesão ao uso da medicação farmacológica.

REVISÃO DA LITERATURA

Depressão – conceitos e características

Para se falar de depressão é necessária uma análise conceitual da doença, considerando que esta pode se manifestar de várias formas. Para Porto (1999), as classificações da depressão, enquanto doença dependem do período histórico e do ponto de vista adotado pelos autores. É comum encontrar na literatura atual como principais nomenclaturas, que determinam um quadro depressivo, amelancolia, o transtorno depressivo maior, a distímia, a depressão advinda do transtorno bipolar, a ciclotímia, entre outros.

A OMS (2012) define a depressão como um distúrbio mental que tem como características: A baixa autoestima, tristeza leve ou profunda, ansiedade, sentimento de culpa ou desespero, desesperança, distúrbios de sono e alimentares, entre outros sentimentos pessimistas. Os sintomas comumente se apresentam com irritabilidade, falta de confiança em si mesmo, pensamentos suicidas, fadiga em relação à vida. A depressão pode se agravar a ponto de levar ao suicídio.

Sobre os impactos sobre vida social, juntamente com os riscos da pessoa acometida pela doença, Lafer *et al.* (2000, p. 151) expõe que “A depressão, se não tratada corretamente, pode perdurar por muito tempo, com sério prejuízo à vida do paciente: trabalho, família e lazer ficam muito comprometidos, juntamente com um risco maior de suicídio.”

Exercício físico – conceito e características

Estudos apontam a importância do exercício físico no âmbito da saúde humana, Hortencio *et al.* (2010), apresentam que nos últimos anos a prática regular e sequencial de exercícios físicos tem sido reconhecido como uma estratégia não farmacológica em tratamento e até prevenção de doenças crônico-degenerativas, onde são evidentes os benefícios de forma física e cognitiva.

Estudos como o de Assumpção; Moraes; Fontoura (2002) mostra que nos aspectos psicológicos a prática regular de exercícios atua diretamente na melhoria da autoestima, socialização, redução do stress, ansiedade e ainda na diminuição no consumo de medicamentos farmacológicos.

Na literatura encontram-se hipóteses científicas sobre o porquê do êxito dos diversos tipos de exercícios físicos no auxílio do tratamento da depressão. Dentre elas, destacam-se os estudos que monitoraram o



aumento na liberação de catecolaminas opióides, como serotonina, dopamina e noradrenalina, durante a prática dos exercícios físicos, sendo estes, neurotransmissores de suma importância para a libertação do indivíduo acometido por um quadro depressivo, à exemplo de Hortencio *et al.* (2010).

METODOLOGIA

Estudo indireto constituído por meio de pesquisa bibliográfica de caráter exploratória, que de acordo com Gil (2008). A abordagem utilizada na obtenção de dados foi a qualitativa, que segundo Minayo (2009), dentro da abordagem qualitativa o pesquisador propõe enfatizar respostas sobre questões peculiares, trabalhando assim, portanto, com o universo das interpretações, significados, conceitos, causas, razões, de modo que esta realidade não ficaria a margem da quantificação.

A base da pesquisa se moldou através de artigos em português e inglês; constituindo como principais plataformas digitais como o Google acadêmico, a Scielo, o Pubmed e sites científicos específicos; adotando como filtro os descritores: Exercício físico, tratamento e depressão; tomando como período de aceitação as publicações entre 1999 a 2017.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante dos dados coletados nota-se os pontos de relevante discussão entre os autores que buscam entender a relação exercício físico e depressão, onde o exercício físico proporciona benefícios psicológicos em seus praticantes, propiciando uma possível saída de um quadro depressivo.

Quando Assumpção *et al.* (2002) conclui em seu estudo que a atividade física atua potencialmente na melhoria da autoestima, auto conceito e funções cognitivas e de socialização corrobora com os outros estudos, que apresentam a importância do exercício físico nos aspectos biopsicossociais como são apresentados por Santarém (1999); Ratamess *et al.* (2009); Aguiar *et al.* (2012); Cheik *et al.* (2003); Werneck *et al.* (2006). Tais estudos fazer relação direta também ao apontado por O'hara *et al.* (2003), que nos apresenta relevante associação da atividade física estruturada no âmbito da saúde mental, no que diz respeito ao, autoconceito, autoestima e autoimagem.

Vale salientar a contribuição de Hortêncio *et al.* (2010) quando apresentam em seu estudo a importância de uma maior liberação de neurotransmissores durante a prática dos exercícios, sendo estes relacionados diretamente ao estado de humor.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou compreender como o exercício físico pode estimular o bem-estar em aspectos biopsicossociais de pessoas com depressão, tendo em vista o aumento do número de pessoas que vem sendo acometidas pela doença e sendo este um tema de suma importância para os profissionais de educação física, haja vista que se pode lidar com grupos especiais.

Os estudos que comprovam o bem-estar proporcionado pelos exercícios físicos, destacam a redução da ansiedade e depressão, o aumento de vigor físico, melhora de humor, melhor autoestima e autoconceito como efeitos benéficos capazes de modificar as respostas comportamentais.

É possível deduzir que os exercícios seriam melhores indicados para se usar como estratégia frente a um quadro depressivo, e estima-se que dentre os resultados, todos os tipos de atividades serão importantes para o quadro depressivo, desde exercícios aeróbicos aquáticos e terrestres, aos esportes e atividades sistematizadas praticadas ao ar livre. O treinamento resistido, as atividades recreativas e alongamentos, são estratégias muito utilizadas no trabalho desenvolvido pelo profissional de educação física às pessoas acometidas pela depressão.

Diante de tais definições apresentadas percebemos a importância dos exercícios físicos e como podem vir a ser uma boa alternativa para que pessoas acometidas de algum distúrbio psicológico como a depressão.



PHYSICAL EXERCISE AS A STRATEGY IN DEPRESSION TREATMENT

ABSTRACT

Depression is becoming a serious public health problem, according to the WHO (2017), by the year 2020 it will be one of the diseases with the highest mortality rate in the world population. The present study is based on the main goal of understanding in what ways physical exercise can stimulate well-being in biopsychosocial aspects of people with depression. We sought to carry out a literature review, based on the qualitative approach. The research took place under the digital platforms Google academic, Scielo and Pubmed as well, through specific scientific websites. After the literature review, which is constructed in the light of research from 1999 to 2017.

KEYWORDS: *Physical exercise; Treatment; Depression.*

EL EJERCICIO FÍSICO COMO ESTRATEGIA EN EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN

RESUMEN

La depresión se está convirtiendo en un grave problema de salud pública, según la OMS (2017), hasta el año 2020 será una de las enfermedades de mayor índice de mortalidad en la población mundial. El presente estudio está orientado sobre el objetivo principal de comprender de qué maneras el ejercicio físico puede estimular el bienestar en aspectos biopsicosociales de personas con depresión. Se buscó realizar una revisión de la literatura, a partir del abordaje cualitativo. La investigación se dio bajo las plataformas digitales Google académico, Scielo y Pubmed, así como, a través de sitios científicos específicos. Después de la revisión de literatura, la cual se construye bajo la luz de las investigaciones del período de 1999 a 2017.

PALABRAS CLAVE: *Ejercicio físico; Tratamiento; Depresión.*

REFERÊNCIAS

- ASSUMPTÃO, L. O. T.; DE MORAIS, P. P.; FONTOURA, H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida: Notas introdutórias. *EFDeportes.com*, Revista Digital. Buenos Aires, ano 8, nº 52, 2002.
- CHEIK, N.C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *R. bras. Cia. e Mov.* 2003; 11(3): 45-52.
- GILL, A.; WOMACK, R.; SAFRANEK, S. (2010). Does exercise alleviate symptoms of depression?. *The Journal of Family Practice*.59(9), 530–531.
- GIL, Antônio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. Sexta. Ed. São Paulo: Atlas, 2008. 200p. Disponível em: <<https://ayanrafael.files.wordpress.com/2011/08/gil-a-c-mc3a9-todos-e-tc3a9cnicas-de-pesquisa-social.pdf>>. Acesso em: 26 mar. 2018.
- HALE, B.S. RAGLIN, J.S. State anxiety responses to acute resistance training and step aerobic exercise across eight weeks of training. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, v.42, n.1, p.108-112, 2002.
- HORTENCIO, Rute Fontoura Holanda *et al.* *Exercícios físicos no combate à depressão: percepção dos profissionais de psicologia*. 2010. 14 f. Trabalho de conclusão de curso (graduação em educação física) Universidade Estadual do Ceará, Ceará, 2010.
- LAFER, B.; ALMEIDA, O.P.; FRÁGUAS, R. Jr.; MIGUEL, E.C. (2000). Depressão no ciclo da vida. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 151-152.
- MORAES, Helena Sales de *et al.* O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul*, p. 70-79, jan. 2007.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza; DESLANDES, Suely Ferreira; GOMES, Romeu. *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 28. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2009. 108p.



- MORENO, R. A. *et al.* *Distímia: do mau humor ao mal do humor: diagnóstico e tratamento*. 3ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- OMS. Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo. 2017. Disponível em: <http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5354:aumenta-o-numero-de-pessoas-com-depressao-no-mundo&Itemid=839>. Acesso em: 24 out. de 2017.
- PORTO, J. A. (1999). Como diagnosticar e tratar. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 97-107.
- RATAMESS, N. A.; ALVAR, B. A.; EVERTOCH, T. K.; HOUSH, T. J. Posicionamento do Colégio Americano de Medicina do Esporte sobre treinamento resistido para adultos saudáveis. *Med Sci Sport Exerc.*, p.687-708, 2009.
- SILVEIRA, L. D. *Níveis de depressão, hábitos e aderência a programas de atividades físicas de pessoa com transtorno depressivo*. 2001. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, Santa Catarina, 2001.
- SOUSA, J. (2016). *Ciclotímia, estudo e revisão monográfica - A doença afetiva, o temperamento ciclotímico, a psicopatologia inserida no espectro bipolar*. Graduado. UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR, Ciências da Saúde.

