

## RELAÇÃO DA DEPRESSÃO E A AUTORREGULAÇÃO DO EXERCÍCIO

*RELATIONSHIP OF DEPRESSION AND SELF-REGULATION OF THE EXERCISE*

*RELACIÓN DE LA DEPRESIÓN Y LA AUTORREGULACIÓN DEL EJERCICIO*

**Júlia Braga dos Santos Figueredo<sup>1</sup>**

*juliabraga29@gmail.com*

**Jéssica Natália de Souza<sup>2</sup>**

*jessicanataliadesouza@gmail.com*

**Marília Padilha Martins Tavares<sup>3</sup>**

*mariliapadilhamtavares@gmail.com*

**<sup>1</sup>Faculdade Natalense de Ensino e Cultura (FANEC)**

**<sup>2</sup>Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)**

**<sup>3</sup>Universidade Paulista (UNIP)**

**PALAVRAS-CHAVE:** *Depressão; Autosseleção da Intensidade; Exercício Físico.*

## INTRODUÇÃO

Há algumas décadas tem-se notado a importância da adoção de hábitos de vida saudáveis para a melhoria da qualidade de vida. O avanço no estudo das doenças crônicas não transmissíveis já tem mostrado os inúmeros benefícios de exercícios físicos na prevenção, tratamento e inversão desses quadros. Entretanto, pouco se fala acerca da saúde mental, também muito afetada na atualidade. De acordo com estimativas da OMS, mais de 350 milhões de pessoas no mundo sofrem de depressão. Segundo projeções, para o ano de 2020 a doença será uma das maiores causas de incapacidade e mortalidade da população e cada vez mais essa doença tem atingido crianças e adolescentes. O avanço no estudo das doenças crônicas não transmissíveis já tem mostrado os inúmeros benefícios de exercícios físicos na prevenção, tratamento e inversão desses quadros. Atualmente, muitos defendem sua prescrição como tratamento alternativo da depressão, em função das alterações bioquímicas promovidas por essa prática. Os benefícios psicológicos provenientes de uma vida ativa retêm a melhora do sentimento de bem-estar, autoestima e apreciação da vida, amplia a relação entre amigos e conhecidos e reduz o sentimento de solidão. No entanto, há poucos estudos que deem base para a prescrição de exercício físico para esta população, tampouco a respeito da autosseleção do exercício por parte dos praticantes que possuem a depressão.



## OBJETIVOS

O objetivo deste trabalho é relacionar a escolha do ritmo de corrida com os níveis depressivos de adolescentes do ensino médio.

## METODOLOGIA

Participaram do estudo 45 adolescentes do ensino médio, sendo todos do sexo masculino ( $15,55 \pm 0,78$  anos;  $66,4 \pm 11,16$ kg;  $1,72 \pm 0,05$ m;  $22,37 \pm 3,39$ kg/m<sup>2</sup>). Foi realizada a anamnese, avaliação antropométrica (peso, estatura e IMC), pico de velocidade de crescimento (PVC), a escala de depressão (EADS-21), VO<sub>2</sub>máx predito foi avaliado através do teste de Léger usando a fórmula  $31,035 + 3,238 \times \text{Velocidade Final} - 3,248 \times \text{Idade} + 0,1536 \times (\text{Idade} \times \text{Velocidade Final})$  e um teste de corrida ao redor da quadra de vôlei (18x9m) durante 10 minutos, no qual os indivíduos autosselecionavam o ritmo de corrida. A normalidade foi testada por Shapiro Wilk, foi visto que as variáveis PVC e a escala de depressão obtiveram comportamento não paramétrico, nesse sentido foi realizado teste de Spearman para correlação não paramétrica, foi adotado como nível de significância estatístico o  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

O estudo apresentou uma correlação negativa entre a variável depressão com o exercício autosselecionado ( $r = -0,421$ ;  $p = 0,004$ ), no entanto não houve correlação significativa entre o VO<sub>2</sub>máximo e depressão ( $r = -0,423$ ;  $p = 0,07$ ). Demonstrando que o VO<sub>2</sub> não foi uma variável de confusão.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com as análises foi possível perceber que quanto maior o índice depressivo menor era o ritmo selecionado durante o teste de corrida. No entanto não foi observada relação com o VO<sub>2</sub>. Embora não se possa afirmar as causas, existe relação entre a doença e a autosseleção do exercício, para menores intensidades. Pode-se concluir também que para além desse estudo, são necessárias investigações acerca das motivações para os resultados encontrados, gerando ainda mais discussão sobre o assunto.

## REFERÊNCIAS

- BLAZUSI, R. (2008). *Os benefícios da atividade física aos adolescentes*. Artigo de Iniciação Científica. Instituto de Biociências, UNESP. Rio Claro, SP.
- COSTA, R. A., SOARES, H. L. R., & TEIXEIRA, J. A. C. (2007). Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Revista do Departamento de Psicologia. UFF*, 19(1), 273-274.
- VASCONCELOS-RAPOSO, J. et al. Relação entre exercício físico, depressão e índice de massa corporal. *Motricidade*, v. 5, n. 1, p. 21-32, 2009.
- BAHLS, S. C. Aspectos clínicos da depressão em crianças e adolescentes. *Jornal de Pediatria*, v. 78, n. 5, p. 359-366, 2002.
- FERREIRA, Carlos Diogo Nunes. *O exercício físico e a depressão, ansiedade e stress*. 2016. Tese de Doutorado.
- GONÇALVES, Lucas Souto et al. *Depressão e atividade física: Uma revisão*. 2018.
- DE SOUZA, RAYANNE Gois et al. Ansiedade, estresse e depressão: métodos de avaliação e a relação com a prática de exercícios físicos. In: *Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde*. 2016.

