

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

ELAINE CRISTINA DE SOUSA LIMA
MARCELLE MEDEIROS ALVES
YASMIM DE PAULA GUEDES

**A INFLUÊNCIA POSITIVA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS
NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO
NOS JOVENS**

RECIFE/2023

ELAINE CRISTINA DE SOUSA LIMA
MARCELLE MEDEIROS ALVES
YASMIM DE PAULA GUEDES

A INFLUÊNCIA POSITIVA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO NOS JOVENS

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito final para obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Professor Orientador: Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

L732i Lima, Elaine Cristina de Sousa.
A influência positiva dos exercícios físicos na prevenção e tratamento da depressão nos jovens/ Elaine Cristina de Sousa Lima; Marcelle Medeiros Alves; Yasmim de Paula Guedes. - Recife: O Autor, 2023.
18 p.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Exercícios físicos. 2. Depressão. 3. Jovens. 4. Tratamento. 5. Prevenção. I. Alves, Marcelle Medeiros. II. Guedes, Yasmim de Paula. III. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

Dedicamos esse trabalho a Deus.

*“A vida é uma grande universidade, mas pouco
ensina a quem não sabe ser aluno.”
(Augusto Cury)*

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO	11
2.1 A história da depressão.....	11
2.2 A depressão no século XXI.....	11
2.3 A depressão entre os jovens.....	13
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	14
4 RESULTADOS	16
4.1 Resultados [Análises e discussões].....	19
5 OBJETIVOS	22
5.1 Objetivo geral.....	22
5.2 Objetivos específicos.....	22
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS	24

A INFLUÊNCIA POSITIVA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO NOS JOVENS

Elaine Cristina de Sousa Lima

Marcelle Medeiros Alves

Yasmim de Paula Guedes

Edilson Laurentino dos Santos¹

Resumo: A depressão é frequente nos jovens e gera condições difíceis na família, na escola e na sociedade. Seus principais sintomas têm relação com o humor deprimido, prejuízo no empenho e prazer, conceitos pessimistas do futuro, idéia suicida, dentre outros. É de fundamental importância conhecer e compreender as causas e riscos da depressão a fim de amenizar e até mesmo, e evitar esse mal. O presente trabalho tem por objetivo de transparecer e compreender como os profissionais da educação física podem ajudar no combate e tratamento a depressão, identificando fatores sociais, psicológicos e biológicos que podem influenciar na depressão, descrevendo os meios possíveis através dos variados tipos de exercícios físicos que podem ser praticados por um indivíduo. Trata-se de um estudo de finalidade pura ou básica com abordagem qualitativa, de caráter exploratório. Portanto, o presente trabalho estimula esse debate, contribuindo com o conhecimento sobre o assunto e com o planejamento de ações preventivas e/ou terapêuticas, direcionadas à população infanto-juvenil que enfrenta problemas relacionados ao consumo de substâncias. Identificar os principais fatores que levam os jovens a desenvolver transtornos ansiosos e depressivos e como a atividade física e o exercício físico podem reduzir e/ou prevenir esses transtornos. Para o alcance dos objetivos, realizou-se revisão bibliográfica nas bases de dados Brasil Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google Acadêmico, a partir utilização dos descritores “exercícios físicos”, “depressão”, “atividade física” e “jovens”. Após análise das informações e das fontes consultadas, concluiu-se que são vários os aportes, como a prevenção de morbidades e incapacidades e da própria depressão, redução de seus sintomas, incremento da capacidade cognitiva, bem-estar psicológico, socialização, autoestima, motivação, independência, autonomia e, conseqüentemente, bem-estar e qualidade de vida através da prática contínua de algum tipo de exercício físico.

Palavras-chave: Exercícios físicos. Depressão. Jovens. Tratamento. Prevenção.

1 INTRODUÇÃO

“A falta de atividade física destrói a boa condição de qualquer ser humano, enquanto o movimento e o exercício físico metódico a salva e o preserva”. HIPÓCRATES - Pai da Medicina (460 a.C - 370 a.C). Tendo em vista este aspecto, o presente trabalho busca manifestar através dele a influência positiva na prevenção e tratamento da depressão. De acordo com Drauzio Varella (2016), a depressão (CID

¹Doutor em Educação pela UFPE (2022); Mestre em Educação pela UFPE (2012). Licenciatura Plena em Educação Física pela UFPE (2009). Membro do Conselho Editorial da Revista Brasileira de Meio Ambiente - RVBMA [BrazilianJournal of Environment] (ISSN: 2595-4431). Membro Pesquisador do Laboratório de Gestão de Políticas Públicas de Saúde, Esportes e Lazer - UFPE (LABGESPP/UFPE); Membro Colaborador do Projeto de Extensão EDUCAÇÃO FÍSICA DA GENTE (Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte - CAV/UFPE); Membro Pesquisador do Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em Políticas de Esporte e de Lazer - REDE CEDES - MINISTÉRIO DO ESPORTE. Atualmente é Docente do Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. E-mail: edilson.santos@grupounibra.com

10 – F33, Código para transtorno depressivo) “é uma doença psiquiátrica crônica e recorrente que produz uma alteração do humor caracterizada por uma tristeza profunda, sem fim, associada a sentimentos de dor, amargura, desencanto, desesperança, baixa autoestima e culpa, assim como a distúrbios do sono e do apetite”.

Saúde física e saúde mental são dois termos que se entrelaçam de forma direta na vida de um indivíduo, em que ambas devem estar em equilíbrio para o bem estar geral. Se tratando de um grupo da população, especificadamente dos jovens, este equilíbrio é bastante difícil de se obter, levando em consideração as diversas situações que se apresentam nesta fase, dentre elas a aceitação corporal, inclusão de tribo, frustrações de relacionamentos, relações familiares, trabalho exaustivo, conflitos internos em busca da identidade e, hoje, com o novo cenário que nos encontramos, conviver com o isolamento social. Todos esses acontecimentos fazem com que o jovem se depare com realidades diferentes do que está acostumado a vivenciar, tirando-o da zona de conforto, descontando de forma culposa, tudo aquilo que vem como resposta negativa, trazendo então possíveis sintomas da ansiedade e que se não compreendidos e adequadamente trabalhados, podem ser acompanhados dos sintomas depressivos, por se isolar de tudo e de todos que lhe afligem. As pessoas com problemas de saúde mental são muitas vezes incompreendidas, estigmatizadas, excluídas ou marginalizadas, devido a falsos conceitos. Para minimizar esta situação é muito importante que as pessoas procurem ajuda de um profissional da saúde para iniciar o quanto antes o seu tratamento e viver de forma mais saudável (CORREA, 2019).

A depressão grave é a principal causa de incapacidade, ocupando a quarta posição entre as dez principais causas de outras patologias. Os distúrbios não psicóticos, principalmente a depressão e a ansiedade, ocorreram em cerca de 90% dos indivíduos estudados com problemas psiquiátricos ao redor do mundo (OMS 2001 apud MARTINS; KUHN, 2013). O ano de 2020 trouxe para realidade dos jovens a mudança nos padrões de comportamento, em que, a COVID-19 reatou histórico de transtornos ansiosos depressivos, atingindo esta parte da população que já estava inclusa no quadro e para aqueles que estão apresentando sintomas dos transtornos. Barros et al. (2020) apontam que de 45.161 brasileiros participantes de seu estudo durante a pandemia, 40,4% se sentiram frequentemente tristes ou deprimidos, e 52,6% frequentemente ansiosos ou nervosos; 43,5% relataram início

de problemas de sono, e 48,0% problemas de sono preexistente agravado. Tristeza, nervosismo frequentes e alterações do sono estiveram mais presentes entre adultos jovens, mulheres e pessoas com antecedente de depressão.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2022 a depressão situa-se em 4º lugar entre as principais causas geradas por todas as doenças no decorrer da vida. É uma doença que atinge por volta de 322 milhões de pessoas no mundo, os quadros podem variar de intensidade e duração e são classificados em três diferentes graus: leves, moderados e graves. A fase mais comum aparição é no final da 3ª década da vida, ainda assim pode começar em qualquer idade (inclusive em crianças e adolescentes). Estudos mostram prevalência em até 25% nas mulheres e 12% para os homens. A depressão é caracterizada por tristeza, baixa da autoestima, pessimismo, pensamentos negativos recorrentes, desesperança e desespero. Seus sintomas são, fadiga, irritabilidade, retraimento e ideação suicida, quando diante de fatos desagradáveis, aborrecedores, frustrações e perdas. Está relacionada a uma alta incapacidade e perda social. Muitos estudos apontam à possibilidade de pessoas fisicamente ativas, em qualquer idade, apresentarem uma melhor saúde mental do que sedentários. Entre as hipóteses que tentam explicar a ação dos exercícios sobre a ansiedade e depressão, uma das mais aceitas é a das Endorfinas". TEIXEIRA, A. C. José. Revista do Departamento de Psicologia - UFF (2008).

"A teoria da endorfina sugere que a atividade física desencadeia uma secreção de endorfinas capaz de provocar um estado de euforia natural, por isso, aliviando os sintomas da depressão. Essa teoria, entretanto, não tem consenso entre os pesquisadores. Alguns deles, por exemplo, preferem acreditar que o exercício físico regularia a neurotransmissão da noradrenalina e da serotonina, igualmente aliviando os sintomas da depressão. Outra hipótese seria a cognitiva, de natureza eminentemente psicológica, se fundamenta na melhoria da autoestima mediante a prática do exercício, sustentando que a prática de exercícios/esportes a longo prazo ou exercícios intensivos, melhorariam a imagem de si mesmo e conseqüentemente a autoestima". COSTA, A. Rudy. SOARES L. R. Hugo. Revista do Departamento de Psicologia – UFF, (2008).

Diversos estudos sugerem que o exercício físico regular pode estar associado à menor ocorrência de sintomas de depressão e ansiedade em indivíduos

ativos e que tem efeito positivo sobre o humor, possibilitando melhor controle do estresse (LANDERS, 1999; DIMEO et al., 2001; FUKUKAWA et al., 2004; MARTIN et al., 2009). É inegável o quanto que os exercícios físicos possuem uma importância geral para a saúde de um ser, com a depressão acontece da mesma forma, a prática regular dos exercícios físicos é uma ferramenta bastante significativa no combate à depressão. Através dos estudos científicos pode-se perceber que, esta prática contribui no aumento da produção de neurotransmissores, como serotonina e dopamina, substâncias essas que são responsáveis por proporcionar a sensação de prazer e bem-estar.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), apenas 15% dos adolescentes brasileiros se exercitam o suficiente. Em um relatório publicado pela Leanne Riley, analista da OMS e co-autora do estudo em 2019, a Organização Mundial da Saúde mostra que 89% das adolescentes (meninas) entre 11 e 17 anos, não praticam atividade física suficiente, contra 78% dos garotos. Entre os motivos que estão por trás da inatividade e desinteresse está o aumento no uso dos equipamentos eletrônicos pelos jovens, segundo a OMS. "Houve uma enorme revolução eletrônica nos últimos anos. Os jovens dessa idade estão mais envolvidos na recreação digital do que na recreação ativa, e isso precisa ser resolvido", afirma a analista da OMS, Leanne Riley.

Outro motivo é a falta de estímulo para o exercício no ambiente escolar e também o incentivo dos pais e/ou responsáveis, já que ambos tem papéis importantes na vida dos jovens. Ao incentivar a prática esportiva, também se promove a integração social, tolerância e respeito entre os jovens, ajudando diminuir a tensão e gerando diálogo. Além disso, é uma ferramenta muito categórica para a comunicação, conscientização e solução de conflitos. A prática é também um componente principal da vida social, que envolve diretamente as comunidades; isso porque une as pessoas de uma maneira divertida e participativa.

Todavia, essas habilidades que são aprendidas através do esporte, ajudam a investir autonomia aos indivíduos, levando a um aumento do bem-estar físico, mental, psico-social, da auto-estima e dos relacionamentos com outras pessoas, evitando assim o isolamento social, a diminuição da ansiedade e conseqüentemente um princípio de depressão.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1.História da depressão

Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, na sigla em inglês), criado pela Associação Americana de Psiquiatria para definir como é feito o diagnóstico de transtornos mentais, classifica depressão como “presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo”. Todavia, a ideia e, sobretudo, a forma como a doença é encarada pela sociedade, já passou por grandes modificações. Apenas em meados do século 19 os distúrbios mentais foram reconhecidos como doença e o primeiro DSM só surgiu em 1952.

Anteriormente, casos de depressão e loucura estavam associados a mitos e superstições. O livro “A história da Melancolia” (Editora Artmed, 2016) relata esse percurso. Com a evolução da medicina e também da filosofia, a percepção acerca das doenças mentais sofreu modificações. O conceito de loucura data da antiguidade, estando, no entanto, associado a questões místicas. Assim, o livro começa resgatando tempos bíblicos e mitológicos em que a loucura e a melancolia (designação antiga de depressão) estavam ligadas às superstições: ser louco e melancólico era visto uma punição divina. Apesar de toda a crença mitológica, é na Grécia que surge a observação da natureza e difusão do conhecimento. Hipócrates, considerado o pai da medicina, cria a teoria humoral segundo a qual a vida é um equilíbrio entre quatro humores. “Se a tristeza e a angústia não passam, o estado é melancólico”, disse Hipócrates em seus Aforismas” (MONTEIRO, 2017).

2.2.A depressão no século XXI

A depressão será a doença mais comum do mundo em 2030, diz OMS. Dados divulgados pela (Organização Mundial da Saúde), apontam que, nos próximos 20 anos a depressão, afetará mais pessoas do que qualquer outro problema no mundo, incluindo câncer e outras doenças cardíacas. Outros dados da OMS (2019) também mostraram que o Brasil é o país mais ansioso do mundo e um dos líderes em casos de depressão. Este cenário se intensificou nos últimos anos. Uma pesquisa global liderada pela Universidade Estadual de Ohio (EUA) apontou

que o Brasil continua líder em índices de ansiedade e depressão na pandemia, com um aumento de 25% em casos envolvendo essas duas doenças. Também segundo a OMS, será a doença que mais trará custos econômicos e sociais para os governos, devido aos gastos com tratamento para a população e às perdas de produção na sociedade. Por ser uma doença silenciosa, ela ainda é por vezes incompreendida, inclusive por quem sofre do problema. (ZENAIDE MAIA PSD, 2023).

A pandemia da COVID-19 foi uma das maiores emergências de saúde pública enfrentadas no século XXI. Além das preocupações quanto à saúde física, o isolamento e a diminuição de contato social impostos pelo coronavírus trouxeram inúmeras consequências emocionais para a população mundial. Esse cenário ‘ansioso’ do Brasil está enraizado nas diferenças sociais. Um país em que muitos não têm renda suficiente para terminar o mês, ou que trabalham muitas horas por dia, ou ainda, que vivem sob pressão de metas desrespeitosas no trabalho, se torna palco para incertezas e inseguranças emocionais (OMS, 2022).

O histórico acompanhado dos sentimentos de medo, insegurança e angústia desencadeados pela pandemia da COVID-19 – contribuiu para o crescimento dos transtornos psicológicos. É o que explica a psiquiatra Melina Efraim, especialista em transtornos de ansiedade. “Além da desigualdade social do país, da violência, da atual crise financeira e da era do imediatismo que estamos vivendo, a pandemia foi algo sem precedentes, que ninguém tinha vivido algo parecido, pelo menos não nessas gerações atuais” (OMS, 2022).

Em tempos de estímulos contínuos, rotinas agitadas e excesso de informações, estar presente nas atividades do dia a dia é um grande desafio. A pandemia da COVID-19, entretanto, trouxe alguns hábitos que devem prevalecer no futuro: dados mostram que homens e mulheres estão cada vez mais preocupados com o bem-estar completo, combinando experiências online e presenciais para cuidar dos diferentes aspectos da saúde. A saúde mental, inclusive, está no topo das prioridades hoje. Portanto, ao discorrer sobre esse tema em questão, inicialmente apresentando um breve percurso histórico, em seguida, examina-se a depressão enquanto mal do século (OMS, 2022).

Por fim, trata-se das diferenças entre tipos de depressão e com isto, tem-se o intuito, neste trabalho, de desenvolver um estudo de avaliação de harmonia emocional, mapeando as áreas do equilíbrio e da qualidade de vida através dos benefícios que se adquire com o hábito da prática de exercícios físicos, tão como

uma alimentação equilibrada em conjunto com uma boa noite de sono, nossa missão enquanto profissionais da saúde na área de educação física é instruir pessoas a executar essas práticas ao longo da vida. Em março de 2020, vários países proibiram atividades ao ar livre desnecessárias durante o COVID-19, comumente chamadas de 'lockdowns'. Esses bloqueios têm o potencial de afetar os níveis associados de atividade física e comportamento sedentário. Dados os inúmeros resultados de saúde associados à atividade física e ao comportamento sedentário, o objetivo desta revisão foi resumir a literatura que investigou as diferenças na atividade física e no comportamento sedentário antes e durante o bloqueio do COVID-19.

2.3. A depressão entre os jovens

Os jovens ocupam uma parcela da população com alto risco de desenvolver problemas de saúde mental. Segundo dados da organização mundial da saúde (OMS, 2020) 264 milhões de pessoas no mundo sofrem de depressão, morrem a cada ano cerca de 800mil pessoas por suicídio atribuídos a essa doença. A depressão pode aparecer em qualquer idade, mas há um considerável aumento em relação aos adolescentes e jovens adultos, essa fase cheia de decisões, cobranças, podem ser um fator preponderante no aumento de casos de depressão desse jovens, no ambiente universitário está cada vez mais comuns casos de depressão, nos estudos feitos apontam algumas causas significativas como: o afastamento familiar, o deslocamento para outras regiões que podem trazer impactos na qualidade de vida, desse modo foi identificada grande vulnerabilidade nesse grupo. observou -se um aumento significativo no abuso de álcool e drogas ilícitas (MENEGALDI-SILVA, 2023).

Outros fatores também contribuíram no aumento de casos da doença, um dos efeitos foi o da pandemia de Covid-19 causadas pelo isolamento social, estima-se que a interrupção das aulas teve impacto direto e negativo nas reações emocionais desses jovens (MENEGALDI-SILVA, 2023)

Nos casos mais graves, a depressão pode levar ao suicídio, que já é a segunda principal causa de morte em jovens entre 15 e 29 anos. Fique atento aos sinais que indicam o risco de suicídio em jovens com depressão: (BetterHealt, 2019)

- Falar sobre morte, suicídio ou provocar ferimentos em si próprio;
- Pânico ou ansiedade crônicos;
- Insônia constante;
- Alterações na personalidade ou aparência;
- Alterações nos hábitos de sono ou alimentares;
- Baixo rendimento escolar;
- Distribuir objetos pessoais.

A depressão consiste numa doença multifatorial que tem como característica a perda de interesse nas atividades prolongadas e prazerosas, ela está associada a um estado de incapacidade e alteração dos processos afetivos, cognitivos, para diagnosticá-la é necessário a avaliação de um especialista pois seus sintomas podem se confundir com situações adversas da vida como a perda de um ente querido (luto) ou uma desilusão amorosa. Após ser diagnosticado por um profissional, o indivíduo será submetido a o uso de medicamentos que darão a oportunidade de compreender quais os motivos o que levaram a doença. É necessário o apoio da família dos amigos para enfrentar essa doença que é considerada o mal do século (BARRETO, 2020).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO,2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

A pesquisa bibliográfica tem suma importância sob todos e quaisquer aspectos, principalmente quando estão direcionadas ao meio acadêmico, considerando que o mesmo garante a confiabilidade e qualidade técnica sobre o assunto em que está sendo discutido. Como afirma Andrade (2010, p.25):

A pesquisa bibliográfica é habilidade fundamental nos cursos de graduação, uma vez que constitui o primeiro passo para todas as atividades acadêmicas. Uma pesquisa de laboratório ou de campo implica, necessariamente, a pesquisa bibliográfica preliminar. Seminários, painéis, debates, resumos críticos, monográficas não dispensam a pesquisa bibliográfica. Ela é obrigatória nas pesquisas exploratórias, na delimitação do tema de um trabalho ou pesquisa, no desenvolvimento do assunto, nas citações, na apresentação das conclusões. Portanto, se é verdade que nem todos os alunos realizarão pesquisas de laboratório ou de campo, não é menos verdadeiro que todos, sem exceção, para elaborar os diversos trabalhos solicitados, deverão empreender pesquisas bibliográficas (ANDRADE, 2010, p. 25).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos exercícios físicos na prevenção e tratamento da depressão foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas SCieLO, PubMed e para isso também utilizamos o Google acadêmico como site de busca. Para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: exercícios físicos, depressão, jovens, tratamento e prevenção, e os operadores booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

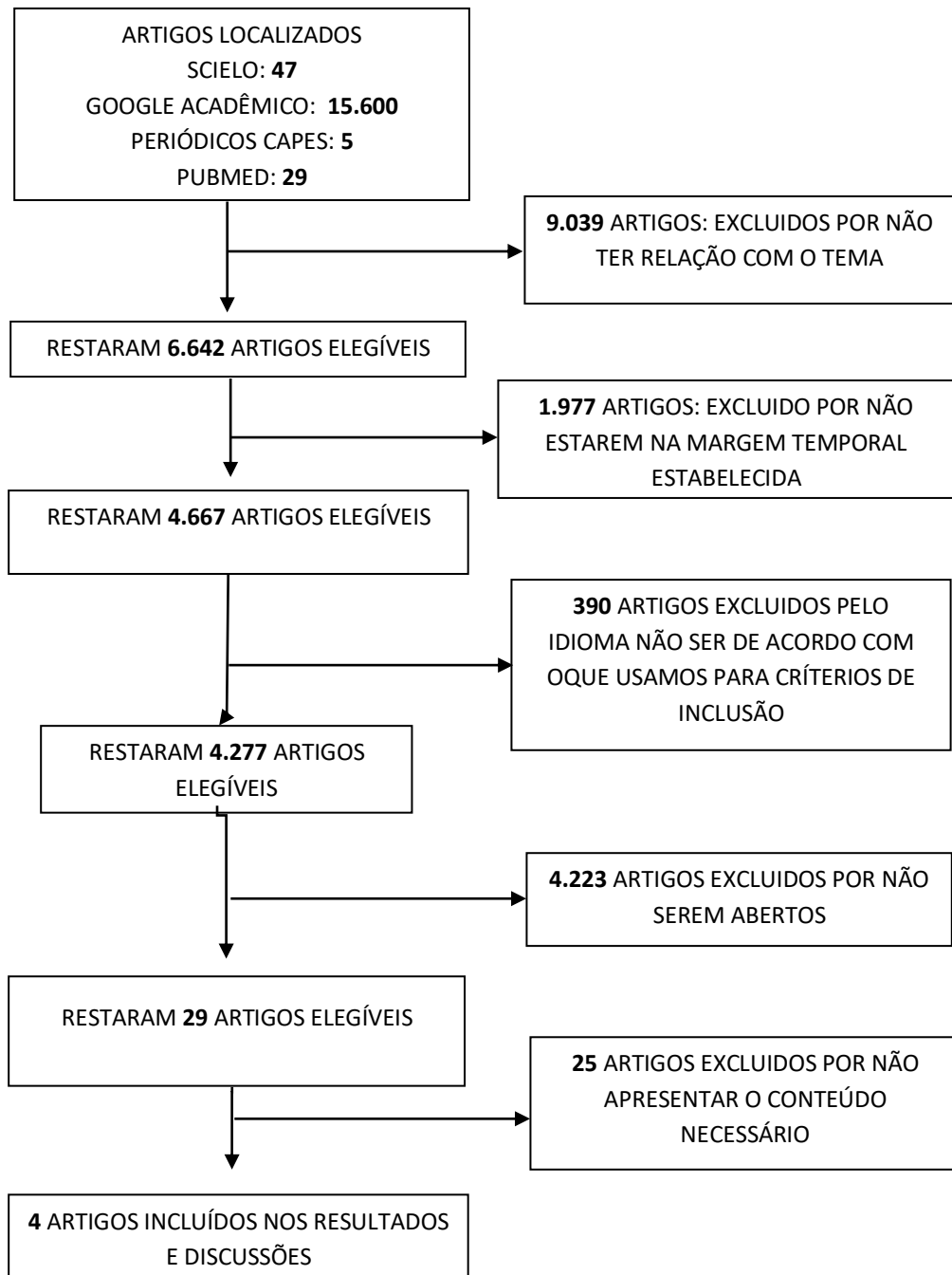
Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2018 a 2023; 2) estudos com conteúdo dentro da depressão e exercícios físicos; 3) artigos na Língua Portuguesa (e Inglesa); 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Neste capítulo de resultados, inicialmente apresentamos duas ferramentas aplicadas a nossa pesquisa, primeiro o fluxograma com a síntese final dos artigos selecionados nas bases de dados.

Apresentamos abaixo o fluxograma, onde temos o resultado final dos artigos selecionados nas bases de dados.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



O quadro abaixo apresenta a síntese geral dos artigos selecionados para os nossos resultados.

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	RESULTADOS
ANTÔNIO, José; LEONARDO, Hugo; ALVES, Rudy. (2007)	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.	Artigo original.	Jovens.	O tratamento padrão para depressão – psicoterapia e prescrição medicamentosa – é extremamente efetivo, porém a prática de atividade física é uma terapia adjuvante altamente benéfica. As pesquisas demonstram que a prática de exercícios regulares, além dos benefícios fisiológicos, acarreta benefícios psicológicos, tais como: melhor sensação de bem estar, humor e auto-estima, assim como, redução da ansiedade, tensão e depressão.
GEORGIU, Rothanthi et al,... (2021).	Os déficits cognitivos são características reconhecidas dos transtornos depressivos em jovens de 12 a 25 anos. Esses déficits são angustiantes, predizem comprometimento funcional e limitam a	Revisão sistemática.	Jovens e adultos (12 a 25 anos).	Tratamentos comportamentais, como exercícios, treinamento cognitivo e técnicas focadas em educação/estratégia, mostram resultados encorajadores e parecem ser métodos aceitáveis para abordar déficits cognitivos na depressão juvenil com base nas taxas de participação. A

	<p>eficácia das terapias psicológicas. O aprimoramento cognitivo por meio de tratamentos comportamentais, bioquímicos ou físicos pode ser útil em jovens com depressão, mas os estudos não foram sintetizados. O objetivo foi revisar sistematicamente as evidências de tratamentos para o funcionamento cognitivo objetivo e subjetivo, e sua aceitabilidade e resultados funcionais em pessoas de 12 a 25 anos com depressão.</p>			<p>estimulação cerebral e os tratamentos bioquímicos, por exemplo (tratamento à base de nutrientes) requerem investigação mais profunda. Os resultados funcionais foram relatados por três ensaios de tratamento comportamental e com melhora funcional relatada apenas no primeiro.</p>
<p>LUIZ, José; PORCU, Mauro; GARCIA, Priscila. (2007)</p>	<p>Analisar a efetividade do exercício físico como complemento terapêutico no tratamento da depressão.</p>	<p>Artigo original.</p>	<p>Mulheres com depressão.</p>	<p>Neste estudo preliminar, as pacientes submetidas à prática de exercícios físicos associada ao tratamento convencional para depressão evidenciaram melhora significativa em relação àquelas que não praticaram exercícios físicos. Os efeitos dos exercícios físicos sobre os sintomas depressivos</p>

				desapareceram com a interrupção dos exercícios físicos na avaliação do seguimento de 6 meses
PASCOE, Michaela C; PARKER, Alexandra G. (2018).	O objetivo deste resumo narrativo foi examinar a eficácia da atividade física e do exercício como prevenção universal da depressão em jovens.	Revisão narrativa.	Revisão narrativa.	Os estudos retificados na presente revisão demonstram uma relação bidirecional entre atividade física, exercício e saúde mental dos jovens. Os resultados sugerem que a atividade física e os programas de exercícios concebidos para aumentar o nível de movimentação nos jovens deve ser implementados para serem atraentes e alcançáveis para os mesmos que possam ter problema de saúde psicológica.

4.1 Análises e discussões (dos artigos selecionados)

Neste capítulo de resultados, inicialmente apresentamos duas ferramentas aplicadas a nossa pesquisa, primeiro o fluxograma com a síntese final dos artigos selecionados nas bases de dados e após isso, os resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

Através de estimativas, utilizando a metodologia da Carga Global da Doença, proposta pela Organização Mundial de Saúde, o ano de 2020 terá como as maiores causas de mortalidade ou incapacidade no geral, a doença isquêmica do coração e a depressão, seus estudos demonstram que pessoas fisicamente ativas apresentam uma melhor saúde mental considerando os que não são fisicamente ativos. Este estudo busca discutir a importância da prática regular de exercícios físicos como medida de prevenção. Seus resultados sugerem que, a condição física se encontra

positivamente ligada à saúde mental e ao bem estar; as depressões dos tipos moderada-grave ou grave e severa podem exigir um tratamento profissional. COSTA, Rudy A.; SOARES, Hugo L.R; TEIXEIRA, José A.C, UFF – Universidade Federal Fluminense, Departamento de Medicina Clínica.

Mediante a este, concluiu-se que os exercícios físicos trabalham diretamente com a saúde mental, sendo bastante benéfico e acarretando benefícios psicológicos, tais como: melhor sensação de bem estar, humor e auto-estima, assim como, redução de ansiedade, tensão e depressão, porém existem casos onde, a atividade física atua apenas como um complemento.

O estudo seguinte tinha como objetivo revisar sistematicamente as evidências de tratamentos para o funcionamento cognitivo objetivo e subjetivo, e sua aceitabilidade e resultados funcionais em pessoas de 12 a 25 anos com depressão. Nele, foram pesquisados artigos em três bases de dados eletrônicas utilizando critérios pré-especificados. Os tratamentos farmacológicos não eram elegíveis. O risco de viés foi classificado usando a ferramenta revisada de risco de viés da Colaboração Cochrane. A triagem dupla de artigos em texto completo, a extração de dados e as classificações de qualidade foram concluídas. GEORGIU, Rothanthi Daglas et al. Treatments for objective and subjective cognitive functioning in young people with depression: Systematic review of current evidence, 2021

Por meio deste, percebe-se que, tratamentos comportamentais, como exercícios, treinamento cognitivo e técnicas focadas em educação/estratégia, mostram resultados encorajadores e parecem ser métodos aceitáveis para abordar déficits cognitivos na depressão juvenil com base nas taxas de participação. A estimulação cerebral e os tratamentos bioquímicos (por exemplo, tratamento à base de nutrientes) requerem investigação mais aprofundada.

A subsequente pesquisa, tem como foco a prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão, onde seu objetivo foi analisar a efetividade do exercício físico como complemento terapêutico no tratamento da depressão. Onde teve a participação de pacientes mulheres atendidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) que estavam em tratamento com antidepressivos (n = 18: GC = 9; GE = 9). O delineamento do estudo foi elaborado com duas sessões de hidroginástica/semana, durante 12 semanas. O

instrumento utilizado foi a Escala de Hamilton para Depressão, aplicado ao início, após 12 semanas de intervenção e após 6 meses de finalização do ensaio clínico. Para análise estatística, utilizaram-se os Testes de Wilcoxon e de Mann-Whitney. PORCU, Mauro; ROCHA, Priscila G.M; VIEIRA, José L.L.,2019.

E após este estudo preliminar, as pacientes submetidas à prática de exercícios físicos associada ao tratamento convencional para depressão evidenciaram uma melhora significativa em relação àquelas que não praticaram exercícios físicos. Os efeitos dos exercícios físicos sobre os sintomas depressivos desapareceram com a interrupção dos exercícios físicos na avaliação do seguimento de 6 meses. PORCU, Mauro; ROCHA, Priscila G.M; VIEIRA, José L.L.,2019.

Posterior a este, têm-se: Atividade física e exercício como prevenção universal da depressão em jovens: revisão narrativa. Tal estudo teve como propósito examinar a eficácia da atividade física e do exercício como prevenção universal da depressão em jovens. Foi realizada uma pesquisa na literatura no banco de dados de evidências de acesso aberto de ensaios controlados e revisões sistemáticas em saúde mental juvenil, uma iniciativa entre Orygen, Centro Nacional de Excelência em Saúde Mental Juvenil e headspace, Fundação Nacional de Saúde Mental Juvenil. Em abril de 2018, buscamos todos os artigos publicados entre 1980 e 2017 relacionados ao "Transtorno Depressivo" na etapa de doença "Prevenção Universal" e classificados como "Atividade física/Exercício" na classificação tratamento/intervenção. PASCOE, Michaela C; PARKER, Alexandra G., 2019.

Consequente a este estudo, foi possível observar que há uma relação bidirecional entre atividade física, exercício e saúde mental dos adolescentes. Os resultados da presente revisão sugerem que a actividade física e os programas de exercício concebidos para aumentar o nível de actividade nos jovens devem ser implementados para serem atraentes e alcançáveis para os jovens que possam ter problemas de saúde psicológica. PASCOE, Michaela C; PARKER, Alexandra G., 2019.

5 Objetivos

5.1 Objetivo geral

- Demonstrar como o exercício físico pode ser benéfico aos jovens com depressão.

5.2 Objetivos específicos

- Apresentar um breve resumo sobre a depressão e os benefícios dos exercícios físicos para jovens que tem depressão;
- Construir referenciais teóricos com objetivo a dar embasamento a resolução do trabalho;
- Contribuir para reflexão acerca deste tema.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A depressão e ansiedade na fase da juventude podem ter alguns sintomas como estresse, baixa autoestima, tristeza profunda e desinteresse em atividades do cotidiano e esportes, que podem influenciar negativamente na autonomia, socialização e qualidade de vida desse público.

O presente estudo tem como objetivo avaliar como o exercício físico influencia positivamente no tratamento não farmacológico de jovens depressivos e/ou ansiosos. Compreendendo que a depressão é um dos grandes problemas da sociedade atual, apontada por muitos como “mal do século”. Neste contexto, os exercícios físicos aparecem como uma ferramenta alternativa e adequada no combate à esta enfermidade, que além de ser uma questão de saúde, pode ser também uma “barreira social”.

Com a presente pesquisa, pode-se constatar que o exercício físico, como auxiliar no combate à depressão, gera resultados positivos psicológicos, fisiológicos e no convívio social dos jovens que apresentam sintomas ou a doença em si. Por intermédio da análise dos estudos científicos encontrados conclui-se que um programa de exercício físico prazeroso e que favoreça o convívio social das pessoas acometidas pela depressão é um aspecto muito importante a ser considerado, pois o aumento dos relacionamentos sociais para estes indivíduos favorece a diminuição dos sintomas da doença.

Em suma, é importante ressaltar que a ação do profissional de Educação Física torna-se importante na redução dos sintomas e tratamento da depressão, uma vez que ele deve ser o responsável pela elaboração de treinos e propostas de exercícios atualizados, adequados, seguros e acima de tudo, eficientes e prazerosos ao praticante. Além disso, deve-se destacar o envolvimento dos aspectos sociais, fisiológicos e psicológicos, realizando prescrições que incentivem as pessoas com depressão, variando o máximo possível as possibilidades, bem como avaliar frequentemente e juntamente com o médico do doente, a evolução e os possíveis progressos do quadro instalado. Tudo isso, visando potencializar os possíveis benefícios da prática regular de exercícios físicos no combate e tratamento a esta doença que já acomete muitas pessoas.

Recomenda-se mais pesquisas com este tema para que haja uma maior informação e um entendimento mais aprimorado sobre a depressão e como o exercício físico pode transformar tornando melhor e mais clara as prescrições adaptadas para estes indivíduos.

REFERÊNCIAS

- COSTA, Rudy A.; SOARES, Hugo L.R; TEIXEIRA, José A.C.. **Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão.** Disponível em: UFF Universidade Federal Fluminense, Departamento de Medicina Clínica. Novembro 2020.
- CRAFT, L.L., & Perna, F.M. **The benefits of exercise for the clinically depressed.** Disponível em: Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry, 6(3), 104-111. 2004
- GEORGIU, Rothanthi Daglas et al. **Treatments for objective and subjective cognitive functioning in young people with depression: Systematic review of current evidence.** Disponível em: Early Interv Psychiatry. Outubro 2022.
- HIRDES, Alice, et al. **Saúde mental e recursos de enfrentamento em estudantes universitários brasileiros em tempos de pandemia.** Revista da Avaliação da Educação Superior, Campinas, v.18, n. 3, p. 745-762, Nov 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Maio 2023.
- IEPS Instituto de Estudos para Políticas de Saúde. **Depressão entre jovens de 18 a 24 anos.** IEPS, 2022. Disponível em: <https://ieps.org.br>. Acesso em: 2 de março de 2023.
- JARDIM, Silvia. **Depressão e trabalho: ruptura de laço social.** SciELO, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 1 de maio de 2023.
- MARIA, Bruna. **Depressão;** DRAUZIOVARELLA. Disponível em: uol.com.br/doencas-e-sintomas/depressao/. Acesso em: 02 de março 2023.
- OLIVEIRA, Tinna. Agência de saúde; Governo Federal (2022). **Valorização da vida e combate à depressão.** Disponível em: <https://www.gov.br/saude/depressao>. Acesso em: 29 de abril de 2023.
- PASCOE, Michaela; PARKER, Alexandra. **Physical activity and exercise as a universal depression prevention in young people: A narrative review.** Disponível em: Early Interv Psychiatry. Agosto 2019.
- PORCU, Mauro; ROCHA, Priscila G.M; VIEIRA, José L.L. **A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão.** Disponível em: Universidade Estadual de Maringá, Departamento de Educação Física, Departamento de Medicina, Centro Integrado de Saúde Mental, Brazil. Setembro 2019.
- SCHUCH B. Felipe. VANCAMPFORT, Davy et al. – Em um artigo de revisão publicado no Journal of Psychiatric Research, 2016.

SERRANO, Amanda. **Brasil, o país mais ansioso do mundo**: Pesquisa aponta que brasileiros continuam líderes em índices de ansiedade e depressão durante a pandemia da COVID-19. Jornal Estado de Minas | Notícias online, 2022. Disponível em: https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2022/07/03/interna_bem_viver,1376936/brasil-o-pais-mais-ansioso-do-mundo.shtml. Acesso em: 1 de maio de 2023.

SOARES, R. Leonardo. José Antônio Caldas Teixeira. Rudy Alves Costa. **Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão**. SciELO (2008). Disponível em: <https://www.scielo.br>. Maio 2023.

Souza, E. O., et al. (2020). Exercício físico e saúde mental: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 34(1), 195-202.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus pela nossa vida e por nos ajudar a ultrapassar os obstáculos encontrados ao longo do curso.

Aos nossos familiares pelo incentivo e apoio.

Aos nossos professores, pelos ensinamentos e correções que nos conduziram a apresentar um melhor desempenho no nosso processo de formação.