

A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO**THE PHYSICAL EDUCATION'S CONTRIBUTION TO DEPRESSION TREATMENT**Dias, Paulo Pacheco¹Castro, Iracildo Pereira²Santos, Andrey Renato³

1 Psicólogo Clínico, Faculdade ESMAC.

2 Psicólogo Clínico, da Universidade do Estado do Pará.

3 Professor de Educação Física formado pela Faculdade ESMAC.

RESUMO

A contribuição da educação física no tratamento da depressão trata de uma investigação realizada com sujeitos que frequentam um espaço lúdico em uma academia de musculação na região central da cidade de Belém, Estado do Pará. O estudo inicia-se por uma pesquisa bibliográfica, seguida de pesquisa de campo, de cunho qualitativo por meio de estudo de caso. Nesse processo analisamos os dados que emergiram de entrevistas semiestruturadas com fundamentação na abordagem sócio-histórica, tanto da psicologia como educadores físicos e com autores contemporâneos desse aporte teórico. Neste estudo foram investigados vinte sujeitos que frequentam a academia. Objetivamos com esta investigação alcançar os seguintes objetivos: analisar a influência da atividade física nas formas depressivas; identificar a importância da atividade física na prevenção, nos sintomas e no tratamento da depressão; evidenciar a importância do movimento humano, necessário a todo indivíduo, a fim de que ultrapasse os limites impostos pelo quadro depressivo. Pretendemos responder a seguinte situação-problema: como a atividade física pode influenciar no tratamento do indivíduo com depressão? Neste estudo, fizemos um breve resgate histórico sobre a atividade física e a depressão, apresentamos o caminho metodológico empregado e recorte da pesquisa de campo.

Palavras-Chave: Atividade Física. Depressão. Educação. Saúde

ABSTRACT

The contribution of physical education in the treatment of depression is a research done with subjects who attend a play area in a bodybuilding gym in central city of Belém, State of Pará. The study begins with a search literature, followed by field research, through a qualitative case study. In this process we analyzed the data that emerged from semi-structured interviews with reasoning in socio-historical approach, both psychology and physical educators and authors of contemporary theoretical. We have investigated twenty subjects who attend the academy. Our objective with this investigation to achieve the following objectives: to analyze the influence of physical activity in depressive forms, identifying the importance of physical activity on prevention, symptoms and treatment of depression, highlighting the importance of human movement, necessary for every individual, so exceeding the limits imposed by depression. We intend to answer the following problem situation: how physical activity can influence the treatment of individuals with depression? In this study we make a brief background on physical activity and depression, we present the methodological approach and clipping of the employee survey.

Keywords: Physical. Activity. Depression. Education Health.

INTRODUÇÃO

A contribuição da Educação Física no tratamento da depressão trata de uma investigação realizada com sujeitos que freqüentam um espaço lúdico em uma academia de musculação na região central da cidade de Belém, Estado do Pará. O estudo inicia-se por um referencial teórico, seguida de pesquisa de campo, de cunho qualitativo por meio de estudo de caso. Nesse processo analisamos os dados que emergiram de entrevistas semi-estruturadas com fundamentação na abordagem sócio-histórica, tanto da psicologia como educadores físicos e com autores contemporâneos desse aporte teórico.

O ponto inicial que motivou este trabalho é a trajetória percorrida por nós, enquanto profissionais da Psicologia e da Educação Física. Tal trajetória, conforme será descrita a seguir, embora de modo breve, justifica a preocupação com a temática: a relação da atividade física no tratamento da Depressão que desenvolveremos neste trabalho.

PANORAMA TEÓRICO SOBRE EXERCÍCIO FÍSICO E A DEPRESSÃO

O Exercício Físico faz parte da história da raça humana, sendo uma prática tão antiga quanto o surgimento do homem. Sabe-se que o exercício físico pode ser definido como um movimento corporal, o qual é produzido pelos músculos do esqueleto, resultando em gasto energético maior do que os níveis de repouso, cujo objetivo final é manter a saúde física do indivíduo e aumentar a sua resistência contra o aparecimento de doenças.

Nesse sentido, o exercício físico está associado com a boa forma, o desempenho e a saúde do corpo humano. Sabe-se, porém, que o ser humano não se limita ao reducionismo fisiológico, uma vez que este, para viver bem, necessita relacionar-se com os outros da mesma espécie, pois é um ser social, além de precisar conviver com seus sentimentos de angústias, euforias, conflitos e a própria busca pela sobrevivência, em um mundo tão complexo como é o nosso, globalizado, estando, portanto, imbricada a sua dimensão psicológica.

Dialogando com os conceitos sobre atividade física

Dias PP, Castro IP, Santos AR. A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO. doi: xxxxxxxxxxxx

Oliveira (2005)¹ infere que “a idéia de que a atividade física está associada com a boa saúde não é nova”. Essa idéia é influenciada pelo desenvolvimento tecnológico deflagrado com a revolução industrial. Desde então, observa-se uma grande transformação na sociedade, a qual passa produzir uma população de indivíduos estressados e ansiosos, que a própria tecnologia não deu conta de manter em equilíbrio, uma vez que deixou em segundo plano a harmonia orgânica em função da inatividade física. Nesse sentido a atividade física apresenta componentes de ordem biológica, sociológica e psicológica, como é possível perceber nos jogos, lutas, danças, esportes, atividades laborais e deslocamentos. Esse conjunto de idéias compõem a definição atual da atividade física, conforme apresentado por Pitanga (2004)²: “Atividade Física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético”.

Segundo esse mesmo autor, o sedentarismo se constitui em uma séria ameaça para o organismo, provocando a deteriorização das funções corporais normais. Os resultados podem ser nomeados como problemas clínicos graves e comuns, tais como as coronarianopatias, a hipertensão arterial, a obesidade e os problemas do humor. A ausência de atividade física também pode ocasionar problemas clínicos, incluindo o tabagismo, hábitos alimentares inadequados, álcool, e estresse emocional.

Estudos epidemiológicos e experimentais evidenciam uma correlação positiva entre a prática da atividade física e a diminuição da mortalidade, sugerindo efeito positivo nos riscos de enfermidades cardiovasculares, perfil dos lipídios plasmáticos, manutenção da integridade óssea, melhores perspectivas no controle de enfermidades respiratórias, diabetes, menor prevalência de câncer, além dos benefícios psicológicos como melhora na função cognitiva, humor, diminuição da ansiedade e depressão, conforme apresentado por Oliveira (2005)¹.

Como é possível perceber, a atividade física está diretamente relacionada à saúde do indivíduo. Nesse sentido, educadores destacam a importância de se alertar as escolas e a sociedade em geral quanto aos benefícios da prática regular e supervisionada de atividades físicas, uma vez que a inatividade física se torna um perigo à própria existência. Entre esses perigos destaca-se a obesidade, atualmente com grande incidência no mundo inteiro.

Obesidade é doença que apresenta excesso de peso podendo alcançar proporções

Dias PP, Castro IP, Santos AR. A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO. doi: xxxxxxxxxxxx

epidêmicas em decorrência da inatividade física. A falta de exercício físico, portanto, provoca doenças e, além disso, altera os estilos de vida das pessoas. Ao contrário, a atividade física contribui para a melhora da qualidade de vida da população, sendo indicada para todas as idades, cujos benefícios giram em torno não só da esfera física, mas também psicológica de cada pessoa.

A falta de exercícios físicos por parte da população tem sido apontada como desencadeadora de problemas clínicos, por outro lado, há indivíduos que se envolvem na prática de exercício físico com tanta intensidade ou frequência, sem orientação profissional, e acabam causando prejuízo à sua saúde. A esse respeito, Rosa et al (2005)³ afirmam:

Nas últimas décadas, a prática excessiva de exercícios físicos tem despertado o interesse de pesquisadores de diversas áreas. Alguns estudos se relacionam à associação entre prática excessiva de exercício em pessoas com transtornos alimentares (isto é, anorexia e bulimia nervosa), sendo a hiperatividade uma considerável evidência clínica presente em muitos pacientes com essas patologias. Estudos têm demonstrado que cerca de 80% das mulheres com anorexia nervosa e 50% com bulimia nervosa exercitam-se excessivamente durante a fase aguda de suas doenças. Além disso, sabe-se que uma expressiva parcela desses pacientes envolve-se em esportes competitivos ou em programas regulares de atividades físicas, antes mesmo de apresentarem as alterações do hábito alimentar que caracterizam esses transtornos. Esses dados permitem sugerir que a atividade física pode estar intimamente relacionada ao desenvolvimento dos transtornos alimentares.

Embora sejam visíveis os benefícios da prática regular de atividades físicas, é preciso considerar que o corpo humano não é uma máquina que funciona de maneira saudável, apenas com a simples prática do exercício físico desregulado. É necessária uma prática orientada para que o físico possa colher todos os seus benefícios e, ao mesmo tempo, o praticante não incorra em exercícios excessivos e desnecessários, os quais muitas vezes se tornam prejudiciais à saúde do corpo.

Desvendando os caminhos da depressão

A depressão é uma doença de ordem psicológica que afeta o estado emocional do indivíduo tornando-o incapaz de sentir prazer afetando diretamente o funcionamento fisiológico. Segundo Del Porto (1999)⁴, “é uma das doenças que causam maior índice de incapacitação psico-físico-social à população geral, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) perderá apenas para as doenças cardiovasculares quanto a esse índice”.

A depressão tem como característica principal a predominância dos sentimentos de tristeza e vazio interior; pacientes se referem à perda da capacidade de experimentar prazer nas atividades em geral e à redução do interesse pelo ambiente. Constantemente, associa-se à sensação de fadiga ou perda de energia, caracterizada pelas queixas de cansaço.

Em geral, as pessoas com depressão são incomodadas pela dor psíquica e pelo desconforto somático, apresentam uma diminuição da capacidade de exercer tarefas rotineiras e atividades da vida cotidiana, perda do autocontrole, percepção de falta de incentivo para viver, frustração, e exposição do stress contínuo, podendo chegar ao suicídio.

Do ponto de vista biológico “a depressão é encarada como uma possível disfunção dos neurotransmissores devido à herança genética ou alterações funcionais em áreas cerebrais específicas” (Barreto, 1993)⁵.

Do ponto de vista psicológico e social, “a depressão pode ser classificada como exógena, resultante de problemas psicológicos e/ou ambientais” (Amaral et al, 1990)⁶. Sobre a depressão, o principal documento da OMS em seu relatório sobre a saúde no mundo diz que:

A saúde mental, os novos conhecimentos e as novas esreanças, confere à depressão o quarto lugar entre as vinte doenças de maior AVAD (anos de vida perdidos por morte prematura e por diminuição de capacidade). O conceito de AVAD avalia a morbidade combinando a informação relativa ao impacto da morte prematura e a relativa a outros problemas de saúde incapacitantes, mas não mortais. As projeções para os próximos vinte anos são de que a depressão alcance o segundo lugar entre as doenças de amor (AVAD)⁷.

Os sintomas da depressão na infância variam de acordo com a idade. Até os sete anos, as crianças têm dificuldade para verbalizarem seus sentimentos, o que torna difícil o

diagnóstico, sendo necessário levar em consideração a comunicação não verbal, a expressão facial e a postura corporal. Na adolescência, a depressão é caracterizada por alterações de conduta, tais como: diminuição das atividades diárias, negativismo e comportamento anti-social, perda da auto-estima, ansiedade e deficits cognitivos. A permanência desses sintomas implica em risco de depressão na vida adulta.

Ao contrário do que muitos pensam, os adolescentes são tão susceptíveis à depressão quanto os adultos; muitas pessoas apresentam uma primeira crise de depressão durante a adolescência, apesar de nem sempre essa crise ser reconhecida. Segundo os especialistas, a depressão comumente aparece pela primeira vez em pessoas com idade entre 15 e 19 anos [...] Algumas pesquisas também mostram que cerca de 20% dos estudantes do ensino médio sentem-se profundamente infelizes ou têm algum tipo de problema emocional. O motivo para essa incidência pode estar relacionado à complexidade do mundo moderno, competitividade e exigência deste mundo, e muitos adolescentes têm dificuldades para lidar com as necessidades de adaptação com que se deparam diariamente⁷.

Segundo Martinsen et al (1989)⁸ e Martinsen (1990)⁹, a redução nos escores da depressão pode ser realizada também pelo exercício aeróbico. Em seu estudo de 1989 foram realizados com 99 indivíduos com depressão moderada ou maior. Os pacientes foram divididos em dois grupos, um que realiza atividade aeróbica e outra anaeróbica. O programa teve duração de oito semanas, que era constituído de uma hora de atividade física, três vezes por semana. Ambos os grupos reduziram suas pontuações na depressão na Escala de Depressão de Beck (Beck Depression Inventory), no final do programa.

Segundo Cooper (1982)¹⁰, o exercício físico, em particular o chamado aeróbico, realizado com intensidade moderada e longa duração (a partir de 30 minutos) propicia alívio do stress ou tensão, devido a um aumento da taxa de um conjunto de hormônios denominados endorfinas que agem sobre o sistema nervoso, reduzindo o impacto estressor do ambiente. Com isso, pode prevenir ou reduzir transtornos depressivos, comprovado em vários estudos. A atividade física parece promover um aumento considerável no nível de dois

neurotransmissores pós-exercícios, as monoaminas e endorfinas, contudo, há poucas pesquisas com conclusões definitivas sobre essa questão.

O movimento corporal humano, trabalhado por meio das relações entre o indivíduo e seu ambiente, bem como pela aquisição do equilíbrio das dimensões morfológicas, funcional-motora, fisiológica, sensorial e comportamental, auxilia na redução dos sintomas da depressão, resultando na melhora da qualidade de vida por proporcionar bem-estar pessoal e melhorando principalmente a saúde emocional. A atividade física, portanto, proporciona benefícios físicos e psicológicos, e o bem estar emocional, além de promover benefícios cognitivos e sociais a qualquer indivíduo. Alguns estudos indicam que o efeito antidepressivo da atividade física pode ser verificado rapidamente, sendo que de 3 a 4 semanas de atividade regulares são o suficiente para a melhora no estado de humor em indivíduos com depressão.

De acordo com o DSM-IV (American Psychiatric Association, 1995)¹¹, existem também os estados de mania e hipomania, que implica em o indivíduo apresentar irritação, elevação ou expansão do humor, podendo ocorrer ainda características psicóticas como: paranóia, ilusões e alucinações. O indivíduo apresenta humor eufórico, auto-estima inflada, grandeza, maior sociabilidade e energia. Nos episódios de hipomania os sintomas são similares, porém menos severos. Os casos de Distúrbio Bipolar – o antigo maníaco depressivo – a característica básica é o aparecimento de episódios maníacos juntamente com episódios depressivos. Finalmente a ciclotimia: Caracteriza-se por persistente instabilidade do humor, com duração de mais de dois anos, com períodos depressivos mais leves e períodos de hipomania.

O papel da atividade física no tratamento da depressão

A depressão é um transtorno que afeta o ser humano em sua totalidade, cujas dimensões envolvem o seu biopsicossocial, uma vez que este é um ser integral constituído dos aspectos biológicos, psicológicos e sociológicos. Nesse sentido, a atividade física deve ser aplicada ao paciente, como parte integrante do tratamento, visto que a atividade física tem demonstrado influência positiva nos estados de ansiedade e depressão.

Dias PP, Castro IP, Santos AR. A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO. doi: xxxxxxxxxxxx

A esse respeito, Mesquita (1999)¹² infere: “O exercício físico aumenta a auto-estima, melhora a capacidade funcional, reduz a obesidade e melhora a qualidade de vida da população em geral”.

Como se sabe, a inatividade física é um fator que tem sido fortemente associado a pessoas com estados variados de depressão e ansiedade. Nesse sentido é elementar que se busque compreender a intensidade e a duração dos exercícios físicos aplicados nos clientes (pacientes) depressivos, para que sejam observados os seus efeitos, e assim poder diagnosticar, com segurança, se o exercício físico pode atuar na redução desses sintomas, uma vez que, embora haja consenso quanto a importância do exercício físico no tratamento da pessoa depressiva, ainda há falta de comprovação contundente como isso ocorre.

Sabe-se, portanto, que existe uma vasta literatura que demonstra a relação positiva entre exercício físico e depressão, em que a prática de exercícios físicos minimizam o sofrimento do depressivo, tanto nos estados leves, quanto moderados. Exercícios aeróbicos e até os anaeróbicos tem mostrado serem eficientes melhorando o quadro clínico da depressão.

Pesquisas de psicologia e medicina esportiva demonstram que a recuperação de um atleta contundido não depende tanto da extensão médica da contusão. E afirma:

Dependendo de como o atleta responde às suas próprias perguntas, desta postura dependerão suas emoções (medo ou coragem), seu comportamento (seguir fielmente ou não seu tratamento), seus planos futuros (“perderei meu contrato?”), (minha performance continuará sendo a mesma?)¹³.

As afirmações de Feijó (2005)¹³ evidenciam a relação que há entre o movimento físico e a mente do indivíduo, assim torna-se cada vez mais evidente o papel do exercício físico como coadjuvante no tratamento da depressão, e que cabe ao educador físico desenvolver ainda mais a sua capacidade de observação e de percepção, para poder desenvolver suas atividades adequadamente, no sentido de atender as demandas da sua clientela.

O TRILHAR METODOLÓGICO DA PESQUISA

A trajetória humana é sempre o resultado de muitas experiências, às vezes marcadas por situações que nem sempre agradam as pessoas, uma vez que são conflitivas estressantes e com um elevado grau de ansiedade, todavia, contribuem para o desenvolvimento humano, quando são internalizadas compreensivamente pelos sujeitos, nas trocas das relações familiares, profissionais e em sociedade.

Dessa forma, essa pesquisa vai ao encontro do ser humano em um dos ambientes bastante requisitado, no qual ele busca uma melhor qualidade de vida: a academia de musculação.

Apresentamos os resultados de uma investigação destinada a conhecer a importância da atividade física como aliada ao tratamento da depressão em uma academia de musculação, na cidade de Belém-Pará, como fator importante na recuperação desses pacientes.

A pesquisa de campo iniciou com uma entrevista semiestruturada com vinte clientes, adotando a metodologia do Estudo de Caso, uma vez que a investigação passa a configurar de forma mais específica a vida social desse grupo de atores sociais no espaço da academia. Nesse sentido, buscamos a atividade física e a depressão como objeto de estudo, e como locus da pesquisa de campo, uma academia de musculação, e como sujeitos, os clientes que se mostraram receptivos em participar da pesquisa.

O Estudo de Caso se restringiu a uma clientela do turno matinal, formada por adultos que praticam atividades físicas. A escolha privilegiou como critério a receptividade e a disponibilidade dos sujeitos para com a pesquisa. O objeto investigado, por se tratar de uma atividade física com implicações psicológicas, envolve um percurso marcado por grande complexidade, por estarem relacionados a sentimentos, emoções, ansiedade e elevado grau de conflitos internos, que são qualidades tipicamente humanas e, sem sombra de dúvida, forças poderosas nas relações eu – outro.

Entendemos, dessa forma, que o estudo de caso deve seguir o caminho da explicitação dos critérios científicos empregados nos diferentes momentos da realização de uma pesquisa. Essa recomendação contribui para a consolidação do Estudo de Caso como relevante estratégia de pesquisa, sendo assim, um caminho muito importante para ajudar na

Dias PP, Castro IP, Santos AR. A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO. doi: xxxxxxxxxxxx

compreensão desse fenômeno tão complexo como é a relação da atividade física no tratamento da depressão.

O conhecimento que é gerado a partir de um estudo de caso tem características diferenciadas dos que se originam por outras formas de pesquisa. Os conhecimentos gerados pelo estudo de caso são: mais concretos, porque são vindos das experiências do dia-a-dia dos indivíduos e não de situações abstratas; são mais contextualizados, porque suas raízes estão dentro do contexto dos sujeitos e os conhecimentos produzidos, como parte da realidade local; mais voltados para a interpretação do leitor segundo Merriam apud André (2005)¹⁴.

ESTUDO DE CASO: UM RECORTE DA PESQUISA DE CAMPO

A pesquisa de campo iniciou com uma entrevista semiestruturada com indivíduos que praticam atividade física nessa academia de musculação, no centro da cidade de Belém. Assim, a saúde física e a mental se configuram como objeto de estudo e, como locus da pesquisa de campo, a academia de musculação. Os sujeitos são 20 clientes matriculados nessa academia.

Os sujeitos da pesquisa

Entrevistamos apenas vinte pessoas, sendo que dez pessoalmente e outros dez preferiram responder as questões de próprio punho. Os sujeitos foram selecionados aleatoriamente em um universo de 80 clientes, do horário matinal, compreendido das 05:00 às 09:00. Esses sujeitos receberam nomes fictícios para resguardar a ética na pesquisa.

Quando perguntados se a atividade física alterava os estados físico e mental, 9 pessoas manifestaram a mesma compreensão em suas respostas:

Maria, nível acadêmico superior, 40 anos de idade: “Me sinto muito bem e diferente”.

José, nível acadêmico superior, 35 anos de idade: “Tenho dificuldade com o meu humor depressivo. Depois das atividades na academia, tudo fica bem melhor pra mim”.

Jennifer, Pedagoga, 30 anos de idade: “Busco viver bem, em equilíbrio entre o meu corpo e a minha cabeça. Isso pra mim é a busca da felicidade”.

Alice, nível acadêmico superior, 30 anos de idade: “Alivia as tensões das atividades profissionais. Serve para relaxar e melhorar o desempenho do corpo e da mente”.

César, nível acadêmico superior, 57 anos de idade: “Depois da atividade física a mente fica alegre, as coisas ruins vão embora. Faço atividade física para ficar bem fisicamente e me relacionar com outras pessoas na academia”.

Rodrigo, Nível acadêmico segundo grau completo, 66 anos de idade: “Busco o equilíbrio físico e mental. Acredito que a atividade física tem essa capacidade de manter a pessoa em equilíbrio”.

Graça, nível acadêmico segundo grau completo, 46 anos de idade: “Manter o equilíbrio mental. Atividade física me deixa mais relaxada e tranquila”.

Rosenete, biomédica, 34 anos de idade: “Manter o equilíbrio entre o físico e o mental. Me deixa mais extrovertida e com mais ânimo”.

Socorro, Nível acadêmico médico completo: “Tenho depressão. Me deixa mais feliz, disposta, com paciência com a família, principalmente com o marido e os filhos”.

Outra questão levantada foi em relação à importância da prática da atividade física no tratamento do depressivo. Entre as respostas, apenas um dos sujeitos referiu não conhecer nada a respeito. Quanto aos demais sujeitos, todos foram unânimes em afirmar positivamente quanto à importância da atividade física aliada ao tratamento, como se verifica no relato da Graça, quando foi entrevistada:

“Tive depressão e síndrome do pânico. Fazer atividade física ajuda a equilibrar o bem-estar mental e físico. Era assim que eu me sentia e hoje sei que atividade física faz bem e me ajuda a organizar a minha vida e meus sentimentos”.

Entre as falas dos investigados foram recorrentes as afirmações de que a atividade física era, sim, coadjuvante no tratamento, visto que ela melhora o humor e a auto-estima do indivíduo, assim como regula o stress e proporciona a socialização. Assim, os sujeitos relataram os principais benefícios que a atividade física proporciona:

Gilber, Nível acadêmico superior, 42 anos (depressivo): “Melhora o humor e tira o stress. Agente consegue viver melhor”.

Socorro, Nível acadêmico médio, 35 anos (depressiva): “A pessoa se sente mais útil, feliz e a auto-estima fica lá em cima”.

Rodrigo, nível acadêmico segundo grau completo, (depressivo): “Melhora a auto-estima e levanta o astral”.

Segundo o relato desses sujeitos, a prática da atividade física, em qualquer modalidade, apresenta resultados satisfatórios, a medida em que esses sujeitos começam a interagir com outras pessoas, preenchem o tempo com uma atividade prazerosa, a qual os deixam mais animados e com a cabeça pensando em outra direção.

Com base nos relatos dos sujeitos, podemos inferir que a atividade física é importante aliada no tratamento do paciente depressivo, visto que em suas falas foram objetivos em fazer declarações afirmativas, como aparece no fragmento argumentado pela Jennifer, 30 anos de idade, cliente da academia:

“É importante porque nos deixa de bem com a vida, além de nos auxiliar no cumprimento de nosso dia-a-dia que é repleto de atividades. Eu que sou pedagoga (depressiva), estou em constante atividade e realizando diferentes atividades em um único dia, se eu não praticasse exercícios físicos, talvez não teria um bom rendimento em meu trabalho, que é exaustivo”.

Das vinte pessoas investigadas, seis declararam ser depressivas diagnosticadas, em tratamento ou fora dele, porém mantendo a atividade física. Relatam que houve evolução no tratamento, uma vez que a vida deles mudou para melhor. Os principais resultados giram em torno da regularidade do humor estável, a auto-estima, a socialização, o desejo de querer encarar os desafios que a vida lhes impõe e novas perspectivas para o futuro.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta pesquisa, na configuração do caso, o grande desafio foi enfrentar a complexidade imbricada dos objetos estudados: a saúde física e a saúde mental. Certamente

continuará a ser uma temática geradora de tantas outras reflexões, uma vez que se trata de um fenômeno cada vez mais recorrente na sociedade atual, a saúde mental.

A compreensão a que chegamos sobre a contribuição da atividade física no tratamento da depressão, esta, com grande índice de ocorrência na saúde mental é que se constitui coadjuvante no tratamento do depressivo, da qual não se pode abrir mão, visto que as pesquisas comprovam os seus benefícios.

Ao término dessa pesquisa, ainda ficamos com muitas dúvidas, por serem naturais a qualquer ser humano, afinal não somos seres acabados, mas alguém que vive em constante busca do conhecimento e de sua auto-afirmação. E como sabemos a própria ciência ainda não desvendou totalmente os mecanismos que propiciam os ganhos da atividade física na saúde mental dos indivíduos. Aparentemente, quando praticada com regularidade aumenta a liberação pelo cérebro de substâncias como a serotonina, a qual melhora o humor e bem-estar, e endorfina que propicia o alívio da tensão e da ansiedade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Oliveira RJ. Saúde e atividade física. Rio de Janeiro: Shape; 2005.
2. Pitanga FJG. Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde. São Paulo: Phorte; 2004.
3. Rosa DA, Mello MT, Formigoni MLO. Dependência de exercícios físicos. In: Atividade física, exercício físico e aspectos psicológicos. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2005.
4. Del Porto AJ. Entendendo a depressão. Rev Bras Med Psiquiatr Prat Med. 1999;(65).
5. Barreto A. Depressão e cultura no Brasil. J Bras Psiquiatr. 1993.
6. Amaral Vlar, Barbosa MK. Crianças vítimas de queimaduras: um estudo sobre a depressão. Estud Psicol. 1990.
7. Stella SG, Antunes HKM, Santos RF, Galduróz JCF, Mello MT. Transtornos do humor e exercício físico. In: Atividade física, exercício e aspectos psicobiológicos. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2005.
8. Martinsen EW, Hoffart A, Solberg O. Comparing aerobic with nonaerobic forms of exercise in the treatment of clinical depression: a randomized trial. Compr Psychiatry. 1989;30(4):324-31.

9. Martinsen EW. Benefits of exercise for the treatment of depression. *Sports Med.* 1990;9(6):380-9.
10. Cooper KO. Programa aeróbico para o bem-estar total. Rio de Janeiro: Nórdica; 1982.
11. American Psychiatric Association. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-IV. 4a ed. Porto Alegre: Artes Médicas; 1995.
12. Mesquita. Referência incompleta no documento original. 1999.
13. Feijó O. Psicologia para o esporte: corpo e movimento. Rio de Janeiro: Shape; 2005.
14. André MEDA. Estudo de caso em pesquisa e avaliação educacional. Brasília: Liber Livros; 2005.
15. Atta JA. Contra a depressão: use a atividade física. *Rev Caras.* 2007;14(15).
16. Chabrol H. A depressão do adolescente. São Paulo: Papyrus; 1990.
17. Cheik NC, Reis IT, Heredia RAG, Ventura ML, Tufik S, Antunes HKM, et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Rev Bras Ciênc Mov.* 2003;11(3):45-52.
18. D'Andrea FF. Psicoses afetivas. In: D'Andrea FF. Transtornos psiquiátricos do adulto. 4a ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil; 1990. p. 80-108.
19. Freitas MT, Souza SJ, Kramer S. Ciências humanas e pesquisa. São Paulo: Cortez; 2003.
20. Keurtz L. Magistério: vocação ou profissão? *Educ Rev.* 2006;(3).
21. Lopes KMDC. Os efeitos crônicos do exercício físico aeróbico nos níveis de serotonina e depressão em mulheres com idade entre 50 e 72 anos [dissertação]. Brasília: Universidade Católica de Brasília; 2001.
22. Murrie ZF. Parâmetros curriculares nacionais: ensino médio. Brasília: Ministério da Educação; 2000.
23. Nogueira-Martins MCF, Bogus CM. Considerações sobre a metodologia qualitativa como recurso para o estudo das ações de humanização em saúde. *Saúde Soc.* 2004;13(3):44-57.
24. Organização Mundial da Saúde. Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. Porto Alegre: Artes Médicas; 1993.
25. Vieira J. Influência do exercício físico no humor e na depressão clínica em mulheres [Internet]. [citado 2019 nov 15]. Disponível em: <http://cecemca.rc.unesp.br/>.

R E V I S T A

fluências

Revista da
Pós-graduação
ESMAC

ISSN: 2595-3133

Submetido em 13/03/2026

Aceito em 01/06/2026

Publicado em 30/06/2026