



NIVALDO RODRIGUES DA SILVA JÚNIOR

RELAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA A PREVENÇÃO E
TRATAMENTO DA DEPRESSÃO INFANTOJUVENIL

Artigo apresentado ao curso de Educação Física Licenciatura, do Centro Universitário São Lucas 2022, como requisito final para obtenção do título de graduação licenciatura em Educação Física.

Orientadora: Ma. Regiane Caris dos Santos.



NIVALDO RODRIGUES DA SILVA JÚNIOR

RELAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA A PREVENÇÃO E
TRATAMENTO DA DEPRESSÃO INFANTOJUVENIL

Ji-paraná 2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - CIP

S586r	Silva Júnior, Nivaldo Rodrigues da. Relação da atividade física e seus benefícios para a prevenção e tratamento da depressão infantojuvenil. / Nivaldo Rodrigues da Silva Júnior. – Ji-Paraná, 2022. 15 fls. Artigo Científico (Curso de Educação Física) – Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná, 2022. Orientadora: Prof ^a . Me. Regiane Caris dos Santos. 1. Atividade Física. 2. Depressão. 3. Infância. 4. Adolescência. 5. Exercício Físico. I. Santos, Regiane Caris dos. II. Título. CDU 796:613.72-053.4/67
-------	--

Ficha Catalográfica Elaborada pelo Bibliotecário Giordani Nunes da Silva CRB 11/1125

RELAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA A PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DEPRESSÃO INFANTOJUVENIL

Nivaldo Rodrigues da Silva Junior¹

Regiane Caris dos Santos²

Resumo: A incidência de depressão na fase da infância e adolescência já é um problema de saúde que atinge 5,8% de pessoas no Brasil. Com o crescimento da depressão as buscas por tratamentos alternativos têm aumentado e atividade física vem sendo uma forte aliada. Portanto o objetivo desta pesquisa é compreender como a Atividade Física regular pode contribuir para a prevenção e tratamento da depressão na população infantojuvenil. Para responder nosso objetivo utilizamos como método a revisão de literatura. Os resultados apontam que a Atividade Física contribui para a prevenção e tratamento da depressão no âmbito fisiológico, físico e psicossocial, isso porque há o aumento da produção de hormônios e neurotransmissores que proporcionam a calma, bem-estar e melhora de humor assim como controla a temperatura do corpo, batimentos cardíacos e aumenta a capacidade cardiorrespiratória, agilidade e força, já no âmbito social os benefícios estão voltados para a socialização e interação interpessoal. Concluímos que a atividade física contribui significativamente na prevenção e tratamento da depressão, porém é necessário que as crianças e adolescentes tenham acompanhamentos especializados com médicos e psicólogos. Sugerimos que novos estudos sejam realizados para melhor compreender a relação da atividade física com a depressão e ansiedade.

Palavras-Chave: Atividade Física. Depressão. Infância. Adolescência.

ABSTRACT: The incidence of depression in childhood and adolescence is already a health problem that affects 5.8% of people in Brazil. With the growth of depression, the search for alternative treatments has increased and physical activity has been a strong ally. Therefore, the objective of this research is to understand how regular physical activity can contribute to the prevention and treatment of depression in children and adolescents. To answer our objective, we used the literature review as a method. The results indicate that Physical Activity contributes to the prevention and treatment of depression in the physiological, physical and psychosocial scope, because there is an increase in the production of hormones and neurotransmitters that provide calm, well-being and mood improvement as well as controlling the body temperature, heart rate and increases cardiorespiratory capacity, agility and strength, while in the social sphere the benefits are focused on socialization and interpersonal interaction. We conclude that physical activity contributes significantly to the prevention and treatment of depression, but it is necessary for children and adolescents to have specialized follow-ups with doctors and psychologists. We suggest that further studies be carried out to better understand the relationship between physical activity and depression and anxiety.

Keyword: Physical activity. Depression. Childhood. Adolescence.

1. INTRODUÇÃO

Vivemos em tempos emocionalmente difíceis quanto ao indivíduo, antes somente quanto as capacidades físicas hoje também com as capacidades emocionais. Diante deste novo cenário, está a depressão infantojuvenil que é uma realidade para muitas crianças e adolescentes e que tem se agravado com a pandemia. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde OMS (2022), o número de casos de depressão em crianças entre 6 e 12 anos aumentou de 4,5% para 8% em uma década.

As recentes gerações vêm sendo menos expostas, as brincadeiras em pequenos ou grandes grupos em casa ou na rua perderam espaço para jogos eletrônicos cada vez mais distanciando as crianças umas das outras, e em decorrência disso as relações interpessoais acabam sofrendo com os atritos da interação com o ambiente. Para Martins; Szymanski *et.al* (2004 p.11) *apud* Bronfenbrenner (1974) o ambiente:

“é composto por processos de interação contínua entre as particularidades do indivíduo e as circunstâncias ambientais, as quais levarão a respostas que envolvem constância e mudança nas características da pessoa no curso de sua vida”.

Essa nova realidade gera desconforto e acaba dando início a um profundo mal-estar, gerando medos e inseguranças. Dada essas condições, se faz necessário o tratamento correto. A depressão é denominada uma doença desde os anos 50, e que em 2021 soma uma parcela de 5,8% dos brasileiros, segundo dados da organização mundial de saúde (OMS, 2021).

Considerando que a incidência desta doença está aumentando, vale destacar que todo esforço é valido para o tratamento e por isso o profissional de Educação Física se torna um forte aliado na busca do combate a depressão.

O profissional de Educação Física dentro do âmbito das atenções básicas de saúde é importante no processo de prevenção e tratamento da depressão. Para Saporetti *et al.* (2010) é de extrema importância que o profissional de Educação Física esteja presente mais efetivamente na atenção básica de saúde, é importante que os pacientes recebam orientações sobre os ganhos e percas que traz uma atividade física inseria em seu cotidiano.

Segundo Ciolac e Guimarães (2021) a prática frequente de exercícios físicos tem benefícios de formas diferentes para o corpo, como o aumento da tonicidade dos

músculos, disposição nos benefícios fisiológicos o aumento da atividade cardiovascular bem como a melhora respiratória agregado a baixa nas alterações de glicose e colesterol. Nos benefícios sensitivos, há melhora de reflexo, capacidades cognitivas e psicológicas e os benefícios sociais como a interação, socialização, a adaptação nos mais variados ambientes.

Todo e qualquer exercício e atividade física num geral são de grande importância na formação, manutenção e/ou tratamento de uma pessoa, não existe contra-prescrição contudo o corpo humano tem limites por isso é importante que se tenha um profissional de Educação Física nesse processo (MENDES *et al.* 2010).

É importante salientar que a depressão e ansiedade aumentou no período de pandemia do covid-19, isso porque foi necessário que as pessoas se isolassem, deixando de ter o contato presencial, assim não obtendo uma interação social e também por ficarem mais ociosas fechadas em casa, muito sem se exercitar, com má alimentação e troca de hábitos.

Dentro desta perspectiva que permeia toda população, em especial o público infantojuvenil o objetivo desta pesquisa é compreender como a Atividade Física regular pode contribuir para a prevenção e tratamento da depressão na população infantojuvenil.

1.2 ATIVIDADE FÍSICA E A DEPRESSÃO

A palavra “depressão” vem do latim *depressio*, de *deprimere*, que significa “apertar firmemente”, “para baixo” (Deusvaldino S. Moraes 2014). Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM, sigla em inglês para *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*–2013) a depressão é caracterizada por um grau de tristeza muito grave ou persistente, podendo interferir no dia a dia da pessoa, diminuindo o seu interesse ou prazer em suas atividades diárias.

Já a Organização pan-americana de saúde (OPAS, 2019) considera a depressão um transtorno que interfere na vida e comportamento do indivíduo afetando

suas capacidades de forma a retardar sua vitalidade, e tem como fonte os fatores psicológicos, ambientais, e fatores psicológicos e genéticos.

Para Monteiro e Lage (2007) a depressão tem a ver com os sentimentos vivenciados no luto que por mais que seja um mecanismo acionado em meio a uma perda, na depressão é como se não houvesse fim. Seu conceito subdivide-se em 4 partes visto que a primeira já considera um evento comum, a segunda parte é definida como uma estrutura base dos sentimentos e a terceira relaciona como parte do sistema de defesa do ser humano, agravando com a quarta parte que é o pico emocional que se assemelha psicanaliticamente falando ao luto.

A fim de contextualizarmos o estudo vamos considerar o termo infantojuvenil as idades de zero a doze crianças e doze a dezoito adolescentes, conforme a Lei nº 8.069, do Estatuto da Criança e Adolescente, de 13 de julho de 1990 artigo 2º.

Considerando estas idades como foco de pesquisa deste estudo se faz necessário compreendermos as principais causas que podem estar relacionadas com a incidência da depressão nesta população e como uma faixa etária tão próspera em se tratar de saúde e vigor pode sucumbir a doença.

Para Arita (2019) os comportamentos como o desânimo o cansaço sem motivo, o isolamento, a baixa autoestima e demais comportamentos introspectivos estão mais ligados a forma que a depressão se manifesta nas crianças, logo a perda de interesse no que antes era considerado divertido, tristeza persistente, cansaço sem motivo aparente, apatia e nos mais jovens a dificuldade de se separar dos pais.

Para a autora o ambiente é o que forma o indivíduo, pois as condições as quais ele é exposto vão ditar a que experiências ele estará sujeito, os eventos podem abrandar os impactos sofridos, porém podem também deixá-los mais vulneráveis aos traumas futuros. Situações de extremo perigo e/ou vulnerabilidade onde o indivíduo não tem nenhum tipo de controle sobre o espaço e a si mesmo causando um trauma dificilmente reparável que influirá na vida conseqüentemente (ARITA, 2019).

Com o tempo a ideia do que é lar e família fica mais clara. É aí que os traumas adquiridos indiretamente podem incidir, como numa situação de separação dos pais e os possíveis abandonos, demais mazelas provenientes da incerteza da integridade desse grupo social (ARITA, 2019).

As experiências traumáticas adquiridas de forma direta podem vir de momentos em que a noção de perigo ainda é falha levando a uma experiência que afetara a vida, experiências de responsabilidade de terceiros se trata dos maus tratos e das violências físicas, verbais, sexuais dos que as cercam (ARITA, 2019).

Quando ainda não tem ideia de si a criança relaciona proteção e conforto a quem cria numa relação em que a identidade que ela tem de si é baseada no que seus familiares apresentam a ela nessa relação estando no que pode ser considerado como um estágio pré-família na fase da primeira infância, nesse ponto são estruturados toda a ideia de como se alimentar e obter proteção (WINNICOTT, 1965).

Os valores nutridos por essa criança dizem muito sobre a forma que ela foi criada, valores que fazem parte de um todo montados perfeitamente e que quando contestados, deturpados e manipulados podem mudar a percepção de mundo, como por exemplo, não ter corpo padrão ou até mesmo não se sentir bem com o corpo que tem, não ter poder aquisitivo para vestir como a sociedade acha bonito ou não querer se vestir como alguém do seu sexo ou idade se veste, ou como saber se é fruto de uma violência sexual.

Nesse ponto a maior vontade é ter um senso de pertencimento e mais que isso ter a certeza de que esta onde deveria e ser aceito da forma que é. Todo esse imbróglio fará parte aí da construção emocional de uma criança e o que for nocivo a isso acarretará a insatisfação para com o ambiente e as pessoas nesses envolvidos. Insatisfação é geradora de medos e tristezas, responsável por um submundo que se tornara lugar de subsistência, lugar que não é livre de medos, mas que evita e repele tudo que pode causá-los (ARITA, 2019).

Diante destes fatores envolvidos no processo de crescimento e desenvolvimento da criança e do adolescente como a aceitação, novas descobertas, questões sociais, familiares e emocionais, temos os fatores fisiológicos que acaba afetando sua vida e consequentemente seu modo de ser.

O processo de crescimento é influenciado tanto por fatores intrínsecos (genéticos) quanto extrínsecos (ambientais), incluindo alimentação, saúde, higiene, moradia e cuidados gerais da criança, que atuam acelerando ou retardando o processo. Já o crescimento físico é caracterizado pela soma de fenômenos celulares, biológicos, bioquímicos e morfológicos, cujas interações ocorrem por meio de

programas geneticamente predeterminados e são influenciados pelo ambiente (SILVA, 2005).

Entendendo todo esse processo, podemos afirmar que as atividades físicas como fatores extrínsecos, tem forte relação com a prevenção da depressão através dos seus benefícios.

Segundo Jerusa Smid (2021) neurologista explica que a Atividade Física sendo canal direto para a serotonina que é o hormônio do prazer, a dopamina referente ao bem-estar e a noradrenalina, está diretamente ligada ao humor, bem como nível de estresse do indivíduo o exercício tem total possibilidade de ajudar a pessoa com depressão, visto que a doença causa um déficit hormonal nos respectivos receptores sendo assim a causa da depressão.

Em se tratando de Atividade Física é importante que sejam compreendidos os termos Atividade Física e Exercício Físico, pois esta compressão facilitará a criança e ao adolescente a sua adesão. De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021) a atividade física é toda atividade fora do repouso excluindo atividades que tenham uma sistematização ou mesmo um código de regras.

Para Nahas, (2017p. 51,) “toda e qualquer atividade exercida pela musculatura esquelética se caracteriza como atividade física considerando os níveis de repouso”, ressalta que atividade física não deve ser entendida como sinônimo e que normalmente os exercícios físicos são atividades segmentadas de médio e moderado.

A diferença dos conceitos de Atividade Física e de exercício físico, onde pode ser definida como movimento corporal gerado em consequência da contração muscular resultando em gasto calórico e exercício físico abordado como uma subcategoria da Atividade Física, ele é planejado, estruturado e repetitivo (OMS, 2020).

Segundo o Guia de Atividade Física para a população brasileira (2021, p. 31,)

O exercício físico deve ser inserido no dia a dia de forma sutil e leve e/ou moderada, por volta de 150 minutos semanais o intuito é que a prática sirva tanto como a manutenção de uma vida saudável como a inserção do indivíduo nas relações externas com o ambiente e as pessoas.

Atividades que envolvam pouco de agilidade, destreza e habilidade fazendo com que a experiência de iniciação não seja frustrante, dentre as possíveis atividades a mais evidentes são a caminhada e corrida a prática da calistenia e do ciclismo.

É evidente que os exercícios estimulam a produção dos hormônios como dopamina, serotonina e endorfina que estão diretamente ligados ao bem-estar, o prazer e o humor, exercícios esses que aumentarão a frequência cardíaca que conduzirão esses hormônios por todo corpo criando a vontade que praticar quaisquer que forem os exercícios já que é tão bom e prazeroso.

Uma criança ou adolescente que tem uma vida ativa tem mais chances de se tornar um adulto ativo, vivendo a plenitude das suas capacidades físicas livre de vícios em eletroeletrônicos com facilidade de interação com o ambiente bem como as pessoas envolvidas nisso. O ideal é que se pratique por dia 60 minutos de exercícios e que esses envolvam atividades de fácil execução que esteja dentro de uma brincadeira. Em prol de mais um benefício à autoestima, que essa brincadeira tenha o objetivo de incluir e divertir e não rivalizar, ganhar ou perder. (GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2021)

Levando em consideração o conceito de saúde proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946, como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade, consideremos os aspectos de ser humano pleno biopsicossocial e espiritual, evidenciando a garantia de que o beneficiado buscara a plenitude de seu ser, psicologicamente saudável, socialmente ativo e espiritualmente certo de si como parte empática das mais variadas relações para com os demais seres vivos e o ambiente em que vive.

2. MATERIAL E MÉTODO

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de revisão bibliográfica exploratória que segundo Lakatos e Marconi (2003, p. 183): [...] “a pesquisa bibliográfica não é mera repetição do que já foi dito ou escrito sobre certo assunto, mas propicia o exame de um tema sob novo enfoque ou abordagem, chegando a conclusões inovadoras”.

A principal fonte de pesquisa foi o Google Acadêmico elencando os especialistas da área da psicologia e psicanálise, bem como especialistas da área da

Commented [JVC1]: Sugestão embasar-se na Terapia Cognitivo Comportamental autor Aron Beck. É o autor e abordagem da psicologia que tem mais evidência científica nos protocolos de tratamento para quadros de depressão e ansiedade, tratamento ouro. A psicanálise fica com embasamento histórico. Mas não interfere no resultado do seu trabalho. Esta sugestão é caso você decida querer deixar ele mais atual e com embasamento de evidência científica.

atividade física, organização mundial de saúde e organização pan-americana de saúde e revistas sobre o tema.

Buscando especificamente por depressão, juventude, tratamento, Atividade Física, exercícios; com apelo por terem por volta de dois anos de publicação e sendo esses os referentes a incidência da depressão na adolescência, como regra para a pesquisa dos referenciais históricos usamos informações obtidas desde a oficialização da depressão como doença nos anos 50, quanto aos tratamentos que fossem de acordo do objetivo. Sendo eles quatorze artigos, seis sites, um livro e duas revistas. Todos inicialmente organizados em fichamento e posteriormente analisados os dados.

3. RESULTADO E DISCUSSÃO

Apesar de não substituir tratamentos clínicos a Atividade Física é importante garantidor de resultados como terapia adjunta de abrandamento dos efeitos da depressão em crianças e adolescentes.

De acordo com Costa *et al.* (2007), pessoas que praticam atividade física periodicamente tem menos propensão de desenvolver altos níveis de ansiedade e depressão, das várias hipóteses para tal seria a constante produção de endorfina, substância produzida pelo cérebro de função analgésica aliviando assim os sintomas da depressão. Ainda reforça que o que acontece é na verdade a produção de outros neurotransmissores como a noradrenalina e a serotonina sendo respectivamente controlador da pressão arterial em situações de estresse e regulação de temperatura, humor e ritmo cardíaco, assim aliviando os sintomas da depressão.

Segundo Gonçalves (2018) a Atividade Física beneficia o tratamento da depressão de duas maneiras considerando a prevenção e tratamento através de vias biológicas e psicológicas. Dos fatores psicológicos considera-se a interação social como impedimento para o stress e seus causadores, assim como gerando o controle de corpo, vida e relações interpessoais. Já os benefícios biológicos estão ligados à endorfina.

"A endorfina tem efeito similar à morfina, que pode reduzir a sensação de dor e produzir um estado de euforia. A depressão também está relacionada a uma transmissão prejudicada em algumas sinapses

aminérgicas centrais, por defeitos na produção, na transferência ou na perda de aminas." (GONÇALVES, 2018, p.02).

As atividades praticadas pelo público infantojuvenil, devem entender-se como um todo de corpo e mente, não um mero objeto do mundo mais sim um sujeito, numa atuação empática, fazendo da Atividade Física meio de valorização da qualidade humana, prevenindo os riscos de muitas doenças inclusive transtornos psicológicos como a depressão (DALCASTAGNÉ E BARRETO, 2010).

Aníbal e Romano (2017) analisaram as relações entre a educação física e a depressão, e constataram que vão além dos aspectos fisiológicos, e que não somente em questões hormonais como também em questões físicas e sociais, visto que o bem-estar físico acaba sendo também um bem-estar de grupo, onde o indivíduo agora não vê em si motivos para isolar-se.

Sousa e Bier (2008) focados no bem-estar, trazem uma análise dos benefícios psicocognitivos das práticas de Atividades Físicas pelo público infantojuvenil mediados pelo incentivo da família no processo, evidenciaram o quanto é perigoso para a juventude contrair vícios, sejam eles posturais comportamentais e químicos. Alertam sobre a importância da família nesse processo, que o melhor incentivo as boas práticas é a utilização do horário de aula, tendo como interventor o professor de educação física.

Estudo realizado por Coutinho *et.al* (2016), utilizou o Inventário De Depressão Infantil, *Children's Depression Inventory* (CDI) e o Questionário Kidscreen-52 para avaliar a qualidade de vida relacionada a saúde de crianças e adolescentes. Eles identificaram que em 204 estudantes 8,3% apresentaram indicativos depressivos. E concluíram que ainda que componentes como a atividade física e o bem-estar corporal estivessem citados como agravantes não tiveram números tão relevantes como os que o bullying e o suporte familiar tem incidência na pesquisa aplicada.

De Souza e Da Cruz (2021) discordam, conforme pesquisa feita visto que encontraram margens poucos expressivas onde 100% dos alunos apresentavam sinais de depressão sendo 44,3% ativos fisicamente e 55,7% não ativos não apresentou correlação linear, Tendo como parâmetro de pesquisa o Inventário de Depressão Infantil (CDI) e o Questionário de Atividade Física (QAFA) foi feito no

instituto federal do Ceará (IFCE) de Canindé a relação entre sintomas depressivos e nível de Atividade Física de adolescentes.

A prática da atividade física acelera a regeneração neuronal, e esta é uma das formas pela qual ela pode ajudar na prevenção ao transtorno depressivo. "Em pessoas com depressão, isso é diminuído. Elas perdem mais neurônios do que conseguem regenerar. Nós acreditamos que a aceleração da regeneração por meio do exercício pode prevenir ou diminuir o risco do desenvolvimento de depressão", explica Schuch. Além disso, em longo prazo, pessoas com depressão acabam com partes do cérebro atrofiadas, como o hipocampo e o córtex pré-frontal, e a atividade física também diminui o risco de isso acontecer (PIAIA, 2018)

Por meio de uma pesquisa a *University College London* (2020) comprova que a depressão e o sedentarismo estão diretamente relacionados, monitorando 14.901 alunos periodicamente ao longo da adolescência até os 18 anos concluiu que quase 5.000 alunos desenvolveram depressão e paralelamente a isso tiveram os maiores níveis de sedentarismo conforme os parâmetros e considerações a serem feitas para geração dos dados.

4. CONCLUSÃO

Podemos concluir que são vários os fatores que podem contribuir para o desenvolvimento da depressão e ansiedade na fase infantojuvenil, como separação dos pais, autoaceitação, dificuldade de aceitação em um grupo social, baixa produção hormonal, abusos, sedentarismo, enfim fatores intrínsecos e extrínsecos que de alguma forma afeta o psicológico da criança.

É importante frisar que mesmo com os aumentos de casos da depressão e ansiedade, existem tratamentos alternativos, tanto para prevenção quanto para o tratamento e uma delas é a Atividade física que tem se mostrado uma forte aliada.

Atividade Física pode atuar na prevenção e no tratamento das causas e efeitos da depressão na população infantojuvenil que nos últimos anos foram parte expressiva das pessoas com depressão no Brasil e no mundo. No aspecto fisiológico ela traz benefícios atuando na produção de hormônios e neurotransmissores importantes para a qualidade de vida, benefícios físicos aumentando as capacidades

físicas, e sensoriais, além dos benefícios associados a interação com o público e socialização.

Sugere-se que relação entre a Atividade Física no tratamento da depressão seja teor de pesquisas futuras. Ainda que eficiente nos aspectos físicos, sociais e fisiológicos, ter uma vida ativa não se mostrou útil como uma terapia secundária, que se adotada sozinha não resolveria mas que é ótimo como terapia auxiliar por isso é necessário que as crianças e adolescentes tenham acompanhamentos especializados com médicos e psicólogos.

REFERENCIAS

UMNIMED. Depressão infantil existe, mas pode ser vencida. Unimed.coop.br. Disponível em: <https://www.unimed.coop.br/viver-bem/pais-e-filhos/depressao-infantil-existe-mas-pode-ser-vencida-#:~:text=15%20Mar%C3%A7o%202022,para%208%25%20em%20uma%20d%C3%A9cada..> acesso em: 01 de junho 2022.

MARTINS, Edna; SZYMANSKI, Heloisa. A Abordagem Ecológica De Urie Bronfenbrenner Em Estudos Com Famílias. Estudos E Pesquisas Em Psicologia, Uerj, RJ, Ano 4 N. 1, 1º Semestre 2004 .

MARTINS, Edna; SZYMANSKI, Heloisa. A Abordagem Ecológica De Urie Bronfenbrenner Em Estudos Com Famílias. ESTUDOS E PESQUISAS EM PSICOLOGIA, UERJ, RJ, ANO 4 N. 1, 1º SEMESTRE 2004.

OPAS. Depressão. paho.org. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 01 de junho 2022.

SAPORETTI, Gisele Marcolino; MIRANDA, Paulo Sérgio Carneiro; BELISÁRIO, Soraya Almeida. O Profissional De Educação Física E A Promoção Da Saúde Em Núcleos De Apoio À Saúde Da Família. Trab. educ. saúde 14 (2). May-Aug. 2016.

CIOLAC, Emmanuel Gomes; GUIMARÃES, Guilherme Veiga. Exercício Físico E Síndrome Metabólica. [Revista Brasileira de Medicina do Esporte](#). Santo Andre-SP-04 de janeiro 2004.

PITANGA, Francisco José Godin. Orientações Para Avaliação E Prescrição De Exercícios Físicos Direcionados À Saúde. Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região. São Paulo-SP. 2019.

DEUSVALDINO S. Moraes. Origem Da Palavra. origemdapalavra.com.br. Disponível em: <https://origemdapalavra.com.br/palavras/depressao/>. Acesso em: 01 de junho 2022.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. Porto Alegre: Artmed, 2014.

Construindo a Saúde no Curso de Vida: conceitos, implicações e aplicação em saúde pública. Washington, D.C.: Organização Pan-Americana da Saúde; 2021.

MONTEIRO, Kátia Cristine Cavalcante; LAGE, Ana Maria Vieira. A depressão na adolescência. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 12, n. 2, maio/ago. 2007.

ARITA, Lizandra. Mudanças emocionais na adolescência: como a inteligência emocional nos ajuda no processo? *arita.com.br*. disponível em: <https://arita.com.br/portal/mudancas-emocionais-na-adolescencia-como-a-inteligencia-emocional-nos-ajuda-no-processo/>. Acesso em: 01 de junho de 2022.

(WINNICOTT, 1965). Winnicott, D. W. (2011). A família e o desenvolvimento individual. São Paulo: Martins Fontes. (Trabalho original publicado em 1965).

Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. www.gov.br, 2019. “Atividade física é diferente de exercício físico”, explica especialista. Antes de qualquer um deles, é necessária uma avaliação de um profissional de Educação Física. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/atividade-fisica-e-diferente-de-exercicio-fisico-explica-especialista#:~:text=%E2%80%9CAtividade%20f%C3%ADsica%20%C3%A9%20qu%20movimento,da%20aptid%C3%A3o%20f%C3%ADsica%E2%80%9D%2C%20define..> acesso em 01 de junho de 2022.

SEGRE, Marco; FERRAZ, Flávio Roberto Carvalho. O conceito de saúde. *Revista de Saúde*. São Paulo-sp, v. 31, n. 5, 1997.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. Técnicas de Pesquisa. São Paulo, SP: Atlas, 1991.

COSTA, Rudy Alves; SOARES, Hugo Leonardo Rodrigues; TEIXEIRA, José Antônio Caldas. Benefícios Da Atividade Física E Do Exercício Físico Na Depressão. *Revista do Departamento de Psicologia*. UFF, Niterói, RJ. 29 de novembro de 2005.

DALCASTAGNÉ, Giovanni; BARRETO, Sidirley de Jesus. Atividades Corporais E, Valorização Humana Na Depressão Infantil E Juvenil. *Anais do V Congresso Sul brasileiro de Ciências do Esporte*. Itajai-SC. 23 a 25 de setembro de 2010.

COUTINHO Maria da Penha de Lima; PINTO Adriele Vieira Lima; CAVALCANTI Jaqueline Gomes; ARAÚJO Lidiane Silva de; COUTINHO Márcio de Lima. Relação Entre Depressão E Qualidade De Vida De Adolescentes No Contexto Escolar. *Psicologia, Saúde e Doenças*, vol. 17, núm. 3, 2016, pp. 338-351 Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde Lisboa, Portugal.

ANIBAL, Cíntia; ROMANO, Luis Henrique. RELAÇÕES ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E DEPRESSÃO: ESTUDO DE REVISÃO. *Revista Saúde em Foco – Edição nº 9 – Ano: 2017*.

SOUZA JUNIOR, Sérgio Luis Peixoto; BIER, Anelise. A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 119 - Abril de 2008.

SMID, Jerusa. Entendendo a Depressão: o que é serotonina? Como ela age no cérebro. Redação Cuidados pela vida. Cuidados pela vida.com.br. Disponível em: https://nreeducacional-my.sharepoint.com/:w:/r/personal/regiane_santos_saolucasjiparana_edu_br/_layouts/15/Doc.aspx?sourcedoc=%7B379c26eb-2b70-472e-9648-599612436245%7D&action=default&cid=c54bb9f0-f7e6-426d-ac22-80c8e824c599. Acesso em: 06 de junho de 2022. PIAIA, Giulia. Apud SCHUCH, Felipe B. et al. Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. American Journal of Psychiatry, 25 abr. 2018. Exercício físico ajuda na prevenção à depressão. www.ufrgs.br/ciencia. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/ciencia/exercicio-fisico-ajuda-na-prevencao-a-depressao/>. Acesso em: 09 de junho de 2022.

FALTA de exercícios físicos na adolescência prenuncia depressão na vida adulta. Viva Bem UOL, 2020. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/02/13/falta-de-exercicios-na-adolescencia-prenuncia-depressao-na-vida-adulta.htm?next=0001H255U11N>. Acesso em: 09 jun 2022.

DE SOUSA, D. A.; DA CRUZ, F. N. I. Relação entre sintomas depressivos e nível de atividade física de adolescentes do ensino médio técnico do IFCE campus Canindé. Kinesis, [S. l.], v. 39, n. 1, 2021. DOI: 10.5902/2316546465434. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/view/65434>. Acesso em: 9 jun. 2022.