

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA (BACHARELADO)**

Lucas Frederico Gomes Castro

**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PACIENTES DIAGNOSTICADOS
COM DEPRESSÃO**

Natal/RN
2018

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PACIENTES DIAGNOSTICADOS COM DEPRESSÃO

Lucas Frederico Gomes Castro

Monografia Apresentada à
Coordenação do Curso de
Educação Física da Universidade
Federal do Rio Grande do Norte,
como Requisito Parcial à Obtenção
do Título de Bacharel em Educação
Física.

Orientador: Professor PAULO DANTAS

Natal/RN
2018

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN
Sistema de Bibliotecas - SISBI
Catalogação de Publicação na Fonte. UFRN - Biblioteca Setorial do Centro Ciências da Saúde - CCS

Castro, Lucas Frederico Gomes.

Benefícios da atividade física para pacientes diagnosticados
com depressão / Lucas Frederico Gomes Castro. - 2018.
20f.: il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade
Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Ciências da Saúde,
Departamento de Educação Física. Natal, RN, 2018.
Orientador: Prof. Paulo Moreira Silva Dantas.

1. Exercício Físico - TCC. 2. Depressão - TCC. 3. Atividade
Física - TCC. I. Dantas, Paulo Moreira Silva. II. Título.

RN/UF/BSCCS

CDU 796.011.1

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PACIENTES DIAGNOSTICADOS COM DEPRESSÃO.

Elaborada pelo aluno do curso de Educação Física bacharelado, LUCAS FREDERICO GOMES CASTRO.

E aprovada por todos os membros da Banca examinadora foi aceita pelo Curso de Educação Física e homologada pelos membros da banca, como requisito parcial à obtenção do título de

BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA.

Natal, de de 2018

BANCA EXAMINADORA

Paulo Dantas (Departamento de Educação Física)

Nome do Professor Examinador 1 (Departamento)

Nome do Professor Examinador 2 (Departamento)

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO í í í í .í í í .í í í .í í í .í í í .í í í .í í í .í í í	4
METODOLOGIA	5
DEPRESSÃO í í í .í í í .í í í .í í í .í í í .í í í .í í í .í í í ..í ...	7
BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA í í í .í í í .í í í .í í í .í í í .í í í	11
ATIVIDADE FÍSICA E DEPRESSÃO í í í .í í í .í í í .í í í .í í í	14
CONCLUSÃO í í í .í í í .í í í .í í í .í í í .í í í .í í í í ...	17
AGRADECIMENTOS	18
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS í í í .í í í .í í í .í í í .í í í í í ..	19

RESUMO

A depressão é um mal-estar que vem se intensificando cada vez mais em todo o mundo, trata-se de uma doença psiquiátrica que anualmente afeta milhões de indivíduos. Estima-se que mais de 300 milhões de pessoas sofram com este problema. Assim, compreende-se que algumas discussões vêm sendo realizadas no sentido de diagnosticar e intervir, na intenção de devolver as pessoas a autoestima e o prazer pela vida. Considerando essas questões, acredita-se que a atividade física pode ser um grande auxílio em sua prevenção e na melhoria da qualidade de vida das pessoas que sofrem desse problema. Nesse sentido, o presente trabalho tem como objetivo analisar os possíveis benefícios da atividade física para pacientes diagnosticados com depressão. Para tanto, foram analisados artigos e documentos referentes ao Ministério da Saúde e Organização Mundial com o intuito de compreender a depressão como uma doença generalizada, bem como analisar a relação da prática de atividade física em casos de pacientes diagnosticados. O estudo concluiu que o exercício físico manipulado e controlado da forma correta em pacientes diagnosticados com depressão tem inúmeros benefícios no tratamento da doença. A pesquisa é de revisão bibliográfica, cujos artigos foram explorados em diferentes bases de dados, tais como Scielo, Google Acadêmico, Biblioteca Virtual de Saúde, Revista Brasileira de Psiquiatria, Biblioteca Digital de Teses e Dissertações, Revista Motriz, Revista Movimento, dentre outras.

Palavras-chave: Depressão, Medicalização, Psicanálise, Atividade Física, Exercício Físico.

INTRODUÇÃO

A depressão é um mal-estar que vem se intensificando cada vez mais em todo o mundo, principalmente no Brasil, na condição de um país em desenvolvimento que apresenta uma série de problemas que incide cada vez mais sobre a saúde da população em todos os seus aspectos.

(TAVARES, LAT.).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018), a depressão é uma doença psiquiátrica que anualmente afeta milhões de indivíduos. Estima-se que mais de 300 milhões de pessoas sofram dessa enfermidade.

Abelha (2014) diz que os transtornos mentais se caracterizam como um grupo de doenças com alto grau de sobrecarga, não somente para o indivíduo que sofre, mas também para aqueles que estão em seu entorno, como familiares e até mesmo os cuidadores.

As condições são diferentes das variações consideradas normais de humor e das respostas emocionais, que vão sofrer alterações comuns a depender do dia a dia da pessoa. Os quadros se tornam alarmantes quando apresenta caráter de longa duração e com intensidade moderada ou forte, podendo tornar o estado de depressão crítica, implicando diretamente na saúde (OMS, 2018).

Neste sentido, a depressão atualmente é responsável pela mais alta carga de doença, possuindo uma característica invasiva causando consequências graves. O indivíduo perde o interesse e prazer por tudo, com sentimento de tristeza e baixa autoestima. Os quadros mais graves podem levar ao suicídio (ABELHA, 2014).

A Organização Mundial da Saúde (2018) aponta que cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano, sendo essa a segunda principal causa de morte entre pessoas com idade entre 15 e 29 anos. Por conseguinte, a depressão demonstra ser uma grande ameaça a vida e, por isso necessita ser identificada e tomada as devidas intervenções. (Rev. Dep. Psicol.,UFF vol.19 no.1 Niterói 2007).

Inclusive, a falta de atividade física em muitos estudos vem sendo relacionada com distúrbios a nível psicológico afetando cada vez mais a população, principalmente no século XXI, caracterizado por uma série de mudanças de hábitos e comportamentos de toda a sociedade. (Rev. Dep. Psicol.,UFF vol.19 no.1 Niterói 2007).

Os Informes Técnicos Institucionais (2002), aponta que nas últimas três décadas foi possível verificar que o baixo nível de atividade física representa importante fator de risco no

desenvolvimento de doenças crônicas e degenerativas não transmissíveis, que podem desenvolver doenças que comprometem o bem-estar populacional, como a própria depressão.

Além disso, existe um certo consenso sobre a ideia de que o baixo nível de atividade pode trazer múltiplos problemas, sabe-se também, que ela pode ser um importante fator na prevenção de doenças (ANDRADE, 2011). Nesse sentido, o trabalho tem como objetivo discutir a importância da prática regular de exercícios físicos como medida de prevenção e como adjuvante do tratamento da depressão, sendo o exercício físico uma importante abordagem não farmacológica que contribui para o desenvolvimento da auto-estima e da confiança do indivíduo.

Muito se relaciona a prática de atividade física como uma forma de estimular a produção de hormônios e neurotransmissores responsáveis por manter a sensação de prazer e bem-estar do corpo. Porém, a depressão geralmente se constitui em uma deficiência desses neurotransmissores e, conseqüentemente impedindo a sensação de prazer e bem-estar.

O estudo tem como justificativa o número crescente de pessoas com depressão, conforme citado pela organização mundial da saúde (OMS), a depressão, até 2020, será a doença que mais irá matar em todo mundo. O estudo também facilitará o entendimento de que a atividade física pode trazer grandes contribuições para evitar problemas graves de saúde, sendo uma importante estratégia de prevenção e bem-estar.

METODOLOGIA

A pesquisa é de revisão bibliográfica, cujos artigos foram explorados em diferentes bases de dados, tais como Scielo, Google Acadêmico, Biblioteca Virtual de Saúde, Revista Brasileira de Psiquiatria, Biblioteca Digital de Teses e Dissertações, Revista Motriz, Revista Movimento, dentre outras.

Para isso foram analisados artigos 15 artigos de 2002 até 2018 e documentos referentes ao Ministério da Saúde e Organização Mundial. Esse trabalho tem como metodologia a elaboração de um levantamento bibliográfico baseado na pesquisa de artigos, livros e no acervo eletrônico de revistas da Internet.

Os critérios de inclusão serão inseridos na pesquisa apenas artigos científicos e documentos que tenham relação ou falem sobre a doença depressão e artigos científicos que falem sobre exercício físico.

- Atividade Física e os benefícios para a saúde e desenvolvimento de doenças.
- Doença Depressão
- Relação entre praticantes e não praticantes de atividade física com o desenvolvimento da depressão.

Os critérios de exclusão serão todos os outros dados que fujam do tema principal do trabalho que é a relação de benefícios da pratica de atividade física com o controle da depressão, ou que não façam citações sobre a doença depressão.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

DEPRESSÃO

A depressão é uma das principais causas de problemas de saúde e incapacidade do indivíduo, já que atua diretamente na saúde mental, provocando a interferência no bem-estar daquele que sofre com essa patologia (TAVARES, 2010).

Geralmente as pessoas são tomadas por sentimentos negativos de tristeza, o qual Del Porto (1999) afirma que se constitui na resposta humana universal às situações de perda, derrota, desapontamento e outras adversidades. Tais questões podem ser corroboradas e gerar a chamada depressão, um problema de saúde que pode apresentar casos graves.

A depressão e suas formas variadas ocupam lugar de destaque atualmente, principalmente por conta do aumento de diagnósticos, tornando-se inclusive comum a referência -mal do século para defini-la, apontando assim a gravidade da questão (TAVARES, 2010).

O Ministério da Saúde (2013) conceitua a depressão como sendo um distúrbio afetivo caracterizado, pelo rebaixamento do humor, redução da energia e diminuição das atividades, podendo variar entre episódios mais leves e mais graves.

Como principais informações acerca da depressão, podem ser consideradas as seguintes (Rev. Bras. Psiquiatria):

- A depressão é um transtorno mental frequente em todo mundo, cerca de 300 milhões de pessoas sofrem com esse mal;
- A depressão é a principal causa de incapacidade em todo o mundo, contribuindo de forma importante para a carga global de doenças;
- Mulheres são mais afetadas que homens;
- Em casos mais extremos, a depressão pode levar à morte;
- Existem muitos tratamentos medicamentosos e psicológicos que são eficazes para a depressão;

Portanto, refere-se a um problema que afeta significativamente a vida das pessoas, colocando-as em um estado de baixa autoestima, infelicidade e com pouca motivação para a realização de tarefas do dia a dia, comprometendo não somente o trabalho, mas seu convívio social e familiar (ABELHA, 2014).

A Organização Mundial da Saúde (2018) apontou que mais de 300 milhões de pessoas vivem com depressão, um aumento de 18% entre 2005 e 2015. Acredita-se que a falta de apoio as pessoas com transtornos mentais associada com o medo, impedem muitas delas de procurar o tratamento necessário para manter a sua vida.

Nesse diapasão, acredita-se que são de caráter urgente as medidas de intervenção sobre o problema, dado que toma grandes proporções, gerando prejuízos calculáveis a níveis de gastos públicos, e incalculáveis, na proporção em que esse problema leva todos os anos milhares de pessoas à óbito (ABELHA, 2014).

Ainda com entendimento da Organização Mundial da Saúde (2018), em muitos países não possuem ou possuem pouco apoio disponível para pessoas que possuem algum tipo de transtorno de saúde mental. Curioso analisar que, a OMS aponta que em países de alta renda quase 50% das pessoas que vivem com depressão não recebem tratamento.

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2013) estimou que 7,6% das pessoas de 18 anos de idade receberam diagnóstico de depressão por parte dos profissionais da saúde mental, isso vem a representar 11,2 milhões de pessoas, com maior prevalência nas áreas urbanas. Isto tem relação com as mudanças ocorridas no século XXI, onde decorreu-se uma série de impactos sobre a vida da população com mudanças de hábitos e comportamentos.

No Brasil, as regiões Sul e Sudeste foram as que apresentaram os maiores percentuais de pessoas com depressão diagnosticada, acima inclusive do percentual nacional, 12,6% e

8,4% (IBGE, 2013). Verifica-se, portanto, que o público jovem também é atingido por este problema.

Os tratamentos atualmente são bastante eficazes, entretanto poucas pessoas recorrem devido à uma série de questões como: a falta de recursos, falta de profissionais treinados, além do estigma social criado em relação ao transtorno mental. Ademais, acredita-se que muitos não conseguem identificar quando estão depressivos, podendo-se levar a níveis mais graves em relação ao problema (ABELHA, 2014).

O Ministério da Saúde (2018) ressalta que a depressão pode ser caracterizada como sendo leve, moderado ou grave, dependendo naturalmente da intensidade dos sintomas. Ao apresentar o estado de depressão leve, o indivíduo terá dificuldade de realizar atividade simples do seu dia a dia, além de atividades sociais, mas sem grande prejuízo global.

Já ao apresentar sintomas mais graves as limitações são ainda maiores, como baixíssima disposição para realizar determinadas atividades de trabalho, de casa, de lazer, dentre outras. O Ministério da Saúde (2018) ainda ressalta que existe uma distinção importante, entre pessoas que têm ou não um histórico de episódios de mania.

São elas:

Transtorno depressivo recorrente, envolve repetidos episódios depressivos, onde geralmente a pessoa experimenta um humor deprimido, perda de interesse, prazer e energia reduzida, levando por um certo período de tempo, diminuição de atividade do dia a dia. A ansiedade também se apresenta como um sintoma, além do distúrbio do sono e de apetite, sentimento de culpa ou baixa estima, falta de concentração, dentre outros.

Transtorno bipolar, consiste tipicamente nas mudanças de episódios de mania e de depressão, separados por períodos de humor normal. Episódios de mania incluem humor exaltado ou até mesmo irritado, com excesso de atividades, pressão de fala, autoestima inflada e uma menor necessidade de dormir, bem como a aceleração do pensamento.

Ainda sobre a intensidade da depressão, Gonçalves et al., (2018) também classifica o estado depressivo em três tipos, além dos sintomas:

- **Depressão menor:** dois a quatro sintomas por duas ou mais semanas, incluindo estado deprimido.
- **Distímia:** três ou quatro sintomas, incluindo estado deprimido, durante dois anos, no mínimo.

- **Depressão maior:** cinco ou mais sintomas por duas semanas ou mais, incluindo estado deprimido.

Portanto, verifica-se que é um problema de saúde grave e de grande complexidade que demanda uma certa compreensão. A depressão é resultante da combinação de múltiplos fatores, a Organização Mundial da Saúde (2018) afirma que se trata de uma complexa interação de fatores sociais, psicológicos e biológicos. Pessoas que geralmente passam por situações adversas ao longo da vida como o desemprego, luto, trauma psicológico, etc.

Nesse sentido, é importante considerar que existem recomendações para que as pessoas possam ser orientadas a cuidarem da saúde mental, com a adoção de um estilo de vida que seja ativo e saudável. O Ministério da Saúde (2018) aponta:

- Jamais se isolar, buscar sempre o convívio social;
- Consultar um médico de forma regular;
- Fazer tratamento terapêutico que seja adequado;
- Reforçar os laços familiares e de amizades;
- Manter uma boa alimentação;
- Manter ativos o físico e o intelectual;
- **Praticar atividades físicas;**

Dentre uma dessas indicações está a prática de atividade física, muito recomendada por profissionais da área da saúde, atuando tanto para prevenir como também para coibir, no sentido de amenizar seus efeitos sobre o indivíduo a fim de que esse possa voltar a ter uma vida estável e saudável, em todas as suas dimensões, resgatando a sua qualidade de vida (OMS 2018).

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Em alguns estudos sobre saúde e qualidade de vida, constata-se entre os indicados a prática de atividade física, na qual é considerada como uma boa forma de prevenir e reprimir alguns problemas de saúde, com a finalidade de devolver ao indivíduo a capacidade de realizar as suas tarefas diárias (ANDRADE,2011).

Quem pratica atividade física geralmente busca algum objetivo, seja pela saúde física, estética, a sociabilidade ou outros aspectos. Sabe-se que, há de fato uma série de benefícios

aos praticantes na medida em que proporciona estímulos importantes como o bem-estar (ANDRADE,2011).

Paralelo ao conceito de bem-estar, inclui-se a qualidade de vida entendido como um conceito amplo que envolve múltiplos aspectos da vida de um indivíduo, compreendendo diversos fatores entre as quais incluem as dimensões físicas e mentais (FERREIRA et al., 2015).

Castellón e Pino (2003) também ressaltam que a qualidade de vida se constitui por múltiplos componentes, os quais são agrupados da seguinte maneira:

- Bem-estar físico;
- Bem-estar material;
- Bem-estar social;
- Desenvolvimento e atividade;
- Bem-estar emocional

Nesse sentido, pode-se afirmar que a qualidade de vida basicamente se dá pela complementaridade desses componentes. Sendo assim, a atividade física pode ser importante para estimular o bem-estar físico, social e emocional.

Naturalmente ao movimentar o corpo de uma forma saudável, ele é igualmente submetido à uma série de mudanças fisiológicas, como por exemplo a hipertrofia muscular e a perda de peso, que pode acarretar diretamente em outros ganhos importantes ao indivíduo ultrapassando o campo da saúde fisiológica e beneficiando diretamente a saúde emocional (ANDRADE,2011).

Muitas pessoas entram em um estado de infelicidade por não gostarem do seu corpo e se veem em outro estado de felicidade quando começam a perceber que o resultado da sua atividade física lhe traz uma mudança emocional, com ganhos importantes para a autoestima. No entanto, é importante considerar que a prática de atividade física faz bem tanto para o corpo como também para a mente (ANDRADE,2011).

O Ministério da Saúde (2018) nesse entendimento, ressalta que os benefícios vão além do perder ou manter peso e traz uma série de impactos positivos em relação à saúde, apontando como algumas das vantagens, a redução do risco de hipertensão, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes, depressão, entre outros.

Ao estar realizando a prática de atividade física, geralmente o indivíduo está inserido em um ambiente social, no qual, as pessoas buscam seus objetivos e geralmente estão felizes, criando um ambiente propício à socialização, gerando uma ampla sensação de bem-estar.

Cientificamente sabe-se que a prática de atividade física é responsável por causar alterações fisiológicas e bioquímicas, que envolvem a liberação de neurotransmissores e ativação de receptores específicos auxiliando na redução dos sintomas que indicam depressão, uma vez que alguns desses transmissores contribuem para o aparecimento ou redução desta patologia (ANDRADE, 2011).

A serotonina, por exemplo, é um neurotransmissor liberado durante a prática de atividade física. Acredita-se que à medida em que há ajuste fisiológicos, após algumas semanas de exercícios físicos regulares há maior disponibilidade de serotonina central, amenizando o quadro de sintomas psicossomáticos da doença e produzindo de certo modo um efeito de relaxamento, acarretando uma estabilidade no estado de humor (ANDRADE,2011).

Portanto, compreende-se que a prática de exercício físico pode ser fator considerável no ganho ou manutenção da qualidade de vida de um indivíduo, na proporção em que influencia diretamente em todos os âmbitos da sua vida, seja na sua socialização, no seu bem-estar físico, na sua saúde bem mental, bem como no seu estado de humor.

No próximo capítulo deste trabalho, pretende-se abordar de maneira reflexiva a importância da atividade física e seus possíveis benefícios para os pacientes diagnosticados com depressão, buscando apontar a relação do movimento do corpo com o estímulo e produção de neurotransmissores do prazer e bem-estar em que, no caso de depressão, são pouco estimulados.

ATIVIDADE FÍSICA E DEPRESSÃO

Como apontado ao longo deste trabalho, a depressão é um dos problemas de saúde mais complexos afetando várias pessoas pelo mundo, causando inclusive mortes quando se encontram em níveis elevados. Sabe-se que a depressão tem níveis de desenvolvimento, e sendo assim pode-se agravar caso não tenha o tratamento adequado.

Os impactos na vida de alguém que sofre depressão são muitos na medida em que o indivíduo muitas vezes perde sua capacidade de realizar as atividades normais do dia a dia,

sejam complexas ou até mesmo simples. A manifestação da doença se confirma através de características que geralmente estão associadas aos fatores emocionais.

É possível identificar em pessoas com depressão amplo estado de tristeza, apatia, desinteresse preguiça, falta de esperança e desgosto. Além disso, é possível identificar também através da observação de conduta dos indivíduos como a hipoatividade, hiporeatividade, choro fácil e autoagressão. Outro ponto bastante observável se dá ao nível cognitivo, onde as pessoas fazem autocríticas culposas de forma constante, há uma lentidão de pensamento e interpretação negativa sobre tudo. Ademais, é possível observar fadiga, dificuldade para dormir, anorexia, inibição do desejo sexual, dentre outras (ANDRADE,2011).

Portanto, é um problema que desencadeia uma série de alterações no corpo e na mente, o que deve ser motivo de grande preocupação já que o indivíduo cai em um estado de perda de controle sobre si mesmo, com dificuldades de orientação sobre os aspectos reais da vida restando-se prejudicada a sua capacidade de raciocinar.

Por conseguinte, muito se discute sobre caminhos que sejam viáveis e menos danosos aos indivíduos que têm problemas com a depressão, com a intenção de que as pessoas possam se recuperar e restabelecer a sua qualidade de vida. Acredita-se que uma forma saudável para minimizar os problemas em pacientes diagnosticados com depressão é a atividade física, tornando-se um importante fator na prevenção (ANDRADE,2011).

Na literatura científica, é possível encontrar algumas associações entre inatividade física e os distúrbios a níveis psicológicos que vêm afetando cada vez mais a qualidade de vida da população. Os Informes Técnicos Institucionais (2002), aponta que nas últimas três décadas foi possível verificar que o baixo nível de atividade física representa importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas e degenerativas não transmissíveis, desenvolvendo doenças que comprometem o bem-estar da população, como por exemplo, a própria depressão.

Mas qual seria os benefícios da atividade física em pacientes diagnosticados com depressão? Parte da pergunta pode ser respondida na citação supracitada, no entendimento de que a inatividade física traz complicações para a qualidade de vida, podendo ser entendida não somente como ausência de doenças, mas sim com a percepção de um bem-estar social, físico e emocional.

A Organização Mundial da Saúde (2014) classifica a inatividade física como um dos fatores de risco que responde pela grande maioria das mortes por doenças crônicas. Nesse

sentido, a prática de atividade física pode ser importante estratégia de prevenção e melhoria da qualidade de vida visto que ela promove benefícios que vão além do controle de doenças.

Em contramão, Polisseni et al (2014) identifica a atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelo nosso sistema musculoesquelético que resulta naturalmente em gasto calórico, podendo ser concebida pela prática em forma de lazer realizada em tempo livre, e isso inclui esportes, caminhadas e exercícios físicos.

Além disso, é possível entender a atividade física como o ato de movimentar-se puramente incluindo aquelas atividades mais simples do nosso cotidiano, como a caminhada até o trabalho, a faxina de casa, lavar um carro, dentre outras infinitas possibilidades que também se enquadram.

Considerando isso, é importante compreender que o exercício físico feito de maneira natural, sistematizado, planejado e bem executado no dia a dia pode trazer inúmeros benefícios aos indivíduos, convertendo suas tarefas em qualidade de vida, aumentando a sua expectativa de vida.

Nesse sentido, é possível relacionar a prática de atividade física com possíveis ganhos que o depressivo pode vir a ter. A princípio, é importante considerar que a prática de atividade física pode proporcionar uma série de experiências além de estimular algumas reações no nosso corpo, como a produção de hormônios e neurotransmissores anteriormente comentado (ABELHA, 2014).

A Organização Mundial da Saúde (2011) recomenda que, para a prevenção dos agravos não transmissíveis os indivíduos adultos devem praticar 150 minutos ou mais de atividade física moderada ou 75 minutos ou mais de atividades intensas por semana. A intenção visa proporcionar melhor qualidade de vida no bem-estar dos indivíduos com melhorias significativas na autoestima e redução da depressão.

Ao longo da prática de atividade física, o corpo produz uma importante quantidade de substâncias que têm função importante em nosso bem-estar, como endorfina e a serotonina principalmente. De acordo com Andrade et al (2016), a endorfina é relacionada à sensação de bem-estar, enquanto a serotonina também tem importante função, essencial para o bom humor.

Portanto, compreende-se a importância que tem esses neurotransmissores estimulados pela prática de atividade física. Os autores apontam que geralmente pessoas depressivas fazem uso de medicamentos para estimularem a produção desses neurotransmissores. Porém, a atividade física também se torna uma via, sendo inclusive a mais saudável ao corpo humano.

A atividade física ajuda no tratamento e prevenção da depressão de maneiras diferentes, podendo ser de forma preventiva, na proteção contra o desenvolvimento de sintomas depressivos e também como tratamento, através de mecanismos psicológicos e/ou biológico. Agrupados no fator psicológico, está a possibilidade de controle sobre o corpo, sobre as emoções e o melhor convívio social.

Já os fatores biológicos se relacionam com o estímulo da produção de endorfina e serotonina que reduzem as sensações de mal-estar, melhorando o humor e a saúde psíquica do indivíduo (MARTINS et al., 2018). Logo, percebe-se o quão importante pode ser a prática de atividade física.

Por fim, é importante que haja estímulos e acompanhamentos dos pacientes durante a prática da atividade física para que exista apoio, motivação e principalmente o convívio social, englobando múltiplas tarefas, desde exercícios planejados e sistematizados até à prática de atividade física mais simples como a caminhada.

CONCLUSÃO

Considerando que a exercício físico pode trazer importantes mudanças no corpo humano, esta pode ser importante meio de prevenção e até mesmo tratamento da depressão. Sabe-se que o exercício físico melhora o convívio social, a autoestima e a saúde física, âmbitos geralmente afetados pela depressão.

Conclui-se que o exercício físico pode ser um meio de melhoria na qualidade de vida de um indivíduo depressivo, podendo até mesmo ser fomentada pelo poder público através de estímulos diretos e indiretos à sociedade, conscientizando-a da importância de vigiar e prevenir.

Ao longo da presente pesquisa pretendeu-se compreender o fenômeno da depressão cada vez mais presente entre a população mundial, provocando problemas individuais, sociais e coletivos, tendo em vista que a sua gravidade pode se converter caso não receba atenção e os tratamentos de forma adequada.

Os impactos da depressão sobre a qualidade de vida do paciente são muitos e podem trazer prejuízos em diversos âmbitos, afetando a parte física, emocional, social e cognitiva, com perda de controle sobre diversas situações e em casos extremos, o indivíduo pode se tornar uma ameaça à própria vida.

Em razão disso, são muitas as reflexões realizadas ao longo deste trabalho na busca de uma compreensão do problema bem como analisa-se as possibilidades da prática de exercício físico no que diz respeito às possíveis melhorias que podem ter os pacientes diagnosticados com depressão.

Sugere-se que a depressão pode trazer grandes angústias, desmotivação e tristeza, a atividade pode proporcionar uma reversão nesse quadro, na medida em que se estimula no corpo a produção de importantes hormônios e neurotransmissores que atuam diretamente proporcionando sensação de prazer e bem-estar ao indivíduo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pelo dom da vida e pela saúde para chegar hoje até aqui. Gostaria de agradecer a minha mãe Rita e minha avó Luzinete que sempre deram todo o suporte e amor necessário para que eu conseguisse ultrapassar cada etapa da minha vida da forma mais digna e correta possível. Aos meus amigos gostaria de agradecer todo o apoio que deram durante toda essa jornada, em especial, gostaria de agradecer a Diego Morel, Celio Chaves e Eduardo Santana que quando entrei no curso de Educação Física Bacharelado eles me apoiaram e deram todo o suporte para que eu crescesse e evoluísse tanto pessoalmente como profissionalmente. Agradeço também a todos os professores e funcionários do departamento de Educação Física da UFRN principalmente ao meu orientador, professor Paulo Dantas, que desde o começo do curso sempre foi muito mais que um professor, se tornou um amigo mostrando-se sempre preocupado não só com a vida acadêmica, mas também com a minha vida pessoal. A todas as pessoas que fizeram parte da minha história e que não foram mencionadas aqui, o meu muito obrigado por tudo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abelha, L. **Depressão, uma questão de saúde pública.** Cad. Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 2014.

Andrade, T. R. **O exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão de literatura.** 2011. 30f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física)- Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.

Bicalho,, P. G. et al. **Associação entre fatores sociodemográficos e relacionados à saúde com a prática de caminhada em área rural.** Ciência & Saúde Coletiva, 23(4):1323-1332, 2018.

BRASIL. **Saúde mental: O que é, doenças, tratamentos e direitos.** Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental>.

BRASIL. **Depressão: Causas, Sintomas, Tratamento, Diagnóstico e Prevenção.** Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/depressao>.

Castellón A; Pino, S. **Calidad de vida en la atención al mayor.** Revista Multidisciplinar de Gerontologia, Barcelona, v. 13, n. 3, jul./ago., 2003, p. 188-192.

Del Porto, J. A. **Conceito e Diagnóstico.** Revista Brasileira de Psiquiatria. vol. 21 - maio 1999.

FERREIRA, J. F. **Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS.** Saúde Debate. V. 39, nº 106. Rio de Janeiro, 2015.

Gonçalves A, M, C; et al. **Prevalência de depressão e fatores associados em mulheres atendidas pela Estratégia de Saúde da Família.** Revista Brasileira de Psiquiatria, 2018.

IBGE. **Percepção do estado de saúde, estilo de vida e doença crônica.** Ministério da Saúde. Pesquisa Nacional de Saúde 2013. Rio de Janeiro, 2014.

Martins, E. da S. **Comparação entre comportamento depressivo e a aptidão física em participantes de um programa de atividades desportivas coletivas.** Revista Brasileira do Esporte Coletivo - v. 2. n.1. 2018.

Organização Mundial da Saúde. **Folha Informativa: Depressão.** 2018. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=822

Organização Mundial da Saúde. **Política e Prestação de serviços de saúde mental.** Relatório Mundial da Saúde, 2018. Disponível em: http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_ch4_po.pdf.

Tavares, L. A. T. **A depressão como "mal-estar" contemporâneo: medicalização e (ex)-sistência do sujeito depressivo.** Editora UNESP. p. 371. São Paulo 2010.