

Revista Científica Di Fatto, ISSN 2966-4527. Edição 4. Ano: 2025.

Submissão em: 25/01/2025

Aprovação em: 03/03/2025

Publicado em: 03/03/2025

Disponível em: <https://revistadifatto.com.br/artigos/a-importancia-do-exercicio-fisico-no-tratamento-da-depressao-revisao-bibliografica/>

A importância do exercício físico no tratamento da depressão: revisão bibliográfica

EMILIA DE CARVALHO SALES

Emilia de Carvalho Sales, Psicóloga, pós graduada em psicologia clínica.

Resumo

A depressão é uma doença que acomete os níveis biopsicossocial da vida de um indivíduo, seu tratamento é feito através da combinação medicamentosa e de psicoterapia, assim como outras métodos que auxiliam na evolução do paciente, tendo como exemplo o exercício físico que atua na manutenção da saúde mental, na diminuição do stress e na qualidade de vida. Objetivo: enfatizar a importância do exercício físico no tratamento da depressão. Metodologia: revisão bibliográfica, de caráter qualitativo e descritivo, utilizando dos bancos de dados Google Acadêmico, Scielo e Lilacs, tendo como critério de inclusão artigos em português dos últimos dez anos (2013- 2023) com os descritores, depressão, exercício físico e saúde, e os critérios de exclusão foram artigos no idioma inglês e que não tivessem relacionados ao tema. Resultados e discussões: os artigos selecionados para o desenvolvimento deste trabalho, apontaram que o exercício físico possui grandes contribuições para a saúde mental e física de indivíduos acometidos pela depressão, concluindo que as práticas regulares de exercícios físicos no transtorno depressivo devem ser adotadas como prevenção e promoção de saúde.

Palavras-Chave: Exercício físico. Saúde. Depressão.

Abstract

Depression is a disease that affects the biopsychosocial levels of an individual's life. Its treatment is carried out through a combination of medication and psychotherapy, as well as other methods that help the patient's evolution, taking as an example physical exercise that acts to maintain mental health, reducing stress and improving quality of life. Objective: to emphasize the importance of physical exercise in the treatment of depression. Methodology: bibliographical review, of a qualitative and descriptive nature, using the Google Scholar, Scielo and Lilacs databases, with the inclusion criteria being articles in Portuguese from the last ten years (2013- 2023) with the descriptors, depression, physical exercise and health, and the exclusion criteria were articles in the English language that were not related to the topic. Results and discussions: the articles selected for the development of this work pointed out that physical exercise has great contributions to the

mental and physical health of individuals affected by depression, concluding that regular physical exercise practices in depressive disorder should be adopted as prevention and health promotion.

Keywords: Physical exercise. Health. Depression.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a depressão é um dos distúrbios mais importantes, ocupando o segundo lugar e ficando atrás apenas dos problemas cardiovasculares, por isso sua prevenção e tratamento é tão abordada atualmente, principalmente nos casos de remissão, embora o alívio sintomas seja um dos principais objetivos do tratamento, a manutenção da saúde desse indivíduo de modo geral é um dos desafios atuais em saúde física e mental. (Parami et al., 2021)

Para o tratamento da depressão maior, os métodos farmacológicos são os mais utilizados com a combinação da psicoterapia, é importante destacar que o exercício físico é considerado um método de saúde que proporciona benefícios fisiológicos e psicológicos para o indivíduo, suas práticas regulares podem estimular o humor, bem-estar, assim como melhorar a qualidade de vida.

Neste sentido este trabalho tem como problemática: De que forma o exercício físico contribui para a depressão? E assim, demonstrando sua eficácia no tratamento da mesma.

Teve como objetivo geral compreender como o exercício físico contribui para o tratamento da depressão. E os específicos, contextualizar a depressão e seu tratamento, avaliar os efeitos do exercício físico para a saúde do indivíduo e apontar as contribuições do exercício para qualidade de vida.

A relevância deste trabalho se dá pela importância do exercício físico para qualidade de vida do indivíduo sendo uma fonte que regula os mecanismos fisiológicos, diminuindo os níveis de ansiedade, stress e depressão.

A metodologia utilizada foi a de revisão bibliográfica, de caráter qualitativo e descritivo, utilizando dos bancos de dados Google Acadêmico, Scielo e Lilacs, tendo como critério de inclusão artigos em português dos últimos dez anos (2013- 2023) com os descritores, depressão, saúde, tratamento e exercício físico e para os critérios de exclusão foram artigos no idioma inglês e assuntos não relacionados ao tema.

O trabalho foi dividido em 3 capítulos, onde o primeiro aborda o conceito de depressão e seus critérios diagnósticos, no segundo a importância do tratamento precoce, e o terceiro o exercício físico aliado ao tratamento da depressão, também como a importância de estimular a prática diária

de exercícios físicos para a qualidade de vida do indivíduo.

2 O que é a depressão?

A depressão é caracterizada pela ausência de interesse, alterações do sono e fome, concentração diminuída, tristeza persistente, sentimento de inutilidade, distorção da realidade, excesso de culpa, pensamentos de morte e suicídio (BENTO et al., 2021), entre outros múltiplos fatores que afetam significativamente o funcionamento do indivíduo no desempenho escolar, produtividade no trabalho e em suas relações sociais (BARROS et al., 2021).

Já o Ministério da Saúde (2020), descreve a depressão como um problema médico grave altamente prevalente na população em geral. A OMS (2020) apresenta dados que indicam a terceira idade como o grupo mais comum a apresentar o quadro de depressão, mas salienta o fato que pode acontecer em qualquer idade e também informa que a prevalência maior de casos se estabelece no gênero feminino. Dentre as possíveis causas, são citadas a genética, indicando um estudo realizado com famílias, gêmeos e adotados, apresentando assim um componente genético que é estimado a representar 40% da possibilidade de desenvolver a doença; bioquímica cerebral, através da deficiência de hormônios como a serotonina, noradrenalina e dopamina; eventos vitais ou estressantes.

É importante destacar que a depressão é uma doença multifatorial, envolvendo fatores genéticos, histórico familiar, alterações no cérebro, doenças crônicas, assim como o estilo de vida que pode influenciar no desenvolvimento da doença. A depressão pode ser dividida em diferentes tipos, sendo eles depressão clássica ou transtorno depressivo maior; transtorno depressivo persistente (distímia); transtorno disruptivo de desregulação do humor; transtorno afetivo sazonal; depressão pós parto; desordem disfórica pré menstrual; transtorno bipolar; depressão psicótica.

Muitos problemas psicológicos começam a ser desenvolvidos na adolescência, época em que passamos por diversas mudanças biopsicossociais, construindo a personalidade, moldando ideias e influências, tornando-se uma fase extremamente propícia ao aparecimento de transtornos depressivos e ansiedade. Algumas características da depressão são: irritabilidade, inconsistência emocional e alterações comportamentais, também podem aparecer cefaleias, fadiga física e dores abdominais, resultando num mal rendimento nas atividades de vida diárias e tendência ao uso de álcool e drogas. (Silva et al., 2019)

A depressão pode causar limitações e danos significativos não apenas ao indivíduo, mas também à família e a sociedade. De acordo com Lacerda e Assumpção (2018), o grau de incapacidade causado por transtornos depressivos é maior do que em outras doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, e artrites.

O termo depressão pode significar um sintoma que faz parte de inúmeros distúrbios emocionais sem ser exclusivo de nenhum deles, pode significar uma síndrome traduzida por muitos e variáveis sintomas somáticos ou ainda, pode significar uma doença, caracterizada por alterações afetivas de humor (BECK, 2022, p. 28).

Neste sentido, é importante levar em consideração a relevância do tratamento para a evolução da qualidade de vida do indivíduo, sendo um método realizado através da farmacoterapia juntamente com a psicoterapia que busca encontrar os fatores que contribuíram para o desenvolvimento da doença e auxilia no processo de saúde-doença, levando em consideração os aspectos biopsicossocial do indivíduo.

2.1 A IMPORTÂNCIA DO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO.

De acordo com o Ministério da Saúde, o tratamento da depressão deve objetivar a reabilitação psicossocial e a promoção da saúde, além da prevenção de recorrências e piora de outras doenças coexistentes. Os recursos terapêuticos atualmente preconizados consistem em atendimento individual com orientação e acompanhamento de uma equipe multiprofissional, além da utilização de recursos como: farmacoterapia, psicoterapia e atividades comunitárias/familiares (OPAS, 2021; CFP, 2013).

Segundo a OPAS (2021) o tratamento dos transtornos depressivos não deve ser orientado apenas pela utilização de antidepressivos. O tratamento deve ter como principal objetivo melhorar a qualidade de vida do paciente, diminuir a necessidade de internação hospitalar, evitar o suicídio, reduzir as reincidências dos quadros depressivos e garantir melhor adesão a tratamento com o mínimo de efeitos adversos, considerando todo o suporte terapêutico disponível, acompanhados de alternativas como diversos recursos entre eles a farmacoterapia, psicoterapia, e a prática de atividades físicas devem ser ponderadas por uma equipe multiprofissional.

É de suma importância para o tratamento da depressão a prática de atividades físicas como aliada ao objetivo da qualidade de vida, e da saúde do indivíduo com depressão. Isso porque seus benefícios não se limitam apenas a questão física, mas também psicológica e social (TEXEIRA, 2016). Dentro dos benefícios da prática de atividades físicas podemos destacar a secreção de endorfinas, que quando liberadas proporcionam sensações de relaxamento, prazer, euforia e bem-estar, diminuindo assim as manifestações dos sintomas negativos da depressão (OZER S, et al., 2020; AAJAMI Z., 2020).

Segundo Texeira (2016) os exercícios mais indicados são a caminhada e a corrida. No caso da corrida, por ser um exercício aeróbico de alta intensidade, ela facilita a produção de monoaminas cerebrais, além de promover efeitos psicossociais no combate do alívio dos sintomas da depressão.

Os autores Ozer, e Aajmami (2020) enfatizam que a prática da musculação faz com que o indivíduo libere a serotonina, substância necessária no organismo para desempenharmos as funções do dia a dia, ela faz parte dos neurotransmissores do encéfalo, ou seja, ela faz a transmissão de dados entre neurônios.

2.2 O EXERCÍCIO FÍSICO ALIADO AO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Sabemos que a depressão vem se multiplicando ao longo dos anos, chegando a ser considerada o “mal do século”, sendo assim, é importante destacar que a grande maioria das pessoas podem ser beneficiadas pela prática de exercícios físicos, diminuindo os sintomas depressivos, transtornos de humor, diminuição de dores no corpo, aumentando a autoestima, qualidade de vida, entre outros; as melhorias podem ser vistas tanto a nível intrínseco quanto extrínseco. (Santiago, 2017)

Para compreensão, atividade física é caracterizada com a realização de movimentos musculares voluntários, enquanto que exercício físico é a junção dessas ações musculares de uma maneira padronizada e com o objetivo de melhorar a saúde ou o desempenho físico de quem pratica (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020). Neste sentido ter boa orientação durante a realização dos exercícios é sempre importante para quem realiza, pois auxilia que a execução seja feita de qualquer forma.

O exercício físico é um grande aliado na prevenção e combate a depressão, devendo sempre ser sempre orientado por um profissional capacitado, tendo um excelente efeito terapêutico. A prática regular de exercícios físicos interfere positivamente em todos os nossos sistemas, seja ele respiratório, psíquico, cardíaco, osteomioarticular e outros. A terapia farmacológica é a mais aplicada no tratamento da depressão, porém, quando não possuem uma boa adesão do paciente os exercícios físicos são de suma importância para prevenção e tratamento. (Santiago, 2017)

Vale salientar, ainda, que o exercício físico é capaz de desencadear alterações que não se restringem apenas ao sistema nervoso central, uma vez que a neuromodulação induzida pelo treinamento pode gerar alterações a nível de sistemas nervosos periférico e autônomo, podendo contribuir positivamente, inclusive, no manejo de patologias neurais e da dor crônica (DE MORAES et al., 2018).

Nos últimos anos, tem-se observado o aumento da disposição dos indivíduos para a prática de exercício físico, a fim de alcançar o bem estar físico, mental e social. Pesquisas indicam que a prática de exercício físico está relacionada à diminuição da sintomatologia de depressão nos indivíduos. A execução deve ser recorrente e de intensidade leve a moderada (SANTOS, 2015). Estudos evidenciam a melhora na sintomatologia do quadro ansioso e/ou depressivo através de poucas semanas de execução, ocasionando um alívio emocional, melhora da autoestima e

sentimento de prazer (BATISTA; OLIVEIRA, 2016)

Kandola et al. (2019), apresentou em seu estudo que atividades físicas, principalmente os exercícios físicos e esportes, provocam uma série de mudanças biológicas e benefícios psicossociais que influenciam a depressão, todavia o fato da depressão apresentar diversas variações de tipos, intensidades e sintomas que variam de pessoa para pessoa, além das próprias individualidades da pessoa em questão, não existem prescrições uniformes de tratamentos, ou seja, as variáveis fisiológicas, sociais e ambientais impedem que o exercício físico apresente um mesmo padrão de eficácia para todos que praticam.

Saeed et al. (2019), ao analisar na literatura os efeitos de diferentes tipos de exercícios para o tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão, concluindo que os exercícios físicos aeróbicos como tratamento complementar apresenta uma maior eficácia para depressão resistente ao tratamento, depressão unipolar e transtorno de estresse pós-traumático (subtipo de ansiedade), exercícios como yoga (principalmente para a depressão e transtorno do pânico) com duração variável de 03 a 24 semanas realizados uma vez por semana ou diariamente, com sessões de 40 a 100 minutos, e também a meditação também se mostram eficazes nos tratamento.

Portanto, entende-se que o tratamento da depressão deve visar à recuperação do paciente independentemente do público, ou faixa etária de idade, tendo como objetivo a promoção da qualidade de vida, promovendo melhoras progressivas que resultam na prevenção de recaídas através de tratamentos terapêuticos eficazes, que visam orientar os indivíduos a lidar com as ocorrências dos transtornos depressivos de forma mais realista e consciente (ASSUNÇÃO; SILVA, 2019).

Segundo Schuch e Stubbs (2019) nos últimos quarenta anos uma gama de testes foi realizada para avaliar os efeitos do exercício físico no tratamento da depressão, com resultados obtidos em várias meta-análises, foi comprovado que os resultados positivos são muitos grandes relacionado aos efeitos antidepressivos, porém, a implementação dos exercícios no cotidiano de alguém não é uma tarefa das mais fáceis, principalmente se essa pessoa for portadora de depressão, tendo por muitas vezes uma alta taxa de evasão, com probabilidade de abandono maior que para outras populações clínicas.

Atualmente tem-se abordado o que realmente é necessário fazer para ter uma melhor qualidade de vida, em meio a correria e falta de tempo da vida moderna, as pessoas buscam cada vez mais por melhorias na saúde, tendo em vista que o capitalismo implementou novas formas de trabalho, vida social e relações interpessoais, exigindo maiores esforços para dar conta de todas as responsabilidades. Nesse meio, muitas vezes acabam surgindo os transtornos depressivos, influenciando negativamente no condicionamento físico, prejudicando a saúde mental, atingindo

níveis sociais e emocionais. (Ferreira, 2017)

Vários tratamentos não farmacológicos são utilizados a fim de melhorar o quadro de depressão, ansiedade e estresse. O exercício físico (EF) proporciona vantagem quando comparado com o tratamento farmacológico, por ser uma prática ativa e por não apresentar efeitos colaterais indesejáveis. Portanto, é fundamental que os indivíduos mudem seus hábitos do dia a dia, optem por uma alimentação saudável, e iniciem a prática de exercícios físicos anaeróbicos e aeróbicos de forma regular, bem como envolver-se com atividades que proporcionem bem estar e prazer (SILVA et al., 2019).

Nos últimos anos, tem-se observado o aumento da disposição dos indivíduos para a prática de EF, a fim de alcançar o bem estar físico, mental e social. Pesquisas indicam que a prática de exercício físico está relacionada à diminuição da sintomatologia de depressão nos indivíduos. A execução deve ser recorrente e de intensidade leve a moderada (SANTOS, 2015). Estudos evidenciam a melhora na sintomatologia do quadro ansioso e/ou depressivo através de poucas semanas de execução, ocasionando um alívio emocional, melhora da autoestima e sentimento de prazer (BATISTA; OLIVEIRA, 2016).

Independentemente da modalidade, intensidade e/ou frequência utilizadas o indivíduo tem que estar motivado, para isso a escolha da atividade física seja realizada de acordo com sua preferência e gostos pessoais, já que aumenta a motivação e interesse pela mesma (ROCHA et al. 2019). O exercício físico proporciona benefícios para função cerebral, o mesmo proporciona sensações de bem estar, alegria, satisfação diminuindo a depressão e ansiedade (CAMPOS, et al. 2019).

A falta de exercícios é um fator que causa um impacto muito grande na saúde do indivíduo, seja ela física ou mental, muitas das vezes começa com a diminuição da autoestima, do bem-estar, da satisfação e da socialização, acontece também o aumento do estresse, ansiedade e possivelmente a depressão; essas pessoas tem uma forte tendência a desenvolverem outras doenças, que com a prática do exercício físico poderiam ser controladas com mais facilidade, como o controle do peso corporal por exemplo. (Santos, 2019).

3 CONCLUSÃO

Conclui-se que o exercício físico é um grande aliado no tratamento da depressão, pois este está diretamente ligado aos mecanismos reguladores do bem estar físico e psicológico, é sempre importante levar em consideração a adesão do paciente ao tratamento, a faixa etária que este se encontra, as atividades físicas que se adequam a cada pessoa. No entanto não somente o exercício físico é indicado em casos de depressão, como também o uso medicamentoso de antidepressivos que atuam diretamente no sistema límbico proporcionando melhoras significativas ao paciente.

Portanto o exercício físico é fundamental para prevenir quaisquer tipos de doenças, promovendo qualidade de vida e prologando os cuidados em saúde, nesse sentido, são inúmeros os impactos que o exercício físico proporciona para o cérebro, desde de a liberação de hormônios responsáveis pelo bem-estar e pelo humor, como na manutenção de massa muscular, e melhoras de condicionamento físico.

4 REFERÊNCIAS

ASSUNÇÃO, W. C.; SILVA, J. B. F. *Aplicabilidade das técnicas da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de depressão e ansiedade*. Educação, Psicologia e Interfaces, v. 3, n. 1, p. 77-94, 2019. Disponível em:

<https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/113>. Disponível em: 18 jan. 2023.

BARROS, L. O.; AMBIEL, R. A. M.; BAPTISTA, M. N. Depressive Symptomatology in Brazilian Postgraduate Students Stricto Sensu. *Psico*, Porto Alegre, v. 52, n. 4, p. 1-12, jul./set. 2021. Disponível em:

<https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/36161/27342>. Acesso em: 10 abr. 2023.

BATISTA J.L.; OLIVEIRA A. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. *Corpoconsci*; v. 19, n. 3, p:01-10, 2015.

BECK, J. S. *Terapia Cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 3. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BENTO, A. A. C.; HIGINO, M. H. P. C.; FERNANDES, A. G. O. et al. Factors Related to Depressive Symptoms in University Students. *Aquichan*, Colombia, v. 2, n. 3, jul./set. 2021. Disponível em: <https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/14567/6535>. Acesso em: 10 abr. 2023.

CAMPOS C.G; MUNIZ L.A.; BELO V.S.; ROMANO M.C.C. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para saúde mental. *Ciênc. saúde coletiva* v. 24, n. 8, 2019.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. *O Suicídio e os desafios para a Psicologia*, 2013. Disponível em: .

DE MORAES, A. A., et al. Effect of swimming training on nerve morphological recovery after compressive injury. *Neurological research* 2018;11:955-962, 2018.

Ferreira, L. W. S. (2017). A importância do exercício físico no tratamento de pessoas portadoras de depressão o mal do século (Trabalho de conclusão de curso). Faculdade de Educação e Meio

Ambiente – FAEMA, Ariquemes, RO, Brasil.

KANDOLA, A. et al. Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neuroscience and biobehavioral reviews*. Dez. 2019, v. 107, p. 525–539. Disponível em: . Acesso em: 06 mai. 2023.

LACERDA, M. R. P.; ASSUMPÇÃO, A. A. *Tratamento cognitivo-comportamental para mulheres com a imagem corporal distorcida pela depressão*. Pretextos – Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas, v. 3, n. 6, p. 153 – 171, 2018. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/18411/13615>. Acesso em: 25 dez. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Depressão*. www.paho.org. 2020. Disponível em URL: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 24 de Março de 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *Depressão*, 2021. Disponível em: . Acesso em: 10 de Abril de 2023.

OZER S, et al. *Evaluation of the Relationship Between Social Support and Depression ?n the Elderly With Heart Failure*. *International Journal of Caring Sciences*, 2020; 13(2): 1392. Acesso em: 29 de Março de 2023.

PARAMI, S., TAPAK, L., POOROLAJAL, J., MOGHIMBEIGI, A., & GHALEIHA, A. (2021). Identifying factors associated with the hospital readmission rate among patients with major depressive disorder. *BMC Psychiatry*, 21, 542. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03559-7>

ROCHA I.J.; BARROS C.A.F.; MATEUS A.M.P.; PESTANA H.C.F.C; SOUZA L.M.M.; Exercício físico na pessoa com depressão: revisão sistemática da literatura. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação*, v. 2, n. 1, p: 35-42, 2019.

SAEED, S. A. et al. Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation. *American family physician*. Mai. 2019, v. 99 n. 10, p. 620–627. Acesso em: 06 mai.2023.

SANTOS, M. C. B. (2019). O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 18(2), 108-115. <https://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3106>

SANTIAGO, J. O. (2017). Os benefícios do exercício físico no controle e prevenção da depressão e ansiedade (Trabalho de conclusão de curso). Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, Ariquemes, RO, Brasil.

SCHUCH, F. B., & Stubbs, B. (2019). The Role of Exercise in Preventing and Treating Depression. *Current sports medicine reports*, 18(8), 299–304. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000620>

SILVA, L. C., & Santos, N. M. L. (2019). Efeitos do exercício físico nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais em pessoas com depressão. *Revista Científico Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT*, 14(2). http://www.fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/8rmACQy634bi0CY_2020-6-19-20-47-56.pdf

TEIXEIRA C.M. *Atividade física, autoestima e depressão em idosos*. Cuadernos de Psicología del deporte, 2016; 16(3): 55-66. Acesso em: 29 de abril. 2023.

WHO – World Health Organization. *ICD-10. International statistical classification of diseases and related health problems (10th ed.)*. Geneva: WHO, 2017. Disponível em: http://www.who.int/classifications/icd/ICD10Volume2_en_2017.pdf.