



**FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DO PARÁ**  
**CURSO DE MEDICINA**

**BRUNA OLIVEIRA ATHAYDE**  
**MARIANA QUEIROZ SILVA SANTOS**  
**NATALLIE DENISE SANTOS GUERRA**  
**TATIANNE ADRIANE MARINHO AARÃO**  
**JACKSON ROBERTO SOUSA DE OLIVEIRA**

**OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA COMO RECURSO TERAPÊUTICO EM  
PACIENTES COM DEPRESSÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

**MARABÁ-PA**

**2023**

**BRUNA OLIVEIRA ATHAYDE  
MARIANA QUEIROZ SILVA SANTOS  
NATALLIE DENISE SANTOS GUERRA  
TATIANNE ADRIANE MARINHO AARÃO  
JACKSON ROBERTO SOUSA DE OLIVEIRA**

**OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA COMO RECURSO TERAPÊUTICO EM  
PACIENTES COM DEPRESSÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão do Curso, apresentado ao curso de Medicina da Faculdade de Ciências Médicas do Pará como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Medicina.

Orientador: **PROF. MSC. JACKSON ROBERTO SOUSA DE OLIVEIRA**

**MARABÁ-PA  
2023**

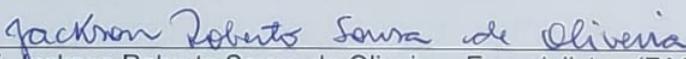
BRUNA OLIVEIRA ATHAYDE  
MARIANA QUEIROZ SILVA SANTOS  
NATTALIE DENISE SANTOS GUERRA  
TATIANNE ADRIANE MARINHO AARÃO

**OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA COMO RECURSO TERAPÉUTICO  
EM PACIENTES COM DEPRESSÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA  
LITERATURA**

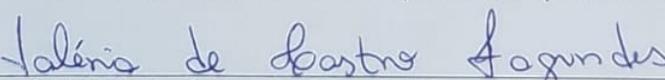
Trabalho de Conclusão de  
Curso aprovado pela Banca  
Examinadora para obtenção do  
título de Bacharel em Medicina,  
no Curso de Medicina da  
Faculdade de Ciências Médicas  
do Pará, FACIMPA.

Marabá, 19 de Junho de 2023.

**BANCA EXAMINADORA**

  
Prof. Jackson Roberto Sousa de Oliveira - Especialista - (FACIMPA) –  
Orientador

  
Prof. Caroline Lima Garcia - Especialista - (FACIMPA)

  
Prof. Valéria de Castro Fagundes – Especialista - (FACIMPA)

## RESUMO

A depressão é uma doença psiquiátrica crônica que exerce inúmeros impactos de ordem biológica, social e psicológica. Na qual o principal sintoma é o humor deprimido e a perda de disposição ou prazer em suas atividades, baixa autoestima e a falta de esperança, dessa forma, é uma doença com maior índice de suicida. Portanto recentemente novas pesquisas foram surgindo e mostrando o tratamento de forma não medicamentosa. Diante do contexto, o principal objetivo do trabalho é identificar os benefícios da atividade física como estratégia terapêutica para pacientes com depressão. Deste modo, esta pesquisa será realizada através de uma revisão integrativa da literatura, que obedecerá a metodologia de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, utilizando-se artigos científicos atualizados, pesquisados nas bases de dados PubMed, Scielo e BVS. Portanto, espera-se através da pesquisa que sejam ressaltados e evidenciados os benefícios da atividade física em pacientes com depressão, a fim de melhorar o tratamento deles, apontando a importância de uma alternativa não medicamentosa.

**Palavras-Chave:** Depressão; Transtorno depressivo; Atividade física; Tratamento terapêutico.

---

## OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA COMO RECURSO TERAPÊUTICO EM PACIENTES COM DEPRESSÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Ciências da Saúde, Edição 122 MAI/23 / 31/05/2023

THE BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY AS A THERAPEUTIC RESOURCE IN PATIENTS WITH DEPRESSION: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

REGISTRO DOI: 10.5281/zenodo.7999334

---

Bruna Oliveira Athayde<sup>1</sup>

Mariana Queiroz Silva Santos<sup>1</sup>

Nattalie Denise Santos Guerra<sup>1</sup>

Tatianne Adriane Marinho Aarão<sup>1</sup>

Jackson Roberto Sousa de Oliveira<sup>2</sup>

---

### RESUMO

A depressão é uma doença psiquiátrica crônica que exerce inúmeros impactos de ordem biológica, social e psicológica. Na qual o principal sintoma é o humor deprimido e a perda de disposição ou prazer em suas atividades, baixa autoestima e a falta de esperança, dessa forma, é uma doença com maior índice de suicida. Portanto recentemente novas pesquisas foram surgindo e mostrando o tratamento de forma não medicamentosa. Diante do contexto, o principal objetivo do trabalho é identificar os benefícios da atividade física como estratégia terapêutica para pacientes com depressão. Deste modo, esta pesquisa será realizada através de uma revisão integrativa da literatura, que obedecerá a metodologia de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, utilizando-se artigos científicos atualizados, pesquisados nas bases de dados PubMed, Scielo e BVS. Portanto, espera-se através da pesquisa que sejam ressaltados e evidenciados os benefícios da atividade física em pacientes com depressão, a fim de melhorar o tratamento deles, apontando a importância de uma alternativa não medicamentosa.

**Palavras-Chave:** Depressão; Transtorno depressivo; Atividade física; Tratamento terapêutico.

## **ABSTRACT**

Depression is a chronic psychiatric illness that exerts numerous biological, social and psychological impacts. In which the main symptom is depressed mood and loss of disposition or pleasure in their activities, low self-esteem and lack of hope, thus, it is a disease with a higher suicide rate. Therefore, recently new researches have been emerging and showing the treatment in a non-drug form. Given this context, the main objective of this work is to identify the benefits of physical activity as a therapeutic strategy for patients with depression. Thus, this research will be carried out through an integrative literature review, which will follow the methodology of a research with a qualitative approach, with an exploratory and descriptive character, using up-to-date scientific articles, searched in the PubMed, Scielo and VHL databases. Therefore, it is hoped that the research will highlight and highlight the benefits of physical activity in patients with depression, in order to improve their treatment, pointing out the importance of a non-drug alternative. Surgical, 06 beds in an intermediate care unit and 10 Intensive Care Unit beds, with the beds being expanded at the beginning of the pandemic. The Municipal Hospital of Marabá has a clinical staff of 43 nurses, 254 nursing technicians, 18 physiotherapists, 02 psychologists, 01 speech therapist, 04 social workers and an average of 80 doctors.

**Key words:** Depression; Disorder depressive; Physical Activity; Therapeutic Treatment.

## **1 INTRODUÇÃO E PROBLEMA DA PESQUISA**

Com muita frequência é discutido acerca do que é a depressão, por ser uma doença com grande incidência e prevalência no mundo atual, tendo como base somente o estereótipo de uma pessoa reprimida em uso de diversos medicamentos e acreditando que esse transtorno seja apenas um sinônimo para tristeza. Segundo Quevedo, Nardi e Silva (2021), a presença de sintomas depressivos, mesmo em suas diferentes fases, demonstra uma fonte de sofrimento psíquico, danos interpessoais e alterações na qualidade de vida dos pacientes.

Essa doença se manifesta através de sintomas como: alterações no apetite e peso, desregulação no sono e na realização de atividades, perda de energia, sentimento de culpa, dificuldade em formular pensamentos e tomar decisões, além da cogitação frequente de morte ou suicídio (SADOCK; SADOCK; RUIZ, 2017).

Algumas diretrizes trazem a ideia de importância das estratégias terapêuticas baseadas em evidências com medidas elaboradas para mensurar a resposta aos tratamentos e um acompanhamento clínico fundamentado na avaliação dos pacientes, buscado melhoria nos sintomas e recuperação (QUEVEDO, NARDI E SILVA, 2021).

Nesse contexto, existe um interesse maior em relação a atividade física como fator protetor para o desencadeamento da depressão e como tratamento. O exercício físico demonstra efeito antidepressivo e pode ser usado isoladamente ou em conjunto com o tratamento antidepressivo convencional, mesmo em pacientes deprimidos em estado grave (RODRIGUES, 2017).

A literatura demonstra que a realização do exercício físico traz resultados benéficos não somente ao sono e seus distúrbios relacionados, como também as vertentes psicológicas e aos transtornos de humor, como a ansiedade e a depressão, além dos aspectos da cognição, como a memória e a aprendizagem. Dessa maneira o exercício físico é capaz de produzir alterações fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, em razão disso, pode ser classificado como uma intervenção não-medicamentosa para o tratamento de distúrbios relacionados aos fatores psicobiológicos (MELLO; BOSCOLO; ESTEVES; TUFIK, 2005).

Levando em consideração esses fatos, levantou-se o seguinte questionamento como problema da pesquisa: a atividade física possui benefícios descritos na literatura que justifiquem sua indicação como método terapêutico para pacientes com depressão?

Portanto, esta pesquisa tem como objeto de estudo identificar e evidenciar os benefícios da atividade física como estratégia terapêutica para pacientes com depressão, através de uma revisão integrativa da literatura, com a intenção de agregar ainda mais conhecimento sobre a temática.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 DEPRESSÃO**

Segundo Carvalho, Manuel e Bandeira (2017), a depressão é considerada um tipo de transtorno afetivo, na qual acarreta alterações mentais, corporais e distúrbio de humor. É um conjunto de sinais e sintomas que podem durar meses, semanas e até prolongar por anos. Assim, interferindo de forma importante na vida pessoal, social e até mesmo profissional.

A depressão caracteriza-se em quatro conjuntos de sintomas, sendo os sintomas emocionais que englobam tristeza, perda de prazer, os sintomas cognitivos em que afeta a visão negativa, desesperança, enfraquecimento da concentração e memória, os sintomas motivacionais na qual a passividade atinge, falta de iniciativa e de persistência, e por fim, os sintomas físicos que envolve a mudança de apetite e sono, fadiga, aumento de dores e mal-estar nas atividades. Em vista disso, o paciente para ser diagnosticado com depressão deverá apresentar todos os sintomas citados, em vista disso, quanto mais sintomas apresentar e mais intenso for, maior a certeza que o indivíduo sofra desta patologia. (RUFINO; SILVEIRA; FRESCHI et al., 2018).

Os transtornos variam de gravidade, podendo ser de leve até grave. As mulheres são as mais vulneráveis aos estados depressivos devidos as oscilações hormonais. Nos Estados Unidos cerca de 70% das prescrições de antidepressivos são realizadas em mulheres. Dessa forma, os países em desenvolvimento apontam maior porcentagens dos casos, 17 milhões são brasileiros, 75% dos doentes não recebem tratamento de forma adequada. Por conseguinte, a depressão está associada a 850 mil casos de suicídios entre adultos e jovens na faixa etária de 15 a 44 anos (PEREIRA; BOHRY; ROGRIGUES, 2011).

De acordo com Aguiar et al. (2011), na depressão ocorre a diminuição de neurotransmissores como a

serotonina, dopamina e noradrenalina, cuja são substâncias químicas responsáveis pela regulação do humor e das respostas emocionais. Portanto os antidepressivos atuam nestes neurotransmissores objetivando melhora do quadro do paciente.

A sobrecarga do cuidador está repetidamente associada ao estado de fadiga física e mental, estresse, depressão, ansiedade, falta de apoio social e pior qualidade de vida dos cuidadores. Devido o familiar ter que adaptar novas rotinas, na qual ocorrerá mudanças necessárias, onde se dedicará a maior parte do seu tempo para os cuidados. Dessa forma, a pessoa com transtorno mental afeta o núcleo familiar e o clima emocional. Em que a família se fragiliza, suas atividades internas e externas ficam comprometidas, mas, ainda assim, é um lugar de compreensão, de afeto, de cuidado. (DELALIBERA; PRESA; BARBOSA; LEAL, 2015).

## 2.2 TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO PARA A DEPRESSÃO

As intervenções em saúde mental objetivam promover novas possibilidades de modificar e qualificar as condições e modos de vida, orientando-se através da produção de vida e de saúde e não se restringindo à cura da doença. O desenvolvimento de intervenções em saúde mental é construído no cotidiano dos encontros entre profissionais e usuários, em que ambos criam novas ferramentas e estratégias para compartilhar e construir juntos o cuidado em saúde (VICELLI, 2018).

Uma alternativa de tratamento não farmacológico que se mostrou eficaz foi a psicoterapia, que auxilia na reestruturação psicológica do indivíduo, além de aumentar sua compreensão sobre o processo de depressão e na resolução de conflitos, o que diminui o impacto provocado pelo estresse (BRASIL, 2005). Nesta forma de tratamento, o terapeuta tem como objetivo fazer com que o paciente consiga identificar, entender e dar sentido aos seus conflitos (MELLO, 2004).

Em 2006, por meio da portaria nº 971, foi aprovado a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), que institui a oferta de medicinas tradicionais e complementares no tratamento em pacientes com depressão. As Práticas Integrativas e Complementares utilizam recursos terapêuticos embasados em conhecimentos fora do meio farmacológico, formadas por um conjunto de terapias que buscam métodos naturais de prevenção e recuperação da saúde e trabalha com uma interação complexa de aspectos sociais, mentais, físicos, emocionais e espirituais (ROSA; QUEIROZ; ZANELLA, 2020).

Dentro do contexto das PICs, observa-se a homeopatia, que foi estudada e desenvolvida inicialmente pelo médico alemão Cristian Frederico Samuel Hahnemann (1755 – 1843), que acreditava na cura do semelhante pelo próprio semelhante. No Brasil, passou a ser reconhecida como especialidade médica no ano de 1980. A homeopatia é uma prática individualizada e pode ser compreendida como um tratamento que consiste na prescrição a um doente, sob uma forma diluída e em doses muito pequenas, uma substância que, em doses altas, é capaz de produzir em uma pessoa saudável sinais e sintomas iguais aos da enfermidade que se objetiva combater. Podendo ser extraída de fontes vegetais, minerais ou animais. Relatos de casos clínicos são os primeiros passos da evidência clínica, a caminho de estudos controlados, pois a melhora percebida nos casos

relatados pode ser em decorrência da remissão espontânea do episódio depressivo, ou mesmo do efeito placebo (ADLER, 2008).

Há também outra PIC bastante utilizada, a acupuntura. Acerca do tratamento com Acupuntura, Kaplan, Sadock e Grebb (2003, p.945), salientam que diversos investigadores americanos têm relatado a eficácia da acupuntura para alguns pacientes com depressão ou dependência química (por ex., nicotina, cafeína, cocaína, heroína). Apesar das dificuldades encontradas para abordar esses tratamentos orientais com uma mentalidade ocidental, é também verdade que a história demonstra que muitos remédios naturais têm uma firme base biológica.

De acordo com Silva & Silva (2021), o uso das plantas medicinais como recurso terapêutico no tratamento da ansiedade e depressão, apresentam uma opção viável em relação aos tratamentos com fármacos, visto que alguns pacientes não toleram os efeitos adversos ou não respondem aos tratamentos farmacológicos tradicionais. Diversas espécies vegetais possuem propriedades terapêuticas, e, assim, o uso de plantas medicinais representa um fator essencial para a manutenção das condições de saúde das pessoas acometidas por doenças mentais (BORTOLLUZIE et al., 2020).

Uns dos tratamentos mais empregados em pacientes deprimidos é a união entre psicoterapia e medicamentos, os quais trazem consigo efeitos colaterais como sonolência, ganho de peso, náuseas, tontura, taquicardia, constipação, anorexia, entre outros. Devido a isso, muitos pacientes abandonam a ingestão dos medicamentos, salientando-se a possibilidade de tratamentos alternativos ou complementares baseados na nutrição (SEZINI; GIL, 2014). Segundo Yogi, Lomeu e Silva (2018), os transtornos mentais são causados em decorrência de falhas na comunicação de neurotransmissores com o Sistema Nervoso, que atuam nas atividades psicomotoras, apetite, sono e humor. Os principais neurotransmissores associados a depressão são a serotonina e dopamina. A alimentação auxilia na produção desses neurotransmissores tendo os nutrientes como matéria prima (chamados cofatores), regulando suas quantidades no organismo e podendo promover o combate a depressão. Os cofatores de maior destaque são vitaminas, aminoácidos e minerais (LEMGRUBER, 2013).

Diante o exposto, observa-se que a utilização de tratamentos não farmacológicos para depressão, tem uma grande eficácia e aceitação entre os pacientes que utilizam desses meios. É importante ressaltar ainda, a preferência na busca de tratamentos alternativos, visto que o tratamento farmacológico muitas vezes resulta em potentes efeitos colaterais e não adesão ao tratamento de forma efetiva. Por fim, é de suma importância que sejam ofertados e empregados outras alternativas aos pacientes com depressão, visando minimizar a dependência de medicamentos e o desconforto que eles causam, a fim de preferenciar o bem-estar de quem sofre com essa patologia.

### 2.3 ATIVIDADE FÍSICA COMO ALIADA NO TRATAMENTO PARA A DEPRESSÃO

O tratamento para a depressão não se resume somente aos medicamentos já que, apesar de haver disponibilidade de mais de oito classes de antidepressivos, com aproximadamente 22 substâncias ativas no

mercado mundial para o tratamento farmacológico da depressão, somente 30 a 35% dos pacientes depressivos respondem ao tratamento com psicofármacos (MORAES, 2007). Em alguns países, menos da metade dos pacientes e, em alguns casos, menos de 10%, recebem ajuda médica, sendo que as principais barreiras incluem a falta de recursos, estigma social associados a transtornos mentais e falhas no diagnóstico (OMS, 2017).

Nesse aspecto, sendo uma alternativa ao método farmacológico, os tratamentos complementares para a depressão, como a atividade e o exercício físico, podem ser considerados eficazes e com benefícios evidentes nos sintomas (FRAZER, 2007). Tanto a atividade quanto o exercício podem propiciar benefícios a curto e longo prazo. São eles: melhora no condicionamento físico; diminuição da perda de massa óssea e muscular; aumento da força, coordenação e equilíbrio; redução da intensidade dos pensamentos negativos e das doenças físicas; e promoção da melhoria do bem-estar e do humor (FOUNTOULAKIS, 2003). Além disso, o exercício físico promove melhoras na memória recente, na cognição e nas habilidades sociais, atuando sobre a motivação que é um dos elementos mais importantes para superar a depressão (COSTA, 2007).

Em relação a explicação dos aspectos fisiológicos do benefício da atividade física no tratamento da depressão, estudos têm mostrado que eles estão ligados principalmente aos neurotransmissores e a regulação hormonal, os quais são liberados positivamente durante a atividade física (ANDRADE, 2011). O aumento da atividade metabólica do corpo durante o exercício ajuda a eliminar a adrenalina acumulada e outros resíduos metabólicos. Ele permite que o sangue armazenado no fígado, baço e outros órgãos entre na circulação em grandes quantidades (SBOLLI, 2020).

Além disso, o exercício pode melhorar a perfusão sanguínea de órgãos importantes, como o tecido cerebral e o tecido do miocárdio, e contribuir para o fornecimento de nutrientes, o que alivia progressivamente a ansiedade e ajudar na recuperação da depressão (HAJIHASANI, 2019).

A parte de regulação hormonal baseia-se principalmente nos sítios de síntese de  $\beta$ -endorfina ( $\beta$ -EP), na parte basal do hipotálamo, participando na regulação emocional também. O exercício pode causar um aumento significativo na concentração de peptídeos opióides endógenos, especialmente  $\beta$ -EP e  $\beta$ -lipotropina. Dessa forma, o  $\beta$ -EP pode fazer as pessoas sentirem euforia e aumentar a tolerância à dor. A liberação desse hormônio pode alterar o apetite, reduzir a ansiedade e a tensão. Pode aliviar muito bem os sintomas da depressão (WANG, 2021).

As endorfinas são um poderoso hormônio morfina secretado e liberado pela glândula pituitária durante o exercício aeróbico. Cientistas médicos americanos provaram que o  $\beta$ -EP tem um forte efeito analgésico semelhante à morfina, e o efeito do  $\beta$ -EP equivalente é 200 vezes mais forte que o da morfina em analogia de dose (HIDALGO, 2019).

Em relação ao exercício aeróbico continuado, o corpo humano pode manter um alto nível de  $\beta$ -EP durante exercício de longa duração, acima de 60 minutos. Por isso, alguns especialistas psiquiátricos recomendam o exercício metabólico aeróbico como um dos métodos para tratar doenças mentais. Tendo como razão que a  $\beta$ -endorfina pode aliviar os sintomas emocionais da doença mental e é um bom estabilizador do

humor (WANG, 2021). Pode-se observar também por testes clínicos que o conteúdo sérico de  $\beta$ -EP dos pacientes de grupos experimentais após a participação no exercício é superior ao dos pacientes do grupo controle. A partir disso, os sintomas de pacientes com depressão, que mantem em uma certa intensidade e continuidade do exercício físico, irão aliviar, relacionados às endorfinas liberadas (PASCOE, 2019).

Atualmente, a depressão e o estresse mental são mais comuns entre muitos pacientes. Se esse estado mental não for ativamente guiado, pode agravar o seu estado existente. Com isso, o exercício pode de fato liberar essa tensão e aumentar a autoconfiança do paciente, reduzindo assim esse estado psicológico deprimido. Pacientes dependentes de drogas geralmente recebem tratamento passivamente e sua depressão não pode ser liberada sem contato com o mundo exterior, de modo que a remissão de sua doença é mais lenta (WANG, 2021).

Portanto, indivíduos que receberam um programa de exercícios orientados e monitorados apresentaram melhoras relacionadas ao estado depressivo. Tanto estudos randomizados quanto não randomizados mostraram que a atividade física proporciona bem-estar geral e que a prática regular de exercícios contribui para a saúde, mantendo um estilo de vida independente, aumentando a capacidade funcional e melhorando a qualidade de vida, prevenindo a ansiedade e estados depressivos (SILVA, 2019).

### **3 METODOLOGIA**

Os resultados expostos nesta pesquisa acerca da problematização apresentada, se tornou possível a partir da construção de uma Revisão Integrativa da literatura, que tem como questão norteadora “Quais os benefícios da atividade física como estratégia terapêutica para pacientes com depressão?”. Foi usada a estratégia PICO como referência para a elaboração da pergunta da pesquisa. O estudo apresenta caráter descritivo e exploratório, de abordagem qualitativa e análise dos dados por categorização.

De acordo com Denzin e Lincoln (2006), a pesquisa qualitativa envolve uma abordagem interpretativa do mundo, o que significa que seus pesquisadores estudaram as coisas em seus cenários naturais, tentando entender os fenômenos em termos dos significados que as pessoas a eles conferem. O processo será conduzido por três revisores de forma independente. Segundo Gil (2008), a pesquisa descritiva objetiva descrever as características de determinadas populações ou fenômenos. Uma de suas peculiaridades está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática. A pesquisa exploratória proporciona maior familiaridade com o problema. Pode envolver levantamento bibliográfico, entrevistas com pessoas experientes no problema pesquisado. Geralmente, assume a forma de pesquisa bibliográfica e estudo de caso.

O compilado tem como lapso temporal, estudos publicados entre os anos de 2016 e 2022. Os estudos, previamente estabelecido como critério de inclusão, apresentam termos e palavras-chaves ou a combinação deles em seus títulos e resumos, a descrição das percepções dos benefícios da atividade física como estratégia

terapêutica para pacientes com depressão. Todos estavam disponíveis online, em formato de texto completo, indexados em bases de dados bibliográficas, expostos nos idiomas português, espanhol ou inglês. Excluídos foram os estudos duplicados, cartas, incompletos e pagos.

As buscas foram realizadas nas bases eletrônicas da U.S. National Library of Medicine and the National Institutes Health (PubMed), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library On-line (SciELO), utilizando para seleção dos estudos os descritores em idioma inglês, português e espanhol, com base nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), além de seus respectivos descritores em inglês com base no Medical Subject Headings (Mesh terms): “Atividade Física”, “Depressão”, “Transtorno Depressivo”, “Tratamento Terapêutico”, e seus respectivos sinônimos. A seleção dos artigos e extração dos dados se fez possível a partir da colaboração de três pesquisadores independentes, no qual se foi selecionados os artigos das bases de dados descritas após leitura do título e resumo, em conformidade com os critérios de inclusão e exclusão. Em seguida, os textos completos foram reunidos para avaliação. Após analisados, os que não se enquadraram dentro dos critérios de elegibilidade pré-estabelecidos foram excluídos. Os dados extraídos: (1) Autor, Ano, Periódico (2) Amostra/Local (3) Tipo de estudo, (4) Principais Resultados (5) Conclusões.

Após a extração dos dados, foi coletado o máximo de informações com intuito de aproximá-las com o problema da pesquisa. Dessa forma, após realizar a leitura minuciosa dos artigos, identificados foram os benefícios da atividade física como tratamento em pacientes com depressão, assim como os efeitos psicológicos e fisiológicos da atividade física nesses pacientes e, ainda, foram investigados os impactos no desenvolvimento social de pacientes com depressão. As ideias centrais dos artigos selecionados foram aglutinadas em categorias temáticas ou núcleos de análise. E por fim, para ampliar a reflexão teórica das categorias temáticas, buscou-se realizar aproximações destas com outros achados na literatura por meio do referencial teórico.

**Figura 1.** Estratégias para Seleção de Estudo. N= Número de Artigos.

### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tais Artigos foram utilizados como alicerce para compilação da atual pesquisa, tornando possível uma análise comparativa entre eles.

**Quadro 1:** Distribuição dos artigos de acordo com o Autor/Ano/Periódico, Amostra Local, Tipo de Estudos, Principais Resultados, Conclusões

AUTOR/ ANO/ PERIÓDICO	AMOSTRA/ LOCAL	TIPO DE ESTUDO	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÕES
TOTI, Tamires Gomes et al. 2019 <b>Revista Saúde Física &amp; Mental</b>	A pesquisa foi realizada com 155 estudantes de Educação Física, 75 homens (48,4%) e 80 mulheres (51,6%), acima de 18 anos. A idade média foi de 24,7	Pesquisa quantitativa, observacional	Dentre as variáveis observadas e relacionadas ao quadro depressivo, somente a prática de atividade física no lazer apresentou uma associação significativa. Os estudos constataram que baixos níveis de	A frequência de sintomas de ansiedade foi superior à de sintomas de depressão em estudantes de educação física. Observou-se também tanto para le, quanto ressão, altados para tes de es físicas no de forma com 150 minutos s, aram menor idade de ter io ade. rdo com os onais de io Física, os is impactos os físicos no to de icados com io, são: a na qualidade de vida; possíveis reduções

```

graph TD
    A["Avaliados para Elegibilidade no Estudo  
N = 57"] --> B["Eleitos para leitura do Resumo  
N = 36"]
    A --> C["Leitura do Título  
N = 21  
Não atenderam aos critérios de inclusão"]
    B --> D["Eleitos para leitura do Artigo  
N = 26"]
    B --> E["Leitura do Resumo  
N = 10  
Não atenderam aos critérios de inclusão"]
    D --> F["Artigos eleitos para revisão  
N = 20"]
    D --> G["Leitura do Artigo  
N = 6  
Não atenderam aos critérios de inclusão"]
        
```

DE CA  
Victo  
Santc  
20  
Saúde  
(Ba

	serviço através de uma Residência Multiprofissional em Saúde.		garantir a socialização.	no consumo de medicamentos; estabilização de humor; redução da ansiedade; melhoria da autoestima e autoimagem; maior socialização; maior disposição para tarefas cotidianas diversas.
COSTA, Marcos Paulo da Silva et al. 2021 <b>Acta Paulista de Enfermagem</b>	alunos entre quatorze e dezenove anos, de ambos os sexos, matriculados em escolas públicas de ensino médio de período integral e parcial de Goiânia, estado de Goiás	Estudo transversal, analítico, com amostragem estratificada proporcional por conglomerados	Quanto ao nível de atividade física, a maioria dos adolescentes avaliados eram inativos, totalizando 93,5% das escolas de tempo parcial e 98,3% das escolas de tempo integral. A partir do questionário EDAAE-A, foi possível rastrear os sintomas de depressão, ansiedade e estresse dos participantes da pesquisa. Os resultados do presente estudo indicam que os estudantes adolescentes são inativos, sendo que nas escolas de tempo integral, a situação é ainda mais grave quando comparadas as de tempo parcial. Neste estudo, quando comparadas as características entre as escolas, houve uma maior proporção de estudantes da escola de tempo integral com sintomas negativos de depressão	Os estudantes adolescentes do sistema público de Ensino demonstraram alto índice de inatividade física, não atendendo às recomendações da OMS, com maior proporção de inativos nas escolas de período integral. Observou-se que o índice de inatividade física pode estar relacionado aos achados desses estudantes vivenciarem “afetos negativos” de ansiedade, estresse e depressão.
AZEVEDO, Luis Gustavo et al. 2021 <b>Revista Científica Unifagoc-Multidisciplinar</b>	A amostra foi composta por 288 alunos dos cursos da saúde do período noturno, sendo 105 (36%) da Educação Física, 12 (4%) da Enfermagem, 22 (8%) da Estética, 44 (15%) da	Pesquisa de Campo de caráter Descritivo e Transversal	Ao avaliar a associação entre o nível de atividade física e a classificação de ansiedade e depressão, que a diferença encontrada foi estatisticamente significativa. Os resultados mostram um alto nível de ansiedade,	O estudo mostrou a alta prevalência de ansiedade e depressão nos universitários dos cursos de saúde da cidade de Ubá-MG, constatando-se que o curso de Educação Física obteve os

	<p>Odontologia e 105 (36%) da Psicologia. A média de idade foi de 23,69 (DP 6,42), sendo 181 do sexo feminino (63%) em uma instituição de ensino superior na cidade de Ubá - MG</p>		<p>chegando a 45% do total de alunos e 23% de alunos depressivos. A associação feita entre o IPAQ e a escala HAD revelou que em ambos houve uma diferença significativa, indicando que o grupo classificado como Ativo fisicamente apresentou menos ansiedade e depressão.</p>	<p>menores níveis de ansiedade e depressão. O grupo fisicamente ativo apresentou menor prevalência de ansiedade e depressão, além disso, quanto ao nível de atividade física dos indivíduos avaliados, verificou-se resultado positivo quanto aos domínios “capacidade funcional” e “estado geral de saúde dos estudantes”.</p>
<p>SILVA, Marciel José et al. 2018 <b>Revista Motricidade</b></p>	<p>10 participantes do Centro de Reabilitação e Amparo Bom Jardim – Distrito de Interlândia – Anápolis – Goiás</p>	<p>Estudo Experimental</p>	<p>Após a aplicação da intervenção foi reduzido o escore da depressão de 9 (5) para 3 (3) (<math>p &lt; 0,001</math>). Quanto à avaliação dos níveis de ansiedade verificou-se não houve diferença significativa. Houve importante melhora no score de depressão, inclusive a convivência e socialização do grupo dentro do Centro de reabilitação.</p>	<p>O resultado obtido com este trabalho nos leva a acreditar que a intervenção de um profissional de educação física ao introduzir a prática de exercícios físicos como coadjuvante aliada aos demais tratamentos pode se tornar uma importante ferramenta na reabilitação da dependência, prevenção de recaídas e na manutenção dos níveis normais de ansiedade e depressão.</p>
<p>TEIXEIRA, Carla M. et al. 2016 <b>Cuadernos de Psicología del deporte</b></p>	<p>A amostra do estudo foi constituída por 215 participantes, com idades compreendidas entre os 60 e os 100 anos, sendo a média das idades de 73.1 anos.</p>	<p>Estudo Transversal</p>	<p>Os resultados desta investigação apontaram para a existência de diferenças estatisticamente significativas entre a população praticante e não praticante de atividade física, nos domínios da autoestima e depressão. Relativamente à depressão, os idosos</p>	<p>A investigação evidenciou que a prática de atividade física influencia os níveis de autoestima e de depressão. Relativamente à depressão, verificou-se que à medida que a frequência de atividades físicas</p>

			inativos foram os que manifestaram níveis superiores, por sua vez os que praticam mais de três vezes por semana revelaram níveis inferiores. os idosos praticantes apresentaram níveis mais elevados de autoestima e níveis reduzidos de depressão comparativamente com os não praticantes	umentam, a prevalência de sintomas depressivos diminuem.
OLIVEIRA, Daniel et al. 2019 <b>Revista Psicologia, Saúde e Doenças</b>	Participaram 79 idosos, de ambos os sexos, fisicamente ativos, usuários das Academias da terceira idade (AT's) do município de Maringá, Paraná	Pesquisa Observacional e Transversal	Os idosos da amostra mostraram-se com baixo nível de depressão. A relação entre autoestima e depressão foi inversamente proporcional, ou seja, os idosos apresentaram altos níveis de autoestima e baixos níveis de depressão, indicando que a prática de atividade física proporciona melhores índices de autoestima e diminui os índices de depressão em idosos fisicamente ativos.	Concluiu-se que idosos proativos em relação aos exercícios físicos apresentam menores riscos de desencadear depressão e ansiedade.
MENDES, Tassia Barcelos et al. 2021 <b>Revista Brasileira de Medicina do Esporte,</b>	218 Estudantes de Medicina do 1º ao 12º semestre, regularmente matriculados na Universidade de Santo Amaro, de ambos os sexos, com idade $\geq 18$ anos, foram convidados a participar do estudo	Estudo Transversal	O diagnóstico de COVID-19 foi relatado em 9,2% dos EM. Observou-se a prevalência da razão de risco para sintomas de ansiedade elevada, sintomas depressivos elevados e má qualidade do sono de estudantes de medicina que não faziam atividades físicas. Constatou-se elevada significância estatística entre os praticantes de atividades físicas e os não praticantes. Os Estudantes de Medicina com maior tempo de Atividades Físicas apresentaram menores sintomas de ansiedade e	Foi concluído que os Estudantes de Medicina que realizam mais minutos de Atividades Físicas por semana (Mediana = 390 minutos) apresentam menor presença de sintomas de ansiedade e sintomas de depressão do que os Estudantes de Medicina que realizam menos minutos de Atividades Físicas por semana (Mediana = 0 minuto).

			sintomas de depressão durante a pandemia de COVID-19. O maior tempo de atividades físicas foi relacionado à diminuição dos sintomas de ansiedade e sintomas de depressão em populações clínicas e em Estudantes de Medicina.	
DZIUBEK, Wioletta et al. 2016 <b>Pesquisa sobre Rim e Pressão Arteria</b>	28 pacientes com Doença Renal Crônica recrutados na Estação de Diálise do Departamento de Nefrologia e Medicina de Transplantes em Wroclaw.	Estudo Transversal	A análise estatística de depressão e ansiedade no exame inicial ( $t_1$ ) e final ( $t_2$ ) indicou uma redução significativa na depressão e ansiedade	A realização de treinamento físico durante a diálise por pacientes com insuficiência renal terminal é benéfica na redução de seus níveis de ansiedade e depressão
OLIVEIRA, Warley Ferreira. 2021 <b>Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física</b>	Foram encontrados 200 artigos, sendo apenas 20 selecionados após os critérios de inclusão e exclusão	Pesquisa Descritiva, Documental e Bibliográfica	Há evidências de que o Exercício Resistido possui efeitos positivos sobre os sintomas da ansiedade e depressão. Os estudos afirmam que ainda que a prática regular de exercícios físicos aeróbios pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos e proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental. A Prática de Exercícios Físicos melhoram o humor e o relaxamento, no qual trás impactos positivos sobre os pacientes com ansiedade e depressão.	O exercício resistido pode ter efeitos benéficos para os pacientes com depressão e ansiedade. A literatura analisada sugere que a atividade física tem se mostrado eficaz no apoio da terapia comportamental, aplicada no tratamento dos transtornos citados.
FENG, Yu Hua et al. 2018 <b>Arquivos Brasileiros de Educação Física</b>	32 idosos, 16 do grupo fisicamente ativo e 16 do grupo sedentário vinculados ao Grupo de Estudos e Pesquisas sobre	Estudo Transversal e Descritivo	Os resultados obtidos apontaram um melhor desempenho do grupo praticante de atividade física em relação ao grupo sedentário no humor, fluência verbal	A pesquisa também demonstrou que indivíduos que praticavam atividade física regular, apresentavam menos sintomas

	Atividade Física para Idosos (GEPAFI),		semântica e atenção. A melhora do humor é muito importante nesta população, pois a depressão é um fator de risco para os quadros de demência, além de ser o transtorno mental mais frequente nos idosos.	depressivos.
--	--	--	--	--------------

Após análises comparativas entre os artigos delineados no quadro acima, identificou-se variáveis passíveis de interpretação para aumentar a densidade e eficácia da pesquisa.

A Prática de exercícios físicos se converte no ponto focal da pesquisa, como possível interventora para redução dos riscos de desenvolver quadros de transtorno depressivo, assim como diminuir a sintomatologias dos pacientes já com o curso da doença, ou até mesmo apresentar poder de terapêutica curativa não farmacológica. Nesse ínterim, tal revisão integrativa buscou bases na literatura que viessem a colaborar com essa confirmação, a utilizar registros, pesquisas experimentais, com intuito de ter embasamento científico para comprovações da eficácia da Atividade/Exercícios Físicos como agente positivo contra a Depressão.

Nessa mesma atmosfera de observação, os estudos propostos por De Castro (2021) realizados em Centros de Atenção Psicossocial de um município cearense, contatou um redução significativa da utilização de medicamentos como adjuvante na terapêutica da depressão na amostra analisada, sendo a realização das atividades físicas um forte impactante nessa amostra, dado que, houve evidente melhora do humor, autoestima, redução dos quadros ansiosos, melhor socialização e disposição para realização de atividades diárias. Logo, os exercícios físicos, foram agentes importantes para combate à depressão.

Silva (2018) afirma que a presença da intervenção de profissionais / educadores físicos como personagens para ensino e disciplina da prática de atividades físicas são fundamentais para melhores resultados. Ainda nos estudos de Silva (2018) a prática de atividades físicas supervisionadas geraram resultados satisfatórios aos 10 participantes do Centro de Reabilitação e Amparo Bom Jardim – Anápolis GO, sendo uma expressa melhora quanto a convivência e socialização dentro do Centro de Reabilitação. Logo, para o autor, seus resultados em última análise relatam que a as atividades físicas supervisionadas por profissional habilitado é ferramenta importante e eficaz na reabilitação de vícios, recaídas, e redução de sintomas de ansiedade e depressão.

Oliveira (2021) em sua revisão, também trouxe informações interessantes a respeito das atividades físicas aeróbicas. Os resultados demonstraram o poder antidepressivo e ansiolítico promovidos pelas atividades físicas regulares e aeróbicas. Os estudos de Oliveira (2021) relataram por observação experimental que houve melhorias sobre o humor e relaxamento da amostra analisada, após a realização continuada de atividades físicas, colaborando com os achados de Castro (2021) que também em seus achados constatou a melhora direta do humor e autoestima de sua população estudada. Oliveira (2021) e Castro (2021) trás a melhora do humor como

achado em seus estudos. A Prática regular de exercícios físicos é eficaz na redutibilidade de sintomas de ansiedade e depressão, a melhorar globalmente humor, sono, apetite e autoestima, sendo, um impactante direto sobre a saúde mental dos indivíduos.

Teixeira (2016) estudou uma amostra de 215 participantes com idade entre 60 e 100 anos. Em seu estudo transversal, apontou como resultado, uma diferença estatística significativa entre os praticantes e não praticantes de atividades físicas. De encontros aos achados de Castro (2021), Oliveira (2021) sobre a autoestima melhorada com a prática de exercícios, Teixeira (2016) demonstrou que os idosos que realizaram atividades físicas por mais de 3 vezes/semana obtiveram níveis inferiores de ansiedade e depressão e maior autoestima comparada aos demais idosos. Outra observação achada nos resultados de Teixeira (2016) foi a relação inversamente proporcional entre aumento das atividades físicas e redução dos sintomas depressivos.

Idosos apresentam muitos fatores de risco para o desenvolvimento de depressão, a incluir a própria idade, devido à senescência fisiológica e as comorbidades associadas. Os estudos de Teixeira (2016) foram na direção do público idoso. Oliveira (2019) também abrangeu a população idosa e em seu compilado, investigou 79 idosos de ambos os sexos pertencentes ao programa Academias da Terceira Idade (ATI's) no município de Maringá-PR. Os idosos da amostra apresentaram baixos índices de depressão e alto índice de autoestima. Foi relatado que os idosos fisicamente ativos estavam menos propensos a desenvolver depressão e apresentaram melhor humor e autoestima após o início das práticas físicas pelo Programa ATI's. Também não distante, Feng (2018) construiu seu estudo transversal descritivo realizando comparação entre 32 idosos, sendo 16 fisicamente ativos e 16 sedentários pertencentes ao Grupo de Estudos e Pesquisa sobre Atividades Físicas para Idosos (GEPAFI). O grupo de idosos fisicamente ativos apresentaram melhores desempenhos nas naturezas de humor, fluência verbal semântica e atenção, comparados ao grupo sedentário. A autora afirma que a idade é fator de risco para depressão e a depressão é fator de risco para demência, sendo então o humor a chave para reduzir essa cascata de comorbidades nos idosos.

A colaboração de Toti (2019) se faz necessária. Em suas pesquisas realizadas com estudantes do curso de Educação Física, foi observada significativa relação entre sintomas de transtorno depressivo com a escassez de atividades físicas, sendo que, como relatado pelo autor, baixos níveis de atividade física estão associados a sintomas de ansiedade e depressão. 150 minutos semanais, apresentaram menores probabilidades de desencadeamento da ansiedade e depressão pelos praticantes. Na mesma linha de pesquisa de Toti (2019) com população acadêmica, Mendes (2021), apresentou em seu estudo 218 estudantes de Medicina do 1º ao 12º semestre. Constatou em seu estudo transversal que os estudantes com baixa carga de prática de exercícios físicos tiveram prevalência aumentada quanto a sintomas de ansiedade, depressão e má qualidade de sono. Durante a Pandemia da Covid-19 os estudantes que apresentaram maior tempo na prática de atividades físicas (Mediana de 390 minutos/semana) desenvolveram menores sintomas de ansiedade e depressão comparados aos que não praticavam atividades físicas (Mediana de 0 minutos/semana).

Azevedo (2021) para corroborar com Toti (2013) e Mendes (2021) em relação à estudos na Academia,

compilou um estudo de Campo Descritivo, que abarcou 288 estudantes de vários cursos, sendo Educação Física, Enfermagem, Estética, Odontologia e Psicologia. Avaliaram os índices de Depressão entre os discentes que tinha alguma forma de atividade física em relação os discentes. 23% dos discentes apresentaram depressão. O grupo de estudantes fisicamente ativos se apresentou com menos depressão em relação ao grupo com pouca ou nenhuma atividade física. Foi contatado também que o grupo de discentes fisicamente ativos apresentaram melhor capacidade funcional e melhor estado geral de saúde.

Costa (2021) deslocou seus estudos para o Ensino Médio, diferente de Toti (2019), Mendes (2021) e Azevedo (2021) que tiveram seus estudos focados na Academia. Costa (2021) construiu um estudo comparativo entre estudantes de ensino integral e estudantes de ensino não integral e realizou testes para tabelar os níveis sintomáticos de ansiedade e depressão aplicando o teste EDAE-A. Obteve como resultado que os estudantes com carga integral de estudo na escola eram mais inativos e por tabela apresentaram proporcionalmente maiores índices de sintomas negativos da depressão associados a traços de ansiedade e estresse aumentados.

Um estudo relevante, que chama atenção entre os artigos de base escolhido para construção desta revisão foi os estudos realizados por Dziubek (2016), dado que, destoou da população Idosa, Estudantes de Ensino Médio, Discentes de Ensino Superior ou Indivíduos Aleatórios Randomizados. Seu estudo contou com 28 pacientes com Doença Renal Crônica que faziam parte da Estação de Diálise do Departamento de Nefrologia e Medicina de Transplantes em Wroclaw na Polônia mostrou que estatisticamente após a realização de treinamentos físicos durante aa diálise, houve significado, obtivendo melhoras na redução de sintomas ansiosos e depressivos aos pacientes dialíticos.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Converte-se em ato plausível a construção do presente estudo, dado que a visão que se tem a depressão vai muito além da resolutividade farmacológica. A intervenção das atividades físicas sobre o paciente com depressão, trás benefícios não somente para redução sintomática da doença psiquiátrica, mas também para adaptar o corpo a um estilo de vida associado à saúde. Nessa vertente, ponto diverso da construção escrita do estudo relata que as atividades físicas regulares despertam manifestações benéficas sobre a depressão e ansiedade, assim como, aumento da autoestima e socialização, essa evidência se demonstra como um achado de grande valor ao escolher atividade física como o adjunto principal à terapêutica farmacológica. O paciente com alto risco de desencadeamento de depressão, após o início das práticas físicas, se torna menos propenso, devido ao desvio dos pensamentos negativos a partir da elevação de neurotransmissores de recompensa ao sistema límbico. Em última análise, jovens, adultos, idosos, estudantes de ensino médio, acadêmicos do ensino superior, que foram a amostra global das pesquisas de integração, expressaram resultados positivos ao adotar exercícios físicos como cultura da saúde e dissipar os sintomas depressivos ou mesmo reduzir chances de ser acometido pela depressão, reafirmando a capacidade surpreendente que a prática física, o manejo do corpo, a cultura de estimular a saúde, tem sobre a construção de um estilo de vida focado na qualidade de vida.

## 6 REFERÊNCIAS

ADLER, Ubiratan. Cardinalli. et al.; **Tratamento homeopático da depressão: relato de série de casos.** Revista Psiquiátrica Clínica. Ed. 35; São Paulo, 2008.

AGUIAR, Clayton; CASTRO, Thiago; CARVALHO, André. et al. **Drogas antidepressivas.** 2011. Fortaleza.  
ANDRADE, Talita Ribeiro. **O exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão de literatura.** Biblioteca Virtual em Saúde, Campinas, SP: [s.n], 2011.

ANIBAL, Cíntia; ROMANO, Luis Henrique. Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. **Revista Saúde em Foco**, v. 9, p. 190-199, 2017.

AZEVEDO, Luis Gustavo et al. PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO, NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DE SAÚDE. **Revista Científica Unifagoc-Multidisciplinar**, v. 5, n. 1, 2021.

BALEOTTI, Maria Eulalia. Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica. **XI Fórum Científico Fema-Anais. Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA)-ISSN**, p. 2446-4708, 2018.

BORTOLUZZI, M. M., SCHMITT, V. & MAZUR, C. E. (2020). **Efeito fitoterápico de plantas medicinais sobre a ansiedade: uma breve revisão.** Research, Society and Development, 9(1), p. e02911504-e02911504, 2020.

BRASIL. **Ministério da Saúde.** Depressão. Dicas de Saúde. Março de 2005. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/76depressao.html>. Acesso em 04/05/2022.

CARVALHO, Serafim; MANUEL, José; BANDEIRA, Inês. **A depressão é uma doença que se trata.** 2017.Portugal.

COSTA, Alves; LEONARDO, Hugo; ANTÔNIO, José. **Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão.** 2007. Rio de Janeiro.

COSTA, Marcos Paulo da Silva et al. Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 34, 2021.

DA SILVA LAZZARIN, Sinara; DOS SANTOS RAMOS, Fernanda; PREDEBOM, Juliana Carmona. **CONTRIBUIÇÕES DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DE IDOSOS COM TRANSTORNO DEPRESSIVO.** In: **XIX Salão de Iniciação Científica e Trabalhos Acadêmicos.** 2018.

DA SILVA, Renata Fonseca; VIEIRA, Ana Paula Oliveira; BRITO, Alyni Pinheiro. Efeitos positivos da fisioterapia na depressão através do exercício físico e hidroterapia. **Scire Salutis**, v. 9, n. 1, p. 1-8, 2019

DE CASTRO, Victor Hugo Santos et al. O exercício físico como recurso terapêutico no tratamento da

depressão. **Saúde Coletiva (Barueri)**, v. 11, n. 68, p. 7397-7406, 2021.

DELALIBERA, Mayra; PRESA, Joana; BARBOSA, Antónia; LEAL, Isabel. **Sobrecarga no cuidar e suas repercussões nos cuidados de paciente em fim de vida: revisão sistemática da literatura**. Revista de ciência em saúde coletiva. 2015. Disponível: <https://www.scielo.br>. Acessado em 09 de maio de 2022.

DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. Introdução: a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. p. 15-41.

DZIUBEK, Wioletta et al. O nível de ansiedade e depressão em pacientes em diálise que realizam treinamento físico regular - um estudo preliminar. **Pesquisa sobre Rim e Pressão Arterial**, v. 41, n. 1, pág. 86-98, 2016.

FENG, Yu Hua et al. Influências da Atividade Física na Cognição e na Depressão no Envelhecimento. **Arquivos Brasileiros de Educação Física**, v. 1, n. 1, p. 157-166, 2018.

FOUNTOULAKIS, Konstantinos. **Unipolar late-onset depression: A comprehensive review**. Annals of general hospital psychiatry, [S. l.], v. 2, p. 2-11, 16 dez. 2003.

FRAZER, Cathy. **Effectiveness of treatments for depression in older people**. The Medical journal of Australia, [S. l.], v. 182, p. 627-632, 1 jul. 2005.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOMES, Aramid et al. A efetividade do exercício físico no tratamento da depressão. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 22, p. 58-64, 2019.

HAJIHASANI, Abdolhamid. **The Influence of Cognitive Behavioral Therapy on Pain, Quality of Life, and Depression in Patients Receiving Physical Therapy for Chronic Low Back Pain: A Systematic Review**. PM & R : the journal of injury, function, and rehabilitation, [S. l.], v. 11, p. 167-176, 19 jun. 2019.

HIDALGO, López-Torres. **Effectiveness of physical exercise in the treatment of depression in older adults as an alternative to antidepressant drugs in primary care**. BMC psychiatry, [S. l.], v. 19, p. 1-9, 14 jan. 2019.

KAPLAN, H. I.; SADOCK, B. J.; GREBB, J. A. **Compêndio de psiquiatria – Ciências do comportamento e psiquiatria clínica**. 7 ed. São Paulo: Artmed, 2003.

LABOISSIÉRE, Paula. **No dia Mundial da Saúde, OMS altera sobre depressão**. 2017. São Paulo. Disponível: <http://www.revistahcsm.coc.fiocruz.br/no-dia-mundial-da-saude-oms-alerta-sobre-depressao>. Acessado em 03 de março de 2022.

LEMGRUBER, R. **12 alimentos para combater a depressão**. MINHA VIDA. 2013. Disponível em: <http://www.minhavida.com.br/alimentacao/galerias/13084-12-alimentos-para-combater-a-depressa>. Acesso em 04/05/2022.

MELLO, Marco Túlio de; BOSCOLO, Rita Aurélia; ESTEVES, Andrea Maculano; TUFIK, Sérgio. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. Revista Brasileira de Medicina Esportiva. 2005.

MELLO, Rosiane Guetter et al. Atividade física nos transtornos de ansiedade e depressão: uma revisão sistemática. **Revista Thêma et Scientia**, v. 11, n. 1, p. 201-214, 2021.

- MENDES, Tassia Barcelos et al. Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina durante a pandemia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, p. 582-587, 2021.
- MORAES, Helena. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, [S. l.], v. 29, p. 70-79, 31 jan. 2007.
- NOAL, D. S.; DAMÁSIO, F.; FREITAS, C. **A Quarentena na COVID-19: Orientações e estratégias de cuidado/ Curso de Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID19/ Fundação Oswaldo Cruz - Fiocruz/Ministério da Saúde - Brasil. maio/2020.**
- OLIVEIRA, Daniel et al. Depressão, autoestima e motivação de idosos para a prática de exercícios físicos. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 20, n. 3, p. 803-812, 2019.
- OLIVEIRA, Warley Ferreira. Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 10, n. 2, p. 49-61, 2021.
- PASCOE, Michaela; PARKER, Alexandra. **Physical activity and exercise as a universal depression prevention in young people: A narrative review**. Early intervention in psychiatry, [S. l.], v. 13,4, p. 733-739, 1 jan. 2019.
- PASCOE, Michaela; PARKER, Alexandra. **Physical activity and exercise as a universal depression prevention in young people: A narrative review**. Early intervention in psychiatry, [S. l.], v. 13,4, p. 733-739, 1 jan. 2019.
- PEREIRA, Diogo Fagundes. Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão de literatura. **Corpoconsciência**, p. 22-28, 2016.
- PEREIRA, Michelle; BOHRY, Simone; RODRIGUES, Eleuza. **Depressão**. 2011. São Paulo.
- QUEVEDO, J., NARDI, A. E., & SILVA, A. G. (2018). **Depressão: teoria e clínica**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed.
- ROCHA, Inês de Jesus et al. Exercício físico na pessoa com depressão: revisão sistemática da literatura. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação**, v. 2, n. 1, p. 35-42, 2019.
- RODRIGUES, G.M. **Effects of physical activity in treating depression**. 2017. 34 sheets. Monograph – IBMR – Laureate International Universities. Rio de Janeiro, 2017.
- ROSA, Natalie da.; ROSA, Natálie Queiroz da; ZANELLA, Ângela Kemel. **Perfil de mulheres com enxaqueca no projeto ambulatório de práticas integrativas e complementares no SUS**. Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão, v. 10, n. 3, 14 fev. 2020.
- RUFINO, Sueli; SILVEIRA, Ricardo; FRESCHI, Larissa. et al. **Aspectos gerais, sintomas e diagnóstico da depressão**. 2018. São Paulo.
- SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A.; RUIZ, P. **Compêndio de Psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica**. 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- SANTOS, Maria Clara Barbuena. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista brasileira de fisiologia do exercício**, v. 18, n. 2, p. 108-115, 2019.

SBOLLI, Marco. **Depression and heart failure: the lonely comorbidity**. European journal of heart failure , [S. l.], v. 22, p. 2007-2017, 16 ago. 2020.

SEZINI, Angela Maria; GIL, Carolina Swinwerd Guimarães do Coutto. **Nutrientes e depressão**. Vita et Sanitas, Trindade, GO, n. 08, Jan-dez./2014.

SILVA, Gislaíne Corrêa; GARDENGHI, Giulliano. **Contribuições do exercício físico na prevenção e tratamento da depressão**. Biblioteca Virtual em Saúde, [S. l.], p. 9-10, 1 jun. 2019.

SILVA, Marciel José et al. Programa de atividade física melhora aspectos da depressão e aptidão física de dependentes químicos. **Motricidade**, v. 14, n. SI, p. 16-20, 2018.

SILVA, S. T. & SILVA, J. E. S. **Benefícios das plantas medicinais no tratamento da ansiedade e depressão**. In: Trajetória e Pesquisas nas Ciências Farmacêuticas. 1-388–416. 2021.

TEIXEIRA, Carla M. et al. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **Cuadernos de Psicología del deporte**, v. 16, n. 3, p. 55-66, 2016.

TOTI, Thamires Gomes; BASTOS, Felipe Antonio; RODRIGUES, Phillipe Ferreira. Fatores associados à ansiedade e depressão em estudantes universitários do curso de educação física. **Revista Saúde Física & Mental-ISSN 2317-1790**, v. 6, n. 2, p. 21-30, 2019.

VICELLI, Leandro Donato. **Depressão e suas diversas possibilidades de tratamento disponíveis nas Unidades Básicas de Saúde**. 2018. 28 f. TCC (Graduação) - Curso de Atenção Básica, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2018.

WANG, Jing; ZHAOHE, Li. **Effect of physical exercise on medical rehabilitation treatment of depression**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, [S. l.], v. 28, p. 174-176, 28 fev. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (Geneva). **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Technical report World Health Organization, [S. l.], p. 8-12, 20 jul. 2017.

YOGI, Cintia Midori; LOMEU, Fernanda Laurides Ribeiro de Oliveira; SILVA, Roberta Ribeiro. **Alimentação, Depressão e Ansiedade: entenda a relação**. 2018. 32 p. Nível – Docência livre – Nutrição. Universidade Federal de alfenas, Minas Gerais, 2018.

<b>NOME DA REVISTA</b>	Revista FT
<b>QUALIS DA REVISTA</b> (avaliação 2017-2020 – disponível em: <a href="https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consul">https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consul</a> )	Qualis B2

<a href="#">tas/coleta/veiculoPublicacaoQualis/listaConsultaGeralPeriodicos.jsf</a>	
<b>O ARTIGO SUBMETIDO JÁ FOI APROVADO E/OU PUBLICADO ?</b>	Sim
<b>SE FOI PUBLICADO, LINK DE ACESSO AO ARTIGO</b>	< <a href="https://revistaft.com.br/os-beneficios-da-atividade-fisica-como-recurso-terapeutico-em-pacientes-com-depressao-uma-revisao-integrativa-da-literatura/">https://revistaft.com.br/os-beneficios-da-atividade-fisica-como-recurso-terapeutico-em-pacientes-com-depressao-uma-revisao-integrativa-da-literatura/</a> >
<b>SITE DA REVISTA</b>	< <a href="https://revistaft.com.br/">https://revistaft.com.br/</a> >