

REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE DEPRESSÃO, ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO

Bruna Hubinger¹; Milena Maria da Silva Nascimento²; Geovana Mellis Castrezana Anacleto³

1. Estudante do curso de Educação Física; bruna.hubinger@hotmail.com
2. Estudante do curso de Educação Física; milenamariasn@gmail.com
3. Professora da Universidade de Mogi das Cruzes, geovanamc@umc.br

Área de conhecimento: **Educação Física**

Palavras-chaves: Sintomas depressivos; infância; adolescência.

INTRODUÇÃO

A depressão é uma doença de causa multifatorial, podendo ser ocasionada por problemas emocionais de procedência variada, alterações do funcionamento do encéfalo ou de algumas partes do mesmo, apresentando tanto mudanças no humor como alterações cognitivas, psicomotoras e vegetativas (DUALIBI et al., 2013). É considerada psicossomática, isto significa que o fluxo de influências para o seu surgimento é bidirecional, corpo e mente se influenciam mutuamente, observando-se sintomas e possíveis desencadeadores tanto orgânicos, quanto emocionais (BRAZ, 2001). Seguindo esse parâmetro Chiari (2017) caracteriza a depressão por uma alteração psíquica e orgânica global, com consequentes alterações na maneira de valorizar e perceber a realidade e a vida. É também frequentemente retratada como um estado clínico que requer intervenção. Pode ser definida como um estado mental e físico que é caracterizado por uma mudança de humor, tornando o indivíduo infeliz, triste, desencorajado, irritável, frio, receoso, desanimado, sem esperança e abatido (WINOKUR, 1981). Nesse mesmo sentido Tenório (2018) caracteriza depressão como a perda ou diminuição de interesse e prazer pela vida, gerando angústia e prostração, algumas vezes sem um motivo evidente. Para Abrata, (2012) nem todas as pessoas com depressão apresentam os mesmos sinais, contudo as manifestações mais comuns são: tristeza persistente, aflição, vazio, apatia, choro, desconsolação e pessimismo, anedonia, inquietude, ansiedade ou nervosismo, falta de sentido na vida, hesitação, medos e insegurança, baixa autoestima, diminuição da libido, aumento ou perda do apetite e do peso, sonolência ou insônia intensa, dores crônicas ou sintomas físicos extensos e persistentes, temor com doenças, delírios e alucinações, em casos mais graves, pensamentos ou tentativa de suicídio. Segundo Silva (2018), "Na depressão, a tristeza é um sentimento constante, que se manifesta pela maior parte do dia, quase diariamente, e por um período mínimo de duas semanas. Para a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2012) não existe uma causa específica para a depressão, nem a pessoa consegue explicar como tudo começou, o que se pode afirmar é que há um conjunto de fatores que levam a esse distúrbio emocional, fatos que ocorreram ao longo da vida, a forma como a pessoa vê o mundo, hábitos comportamentais ou até mesmo fatores genéticos. Por isso, afirma Argimometet al. (2013) que pessoas com depressão procuram pela ajuda de profissionais de saúde, entre eles o educador físico, na esperança de elevar sua autoestima e consequentemente retornar ao meio social. Pollock (2001) diz que o implícito esperado na psicoterapia, especialmente da perspectiva do paciente, geralmente não envolve uma prontidão para engajar em uma atividade física como parte do prescrito para seu tratamento. Por isso, quando confrontado com um terapeuta que prescreve exercício, existe uma real possibilidade de gerar resistência e raiva. Rodrigues (2013) afirma que realizar exercício físico traz benefícios para pessoas depressivas, pois a prática permite a liberação de hormônios responsáveis pela sensação do bem-estar, dopamina e endorfina, proporcionando assim um efeito tranquilizador e analgésico

no praticante regular, esse efeito relaxante ocorre após o exercício físico conservando um estado de equilíbrio psicoemocional mais estável diante às ameaças do meio externo. O exercício físico é entendido como um conjunto de movimentos corporais planejados, estruturados e recorrentes e ao qual o indivíduo adere com a finalidade de completar ou conservar um ou mais componentes da condição física e da sua saúde (RAPOSO et al., 2010). Segundo Caspersen (1985), a atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que o dos níveis de repouso. Já o exercício é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física. Tanto a atividade quanto o exercício podem propiciar benefícios agudos e crônicos em indivíduos com depressão, são eles: melhora no condicionamento físico; diminuição da perda de massa óssea e muscular; aumento da força, coordenação e equilíbrio; redução da incapacidade funcional, da intensidade dos pensamentos negativos e das doenças físicas; e promoção da melhoria do bem-estar e do humor (FOUNTOULAKIS, 2003). Uma revisão recente, feita por pesquisadores da Universidade de Toronto, e publicada no periódico *American Journal of Preventive Medicine*, mostrou que os exercícios físicos ajudam não só tratar, mas evitar a depressão a longo prazo. Cruz (2013) afirma que quando orientado e acompanhado por um profissional de educação física o exercício físico age como uma ligação terapêutica significativa, por interferir no corpo do paciente em todo o processo de restabelecimento. Sua prática envolve a participação dos sistemas respiratórios, cardiovasculares e osteomuscular, proporcionando um aumento nos níveis de endorfina, substância que atua no encéfalo, gerando efeito de bem-estar e reduzindo os níveis de esgotamento mental e físico. Nesse sentido, é possível verificar o quão é importante à presença do profissional da educação física na elaboração, orientação e acompanhamento específico para pessoas com transtornos emocionais, não apenas referindo a forma de execução correta dos exercícios, mas por haver a possibilidade de influenciar essa pessoa a adquirir melhores hábitos para o futuro (COLOVONI, 2010).

OBJETIVO

- Analisar a produção científica da literatura sobre depressão, atividade física e exercício físico;
- Especificamente identificar o ano de publicação;
- Analisar a tipologia dos artigos;
- Analisar a faixa etária dos participantes dos artigos;
- Identificar o tamanho da amostra;
- Analisar a autoria quanto ao tipo;
- Analisar quanto aos periódicos de publicação.

MÉTODO

Trata-se de um trabalho de cunho bibliográfico que se remete as contribuições de diferentes autores sobre o tema, atentando para as fontes secundária ser do tipo descritivo, onde será realizado o estudo, a análise, o registro e a interpretação dos fatos do mundo físico sem a interferência do pesquisador. Segundo Dyniewicz (2014), a pesquisa bibliográfica utiliza-se de uma vasta literatura para analisar e estudar diversos aspectos de um tema, para assim contribuir para a estruturação outras pesquisas futuras, exigindo então, especificidade para a escolha do material para a coleta do acervo escolhido e análise dessa literatura. Optou-se por uma pesquisa de revisão integrativa, que segundo a mesma autora, consiste em sumarizar resultados com rigor metodológico e conhecer o estado da arte. Foram utilizadas as etapas propostas por Souza, Silva e Carvalho (2010), sendo essa 1ª etapa: identificação do tema e elaboração do problema; 2ª etapa: busca ou amostragem na literatura (impresso

ou virtual); 3ª etapa: coleta de dados – etapa de organização e sumarização dos resultados; 4ª etapa: análise crítica dos estudos; 5ª etapa: discussão dos resultados; 6ª etapa: apresentação da revisão integrativa. Foram analisados artigos na base Scielo.com e Scielo.org. com os descritores de depressão cruzado com atividade física e exercícios físicos. Foram incluídos os materiais entre os anos de 2000 a 2018, e no idioma em português. E foram excluídos os materiais que não estiverem na íntegra, teses, dissertações e livros, conforme fluxograma. Para a análise de dados utilizou-se do método quantitativo descritivo, sendo um método conclusivo e que tem como objetivo quantificar um problema e entender a dimensão dele FONSECA (2002).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Entre os anos dos artigos publicados com relação à atividade física, exercício físico e depressão, mostra uma frequência menor de 4,8% para artigos publicado de 2005 a 2016, e 28,6% para o maior número de publicação, no ano de 2013. Nos trabalhos teóricos requer o uso de metodologia compatível com os objetivos e objeto do estudo, através das análises científicas. E a pesquisa Aplicada faz o objeto do estudo indivíduos que sejam compatíveis com o trabalho em desenvolvimento. Assim, foram encontrados 33,33% de pesquisas teóricos e 66,66% de pesquisas aplicadas. Foram encontradas pesquisas que estudavam somente idosos de 60 anos ou mais (52,4%), Adultos e idosos com menos de 60 anos (14,3%), e outros faixas etárias (33,3%), sendo crianças e adolescentes. A faixa etária dos idosos apresenta-se com uma frequência maior em relação às demais idades no tema Depressão, como uma doença e a Prática da Atividade Física e Exercício Físico para uma melhora nesses aspectos, buscando a qualidade de vida como parte de benefícios. Pois segundo o IBGE mostra que a População acima de 60 anos representa hoje 13,5% dos brasileiros; projeções indicam que essa fatia vai saltar para 24,5% em duas décadas, pois a depressão é uma doença que vem cada vez mais atingindo a população de adultos e idosos, nos dias de hoje. No tamanho da amostra observou-se que a maioria das pesquisas foram aplicadas, e foram divididas em três amostras: Muito pequena, que incluía menos de 12 participantes, Pequena até 30 participantes, Média que incluía de 30 a 100 participantes, Médio a grande porte incluindo acima de 100 participantes, e Outros que foram considerados 7 artigos teóricos, ficando fora das amostras aplicadas. Sendo assim, ressaltando um número maior em pesquisas médias (28,6%) neste trabalho, e de pesquisas Grandes (23,8%) acima de 100 indivíduos. Quanto à autoria por número de pessoas envolvidas foram consideradas em três categorias: Único autor, quando somente um autor contribui para o artigo ser desenvolvido, Coautores, quando o desenvolvimento do trabalho é realizado por dois autores e múltiplos autores, quando o artigo foi desenvolvido e publicado por três ou mais autores. Não foram encontrados artigos publicados como autoria única, e apresenta um número pequeno de Coautores (3,7%) sendo somente de autoria Feminina (2), já para os Múltiplos autores (97,8%) totalizamos um número maior em relação as demais autorias, apresentando assim o número de 93 autores, dos artigos selecionados para estudo. Ressaltamos que para os casos de Múltiplos autores (97,8%), sendo 52 autorias Femininas e 34 autorias Masculinas, e para não identificados (5). Percebe-se que de todos os títulos dos artigos separados para análise, a maioria foram publicados em revistas diferentes, mas todas com relação a área da saúde e esporte. O tema distribuído por autoria repete em algumas revistas, como na Revista de Educação Física e no Jornal Brasileiro de Psiquiatria, sendo o dobro em relação às demais revistas, por serem revistas distintas, mas que estão com o mesmo embasamento de objeto de estudo. Observa-se que das palavras chaves selecionadas, podem ser subdivididas em seis aspectos como: Psicopatologias (Ansiedade, Demência de Alzheimer, Depressão, Doença de Alzheimer, Força da Mão, Força da Mão e Transtornos cognitivos) com 15%, de Variáveis Objetivas (Aptidão Física, Aptidão Funcional e Atividade Motora) com 7,5%, Variáveis subjetivas (Auto Estima, Complemento Terapêutico, Dependência, Dor Lombar, Enfrentamento, Hábitos,

Humor, Memória, Qualidade de vida, Recompensa, Saúde Mental, Sintomas depressivos e Sono) com 12,5%, Dimensões de atividades físicas (Atividade de Lazer, Atividade Física, Exercício, Exercício Físico e Exercícios Físicos) com 32,5%, Populações (Idoso, Idosos e População rural) com 10% e Aspectos metodológicos e área de concentração (Educação em saúde, Envelhecimento, Epidemiologia, Fatores de Risco, Fatores Socioeconômico, Medicina do exercício e esporte, Psicobiologia, Psicobiologia do Esporte e Revisão Sistemática) com 22,5%. Totalizando assim 40 palavras chaves descritas e utilizadas como forma de pesquisa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto conclui-se que a depressão é considerada um distúrbio emocional ocasionado por conflitos internos e também devido a alterações bioquímicas provocando diversas alterações emocionais que afetam a vida pessoal e social do indivíduo. Por isso é de extrema relevância estudos que ressaltam a importância de se analisar a depressão, seus sintomas e tratamentos. A pesquisa demonstrou também que houve maior número de publicação de artigos relacionados a atividade física, exercícios físicos e depressão no ano de 2013 o que pode apontar para os crescimentos desse distúrbio emocional. Grande parte dos estudos encontrados foram pesquisas com idosos acima de 60 anos, classificando-os como público alvo dos sintomas depressivos, com o número maior de pesquisas aplicadas. O tamanho da amostra mais utilizada foi a grande (acima de 100 participantes). Os autores apresentam tendência de autoria Múltipla. Nota-se também que o tema distribuído por autoria repete em algumas revistas, como na Revista de Educação Física e no Jornal Brasileiro de Psiquiatria mas possuem o mesmo embasamento de estudo. Sendo assim é de extrema importância a participação de um educador físico na rotina cotidiana desse indivíduo, de modo que ele possa auxiliar e incentivá-lo à prática de Atividade e Exercício Físico, como meio de prevenção dos sintomas depressivos.

REFERÊNCIAS

- ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Saúde e economia: transtornos de ansiedade. Brasília-DF, 2013.
- BRAZ, M. M. Aprendendo com o câncer de mama: percepções e emoções de pacientes e profissionais de fisioterapia. Dissertação de Mestrado de Engenharia da Produção da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.
- CASPERSEN CJ, Powel KE, Christenson GM. Physicalactivity, exercise, andphysical fitness: definitionsanddistinctions for healthrelatedresearch.Public Health Rep. 1985;100(2):126-31.
- CHIARI, Júnea. Exercício físico como forma de combater a depressão. Revista de Psicologia Clínica. Disponível em: <https://www.oficinadepsicologia.com/exercicio-fisico-como-forma-de-combater-a-depressao>. Acesso em 03 de fevereiro de 2019.
- COLOVINI, Leonardo. A educação física e a promoção da saúde mental: revisãosistemática de artigos entre 2000 a 2010. 30 f. Monografia (requisito paraaprovação no trabalho de conclusão de curso II) Universidade Federal do RioGrande do Sul, Porto Alegre, 2010.
- DUAILIBI, Kalil et al. Como diagnosticar e tratar depressão. Revista Brasileira De Medicina. São Paulo – SP, v.70, n.12, 2013.
- DYNIEWICZ, Ana Maria. Metodologia da pesquisa em saúde para iniciantes. 3ª ed. Editora: Difusão, 2014.

FONSECA, J. J. S. Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: UEC, 2002.

FOUNTOULAKIS KN, O'Hara R, Iacovides A, Camilleri CP, Kaprinis S, Kaprinis G, et al. Unipolar late-onset depression: a comprehensive review. Ann GenHospPsychiatry. 2003;2(1):11.

SILVA, Antônio Geraldo. Associação Psiquiátrica da América Latina. São Paulo – SP, 2018.