



O EXERCÍCIO FÍSICO COMO TRATAMENTO ALTERNATIVO DA DEPRESSÃO EM PACIENTES NA ATENÇÃO BÁSICA: uma revisão integrativa de literatura

Larisse da Silva Machado¹ Mara Aparecida Pereira do Nascimento²

INTRODUÇÃO

A grosso modo é possível definir a depressão como um buraco emocional, podendo afetar várias áreas da vida de uma pessoa, como profissional, familiar e social (SOLOMON *apud* BUONOCORE, 2018). Para uma pessoa em crise considera a vida sem sentido, sente vazio, aniquilamento, perda de identidade e solidão (ROCHA; GODINHO; MATTOS, 2020).

Até o século IXX a depressão era conceituada pelo termo “melancolia”, associado a qualquer tipo de loucura. Somente por volta de 1860, o termo “depressão” surge com um sentido mais próximo ao atual, gradativamente aparecendo nos dicionários médicos (SANTOS, 2017). Mais especificamente, a Depressão é um transtorno mental que se caracteriza pela perda de prazer e interesse em realizar atividades cotidianas, pelo sentimento de tristeza e baixa auto estima, possuindo duas etiologias: as endógenas e as reativas.

A depressão endógena tem como principal causa alguma disfunção física do sistema nervoso e a depressão exógena, também denominada reativa, trata-se de surgimento pela reação a algum estímulo externo traumático (GRIJÓ, 2020). Norepinefrina e Hidroxitriptamina são neurotransmissores envolvidos na depressão. A norepinefrina (NE) tem as seguintes funções: promover o estado de alerta, memória, ansiedade e humor. A hidroxitriptamina (5-HT) tem como funções: a vasoconstrição, regulação hormonal e ação contra a depressão (VIEIRA, 2020).

O transtorno é categorizado como CID-10 na Classificação Internacional de Doenças (CID), mas recebe outras diferentes nomenclaturas: CID-F32 (episódio depressivo leve); CID-F32.1 (episódio depressivo moderado) e CID-F32.2 (episódio

¹ Acadêmica 10 período do curso de Bacharelado em Enfermagem da Faculdade de Itaituba. E-mail: larissemachado05@gmail.com

² Docente orientadora da Faculdade de Itaituba. E-mail: mara-chic@hotmail.com



depressivo grave) (GRIJÓ, 2020). Quanto aos sintomas, considera-se com fundamentais o humor deprimido, a perda de interesse e a irritabilidade e como sintomas acessórios: atenção, concentração e autoconfiança reduzidas; pensamentos de culpa e inutilidade, visões desoladas e pessimista do futuro, ideias ou atos de suicídio, sono perturbado e apetite diminuído ou aumentado (FLECK et al, 2003).

Rocha; Godinho e Mattos (2020) corroboram e incluem o desânimo, diminuição da atividade sexual, sentimentos auto-punitivos, e descrença em capacidades individuais, sendo que a atenção, excessiva preocupação exacerbada com problemas pessoais, dificuldades de socialização. Apesar de ser uma patologia complexa, já se sabe sobre algumas condições aumentam o risco para um possível acometimento deste transtorno, como a probabilidade de fatores biológicos, genéticos e psicossociais (BRANDÃO, 2018).

Dentro do contexto dos psicossociais, vale aqui comentar, segundo Rocha, Godinho e Mattos (2020) que apontam os fatores estressores de pressões no trabalho, como ambiguidade de papéis, de tarefas e de funções, frustração de expectativas, conflitos de interesses e sobrecarga, causando desequilíbrio emocional que pode ocasionar Depressão caracterizada como Síndrome de Burnout. O objetivo geral do estudo é compreender analisar os possíveis benefícios do exercício físico no tratamento terapêutico da Depressão e os objetivos específicos são: observar os aspectos etiológicos e tipológicos do referido transtorno, descrever os tipos de exercícios físicos aplicáveis à depressão e buscar entendimento quanto ao papel do enfermeiro na dinâmica desse tratamento alternativo para a Depressão.

METODOLOGIA

A metodologia adotada tem como tipo de estudo uma pesquisa de natureza básica, descritiva, exploratória e qualitativa, sendo o procedimento técnico revisão de literatura, seguindo como critérios inclusão: estudos de delineamento científico, específicos ao tema e sem ônus financeiro, nas línguas portuguesa, inglesa e espanhol, no corte temporal de 2018 a 2024.



RESULTADOS PRELIMINARES

Os tratamentos para Depressão são a farmacoterapia, a psicoterapia e tratamentos não farmacológicos. O tratamento com uso de fármacos é dividido em fases: fase inicial, de manutenção e de descontinuação, embora muitos casos sejam crônicos necessitando deste tipo de tratamento continuamente (CARDOSO, 2021).

Frozi *et al* (2018, p. 4) citam os seguintes fármacos: Antidepressivos Inibidores da Monoaminoxidase (IMAOs), Antidepressivos Tricíclicos (ADTs) que são Antidepressivos inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRSs): Inibidores seletivos da recaptação de serotonina e noradrenalina Inibidores de recaptura de 5-HT e antagonistas ALFA-2 (IRSA): Inibidor seletivo de recaptação de norepinefrina (ISRN), Antidepressivo noradrenérgico e específico serotoninérgico (ANES).

A Psicoterapia aponta também para mudanças no estilo de vida, apresenta-se em formatos como psicoterapia de apoio, psicodinâmica breve, terapia interpessoal, comportamental, cognitiva comportamental, de grupo, de casais e de família tendo maior sucesso nos casos de depressão leve ou moderada, bem como, motivação, ambiente estável e capacidade para *insight* (SOUZA, 1999); (OLIVEIRA, 2019).

O exercício físico: além de ser atividade planejada, estruturada e repetitiva que objetiva aumentar ou manter a saúde e aptidão (GONÇALVES, 2018), figura também um tratamento não farmacológico alternativo e estratégico funcional para os transtornos depressivos, atuando no combate e prevenção, pois durante sua prática regular a endorfina é liberada, substância significativa na sensação de bem estar e alegria, o cérebro libera outras substâncias substâncias que amenizam vários sintomas da depressão, amenizando dores, provocando relaxamento e consequentemente melhorando a condição de vida (GRIJÓ, 2020).

Gonçalves (2018) destacam as seguintes atividades físicas auxiliares no tratamento da depressão: aeróbicas (dança e a corrida), musculação, que também proporciona a interação social, ginástica, exercícios de agilidade, equilíbrio e funcionais, hidroginástica, pilates e alongamento. Quando as atividades são realizadas em grupo a interação tem benefícios biopsicossociais. O autor supracitado ressalta que o exercício aeróbico melhora da resistência óssea, força muscular, da flexibilidade corporal, aptidão motora, aptidão metabólica, função cognitiva, a saúde



mental e do ajustamento social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Preliminarmente, fica passível de conclusão que o exercício físico tem como efeito, além do ganho de massa muscular, densidade óssea, condicionamento cardiovascular, entre outros benefícios, é fundamental para proporcionar bem estar e melhorar da autoestima, nas relações interpessoais, representando estratégia para prevenção combater e diminuição dos sintomas da Depressão. Em suma, o estudo poposto e iniciado, trazendo à pauta acadêmica reflexões sobre os exercícios físicos como alternativa de tratamento natural da Depressão, enriquece a formação de um Bacharel de Enfermagem que no âmbito da Atenção Básica poderá orientar estes pacientes, evidenciando a referida metodologia de tratamento, bem como, contribuindo com os profissionais da saúde com conhecimentos voltados à referida práticas.

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, A.C. S. **A prática regular de atividades físicas pode prevenir a depressão.** 2018. Disponível em: <https://www.bing.com/search?pglt=43&q=Andr%C3%A9+Clementino+Sanches+Brand%C3%A3o+1+%3B+Renato+Ramos+de+Oliveira+1+%3B+Yuri+Arantes+Maia+1+%26+%C3%82ngelo+Geraldo+Jos%C3%A9+Cunha> Acesso em 25 de mar. de 2024.

CARDOSO, F. M. **Tratamento medicamentoso para a depressão e prevenção quartenária.** 2021. Disponível em: <https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/2568>. Acesso em 12 de mai. de 2024.

FROZI, J.; MONDRZAK, R.; LEJDERMAN, B.; SPANEMBERG, L. **Tratamento Farmacológico da Depressão Unipolar.** 2018. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/03/881108/tratamento-farmacologico-da-depressao-unipolar.pdf>. Acesso em 12 de mai. de 2024.

GONÇALVES, L. S. **Depressão e atividade física: uma revisão.** Universidade Federal De Uberlândia Uberlândia, MG, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/24036/1/DepressaoAtividadeFisica.pdf> . Acesso em 25 de mar. de 2024.



GRIJÓ, G. F. O. P. **Os benefícios do exercício físico no combate a depressão.** 2020. Disponível em: <https://feap.edu.br/wp-content/uploads/2023/03/TCC-Gabriel-Figueireido-de-Oliveira.pdf>. Acesso em: 08 de abr. de 2024.

OLIVEIRA, A. C. **Eficácia da terapia cognitiva- comportamental no tratamento da da depressão.** 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v15n1/v15n1a06.pdf>. Acesso em 10. de abr. de 2024.

ROCHA, A.; GODINHO, J. P. A.; MATTOS, A, M. **Exercício físico e depressão: algumas aproximações iniciais.** Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. 2020. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/rsv/article/view/88>. Acesso em 25 de mar. de 2024.

SOUZA, F. G. **Tratamento da depressão.** *Rev. Bras. Psiquiatria.* Depressão - vol. 21 - maio 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/t79BpmNTfSCMGW8KPsKwXMj/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em 12 de mai. de 2024.