



MICHELLY SALES ALVARENGA

**EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DE
DEPRESSÃO EM MULHERES ADULTAS**

**LAVRAS - MG
2021**

MICHELLY SALES ALVARENGA

**EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DE DEPRESSÃO EM
MULHERES ADULTAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte
das exigências do Curso de Graduação em
Educação Física, para a obtenção do título de
Licenciado.

Profa. Dra. Priscila Carneiro Valim Rogatto
Orientadora

**LAVRAS - MG
2021**

MICHELLY SALES ALVARENGA

**EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DE DEPRESSÃO EM
MULHERES ADULTAS**

**PHYSICAL EXERCISE IN THE TREATMENT OF DEPRESSION IN
ADULT WOMEN**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte
das exigências do Curso de Graduação em
Educação Física, para a obtenção do título de
Licenciado.

_____ em 22 de novembro de 2021.

Prof. Dr. Gustavo Puggina Rogatto

UFLA

Profa. Dra. Priscila Carneiro Valim Rogatto
Orientadora

**LAVRAS - MG
2021**

Aos meus pais, Antônio e Vicentina, com profunda gratidão e reconhecimento do esforço de tantos anos de luta e exemplos que vou levar para sempre em meu coração.

À minha irmã Viviane, companheira de todas as horas e estímulo nos momentos mais difíceis, que esteve sempre ao meu lado e acreditando no meu potencial.

Aos meus avós, Irene e Wilson, que hoje não se encontram presentes entre nós, mas tinham o desejo de me ver formada e tenho certeza, na Glória de Deus, compartilham esse momento.

*Ao meu namorado, por sempre acreditar em mim e pela compreensão nos meus dias difíceis.
Aos meus colegas da turma, que sempre vou levar pra sempre comigo no coração.*

Dedico

AGRADECIMENTOS

A Deus, fonte de fé e esperança de vencer essa longa caminhada de estudos em busca de uma profissão que sempre foi o meu sonho.

Aos meus pais, Antônio e Vicentina, agradeço pelo incentivo, apoio e total desprendimento para que esse sonho se realizasse.

A minha tia querida, Lucinda, que a considero como uma segunda mãe e sempre confiou na minha capacidade de chegar a essa realização e estímulo que nunca faltou.

Ao meu namorado, Juninho, pelo carinho e atenção e por compreender as ausências diante da necessidade de preparar meus estudos e precisar dedicar à vida acadêmica.

Aos meus mestres, sempre presentes e compreensivos com as dificuldades enfrentadas ao longo da trajetória acadêmica.

Aos colegas de curso, em especial Amanda, Ester, Gilton e Humberto pelos momentos de descontração, pela paciência em me ensinar nos meus momentos de dúvidas, pela troca de experiências e convívio alegre de compartilhamento das alegrias e tristezas.

Em especial agradeço, à minha orientadora, Profa. Priscila, sem sua competência, conhecimento, apoio e compreensão de minhas limitações, não seria possível concretizar esse trabalho. Minha mais profunda gratidão e admiração.

Também ao presidente dessa banca, pela oportunidade de apresentar essa difícil tarefa. Graças a sua aprovação e orientação, poderei atender às exigências normativas para concretizar e finalizar o curso.

À Universidade Federal de Lavras, especialmente ao Departamento de Educação Física pela oportunidade.

“De pouco ou nada adianta avançarmos em tecnologia e noutras áreas se a saúde mental do ser humano não estiver equilibrada para aproveitar toda a modernidade”. (Carlos Alberto Hang)

RESUMO

Atualmente, a depressão é uma doença considerada o mal do século, tanto pelo jeito de se manifestar no ser humano quanto pela quantidade de pessoas diagnosticadas nos últimos anos. A pessoa vive isolada no seu mundo particular, uma vez que não se sente à vontade e não tem interesse em conviver com as pessoas, sejam familiares ou amigos. De acordo com vários estudos analisados, foram observados que esta enfermidade acontece mais em mulheres do que em homens, por conta dos fatores externos e principalmente por variações hormonais. A forma de tratamento medicamentoso é essencial, porém não é suficiente. Desta forma, o exercício físico se mostra cada vez mais eficiente no tratamento de depressão e na melhora da qualidade de vida dessas mulheres. Com isso, o governo possibilita práticas integrativas e complementares de forma gratuita para a população, aonde têm várias práticas com o efeito fisiológico e psicológico do exercício físico. Sendo assim, o presente estudo tem por objetivo verificar como a intervenção dos exercícios físicos se revela para contribuir com o tratamento da depressão de mulheres adultas. Para tanto, para subsidiar a elaboração da pesquisa de revisão sistemática da literatura, foram coletados dados de 8 periódicos científicos (artigos originais) em meio eletrônico. A partir da análise aprofundada dos estudos selecionados, constatou-se que devem ser recomendados para as mulheres adultas com depressão, o exercício físico, em especial, a hidroginástica, devido a maior interação entre os participantes. Vale ressaltar que a depressão e o exercício físico percorrem caminhos inversos, ou seja, quando se aumenta a prática de exercício físico, os sintomas depressivos tendem a diminuir e, com isso, se torna um ponto de extrema importância.

Palavras-chave: Depressão. Mulheres adultas. Exercício Físico.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
3	METODOLOGIA	16
4	RESULTADOS.....	18
5	DISCUSSÃO.....	21
6	CONCLUSÃO	25
	REFERÊNCIAS	26

1 INTRODUÇÃO

Segundo a literatura, a depressão é uma doença considerada o mal do século, tanto pelo jeito de se manifestar no ser humano, quanto pela quantidade de pessoas diagnosticadas nos últimos anos. Nesse sentido, percebe-se que a pessoa com depressão vive isolada no seu mundo particular, pois não se sente à vontade e não tem interesse em conviver com as pessoas, seja familiar ou amigos. Dados do Ministério da Saúde apontam que:

A depressão é um problema médico grave e altamente prevalente na população em geral. De acordo com estudo epidemiológico a prevalência de depressão ao longo da vida no Brasil está em torno de 15,5%. Segundo a OMS, a prevalência de depressão na rede de atenção primária de saúde é 10,4%, isoladamente ou associada a um transtorno físico (BRASIL, 2021).

Estudos apontam que esta enfermidade pode ser devido a uma perda, ansiedade, experiências negativas, diante de uma patologia grave que leva a pessoa a ter o emocional e a motivação abalada. É caracterizada com os possíveis sintomas: tristeza, sentimento de culpa, insatisfação, baixa autoestima, pessimismo e inutilidade. Conforme dados do Ministério da Saúde, a “depressão pode estar associada à genética, à química cerebral ou a eventos vitais” (BRASIL, 2021). Esses sintomas interferem na qualidade de vida do indivíduo, e os leva a cometer suicídio, quando não é tratada corretamente. É importante ressaltar, que em cada indivíduo a doença se manifesta de um jeito e de forma distinta, pois sua individualidade é considerada para que o diagnóstico e o tratamento sejam efetivos. De acordo com Matos e Souza (2020, p. 18), “o tratamento antidepressivo deve ser realizado considerando os aspectos biológicos, psicológicos e sociais do paciente”.

Diante disso, estudos revelam que a depressão é separada por níveis leves, moderados ou graves, dependendo da intensidade dos sintomas. Além disso, são separadas em diferentes tipos como: Transtorno Depressivo Maior, Depressão Bipolar, Destemia, Depressão Pós Parto, Transtorno Disfônico Pré-Menstrual, Transtorno Afetivo Sazonal, Depressão Psicótica e Transtorno Depressivo induzido por medicamentos.

Em complemento, conforme os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017), a depressão afeta 300 milhões de pessoas no mundo, cuja as mulheres têm duas vezes maior probabilidade de ter depressão do que os homens, uma vez que a depressão além de ser causada por uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos, é também diretamente influenciada pela flutuação hormonal.

Mariuzzi (2016) aponta que, na realidade, a diferença está no fato de as mulheres procurarem, com mais frequência, ajuda médica ou de outros profissionais de saúde do que os homens, dificultando mais o conhecimento sobre a população masculina. Porém, os fatores genéticos e hormonais estão mais presentes do que o fator externo nas mulheres. Assim, é diagnosticado que mulheres têm a probabilidade de adquirir mais do que os homens quadros depressivos. Fatores hormonais estão associados a esse quadro depressivo, dos quais destacam-se: período menstrual, gravidez e menopausa. Vale ressaltar que os fatores externos também apresentam influência: o papel social da mulher, a busca pelo corpo perfeito, violência sexual, desigualdade social entre os sexos e entre vários outros fatores.

O tratamento da depressão é associado aos recursos terapêuticos farmacológicos, além de várias opções de tratamentos psicoterápicos. Apesar de sua grande importância, esses métodos tradicionais enfrentam vários obstáculos que não são suficientes para o tratamento.

A Psiquiatra estimula seus pacientes à prática regular de atividade física e tem percebido que os pacientes que a praticam regularmente, apresentaram melhoria nos sintomas, frequência e intensidade das crises depressivas bem mais que os pacientes sedentários (MOTA SOBRINHO, 2012, p. 7).

É nesse cenário, que o exercício físico, por meio das Práticas Integrativas e Complementares através do Sistema Único de Saúde (SUS), pode se manifestar como possibilidade de tratamento, além dos métodos tradicionais. Diante do Ministério da Saúde, as PICS: “são inseridas como tratamento que utilizam recursos terapêuticos tradicionais, com a intenção de prevenir diversas doenças como a depressão e hipertensão. E também, podem ser usadas como tratamento mitigador para doenças crônicas” (BRASIL, 2017).

Ademais, na literatura contém poucos estudos que apontam as PICS como um tratamento complementar, no entanto, pode haver grande melhora no quadro depressivo de mulheres adultas. Em adição, a sociedade desconhece essas práticas, que são inseridas no SUS de forma gratuita integral e gratuita para a população. Existem 29 procedimentos de PICS, dentre elas estão as danças circulares, yoga, terapia comunitária integrativa e biodança.

Tais procedimentos ocorrem na Atenção Primária, principal porta de entrada do SUS (BRASIL, 2017). A partir de estudos científicos são apresentados benefícios do tratamento integrado entre medicina convencional e as PICS. Ademais, o Ministério de Saúde demonstra ainda um crescente número de profissionais capacitados, habilitados e com maior valorização dos conhecimentos tradicionais de onde se originam grande parte dessas práticas. Entre esses profissionais, vale ressaltar o profissional de Educação Física.

Diante desse cenário, este trabalho tem a finalidade de mostrar a importância do exercício físico no tratamento da depressão em mulheres adultas. Esse público-alvo foi escolhido por meio de uma experiência prática. Ao longo de um trabalho realizado em uma academia, foi notório a presença de uma mulher com depressão, uma vez que ela se mostrava triste e com baixa autoestima. À medida que frequentava a academia diariamente e mantinha o tratamento com os medicamentos específicos, foi possível observar a evolução do quadro clínico, uma vez que aos poucos tornou-se mais alegre e comunicativa. Após seis meses, a partir de comparação fotográfica, constataram-se as mudanças corporais e a perda de peso, bem como a mudança do seu estado emocional e de seus hábitos. Diante dessa vivência, ficou evidente a necessidade de aprofundar os conhecimentos sobre a depressão em mulheres, sobretudo porque essas mulheres deveriam se conscientizar em relação aos benefícios que o exercício físico proporciona. Destarte, assegurar uma correta orientação sobre o tema.

Nesse sentido, pelo fato de a depressão ser um mal do século e mais presentes na vida das mulheres adultas, esse trabalho se justifica em apontar outros métodos de tratamento, já existentes na sociedade, que poucas pessoas têm conhecimento, que seria as Práticas Integrativas e Complementares oferecidas pelo SUS de forma gratuita. E também aumentar o ramo do tratamento complementar por meio do exercício físico. Portanto, viabilizando significativa melhoria na qualidade de vida e saúde dessas mulheres adultas diagnosticada com depressão, é relevante para o futuro profissional de Educação Física conhecer esses benefícios para saber promover a orientação correta e adequada a cada mulher.

É nesse sentido que o presente estudo, a partir de uma pesquisa bibliográfica, tem a finalidade de aprofundar no tema depressão em mulheres adultas, no intuito de compreender como a intervenção dos exercícios físicos se revela para contribuir com o tratamento. Comparar os diversos artigos da área, de modo a correlacionar melhor a ligação entre depressão, mecanismos fisiológicos e o exercício físico, como forma de contribuir no entendimento do estado clínico, dos efeitos do exercício sobre a doença, bem como auxiliar para uma melhor prática clínica do profissional de Educação Física, no tratamento da depressão através da atividade física isolada ou combinação de outros métodos em grupo.

Para tanto, faz-se necessário, analisar alguns pontos imprescindíveis ao entendimento do crescimento da depressão na sociedade e seus efeitos físicos e emocionais; conhecer a relevância do exercício físico no tratamento da depressão em mulheres adultas, além de seus efeitos benéficos; e identificar quais as melhorias obtidas no tratamento da depressão de mulheres adultas que praticam exercício físico e os melhores exercícios a serem praticados.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A depressão sempre esteve presente na sociedade, porém nos últimos anos houve um grande aumento desse transtorno por causa de vários fatores externos e internos. A evolução da sociedade contribuiu para esse aumento que caracteriza a modernidade atual como, uso recorrente das tecnologias, a pressa, o trânsito, sobre cargas horárias de trabalho e vários outros fatores que podem ter contribuído.

Atualmente, a depressão está sendo chamada de “A doença do século XXI” devido ao seu aumento gradativo e contínuo nos últimos anos, em razão das pressões socioeconômicas, estéticas e culturais impostas pela sociedade, agravando-se pelo grau elevado de estresse, obesidade, uso indiscriminado de álcool, drogas, medicamentos entre outros que predispõem os indivíduos (GIRDWOOD; ARAÚJO; PITANGA, 2011, p. 540).

Para Vieira (2016), o fato de não ter sido diagnosticada nas duas e três últimas décadas, adicionando a tantos outros fatores, pode ser também o que a fez, parecer no momento, mais presente, uma grande significativa desse aumento. A depressão é classificada por um transtorno de humor que pode ser acarretado através de uma perda de amigos ou familiares, traição, ansiedade, diante de uma patologia grave que leva a pessoa a ter o emocional e a motivação abalada, bem como pode ser um fator hereditário. Diante disso, a depressão é um problema que ocorre nos neurotransmissores, que a transforma em doença.

A depressão afeta o sistema nervoso central, que interfere na percepção, emoção, pensamentos, comportamento do indivíduo, causando um grande sofrimento emocional e traz prejuízos para a vida pessoal, social e profissional da pessoa. Importante frisar que ela não é, somente, um momento de tristeza, que é algo normal para todas as pessoas, mas um estado que interfere diretamente no organismo e nas relações do indivíduo com a família, trabalho e relacionamentos (Vieira, 2016, p. 22).

Vale ressaltar, que nosso organismo é um conjunto de neurotransmissores responsáveis pela produção de hormônios que leva a movimentação do nosso organismo, tanto nas emoções, como o que nos faz movimentar o corpo. Com isso, a diminuição dos neurotransmissores, responsáveis pelo hormônio da nossa emoção, pode causar a depressão.

Quimicamente, a depressão é causada por um defeito nos neurotransmissores responsáveis pela produção de hormônios como a serotonina e endorfina, que dão a sensação e conforto, prazer e bem estar. Quando existe algum

problema nesses neurotransmissores, a pessoa começa a apresentar sintomas como desânimo, tristeza, autoflagelamento, perda do interesse sexual, falta de energia para atividades simples (ANDRADE *et al.*, 2003, p. 4).

Contudo, a depressão pode ser separada por vários sintomas, entretanto, para cada indivíduo ela pode se manifestar de forma distinta. É separada por níveis leves, moderados e graves, uma vez que depende do fator que acarretou a doença. Nesse sentido, é importante sempre levar a individualidade para enfermidade. Ferreira e Silva (2020), apontam que a depressão é um subproduto, que para cada indivíduo ela deve ser explicada particularmente, porque a característica funcional dessa condição depende das contingências atuais e da história de vida de cada um, necessitando uma análise funcional dos comportamentos que podem identificados no transtorno depressivo.

A depressão é um transtorno altamente hereditário, por incluir uma mistura de diferentes categorias de sintomas. Portanto, pode ser que a classificação dos sintomas seja diagnosticada em pessoas diferentes que partilham do mesmo sintoma (IRONS, 2018), ou seja, possui vários sintomas que em algumas pessoas são semelhantes e para outras não, porém são diagnosticadas da mesma forma com depressão. O autor ainda explica que apesar de alguns sintomas aparecerem contraditórios, como no caso de dormir mais ou dormir menos, é importante ressaltar que dois sintomas são geralmente tidos como principais para diagnosticar a depressão que são: humor deprimido ou hipotímico e ou tristeza, o segundo principal seria perda, ou redução na habilidade de sentir prazer.

Ademais, existem vários tipos de depressão, e entre eles podemos citar a Distímia, Transtorno Depressivo Maior, Depressão Bipolar, Depressão Pós Parto, Transtorno Disfórico Pré-Menstrual, Transtorno Afetivo Sazonal, Depressão Psicótica e Transtorno Depressivo induzido por medicamentos. De acordo com vários fatores, a depressão pode acontecer tanto em homens como em mulheres. Porém, estudos nos revelam que a depressão ocorre mais em mulheres adultas do que em homens, não só pelos fatores externos que as mulheres sofrem na sociedade, mas também por genética e, principalmente, por conta das variações hormonais.

Alguns especialistas acreditam que mudanças hormonais estão relacionadas a este risco aumentado. As mudanças hormonais ficam evidenciadas durante a puberdade, a gravidez e a menopausa assim como no pós-parto, na histerectomia ou no aborto. Além disso, as flutuações hormonais que ocorrem a cada ciclo menstrual provavelmente contribuem para a síndrome pré-menstrual ou TPM. Há também a doença disfórica pré-menstrual ou DDPM, um tipo severo de TPM especialmente reconhecido por sinais de depressão, ansiedade, mudanças de humor cíclicas e letargia (ANDRADE, 2020, p. 17).

Para Girdwood, Araújo e Pitanga (2011) existem vários motivos para o aumento da depressão no sexo feminino, um dos fatores é admitirem mais seus sentimentos do que os homens. Com isso, elas acabam indo frequentemente aos consultórios médicos, o que faz com que tenham mais oportunidade para diagnosticar essa doença. Outros fatores que causam depressão em mulheres são a desregulação dos hormônios estrógeno e progesterona, que faz mudar os níveis durante o ciclo menstrual, na gravidez, no parto e na menopausa, tendo aliado a pílula anticoncepcional, que contém hormônios sexuais. E também tem a parte que as mulheres são mais abertas para aceitar e assumir que sofrem com depressão. Já os homens supõem que admitir que sofrem deste mal é sinal de fraqueza.

A depressão, segundo Matos e Souza (1999), deve ser entendida de uma forma globalizada no tratamento antidepressivo, levando sempre em consideração o ser humano na totalidade incluindo as dimensões biológicas, psicológicas e sociais. Por isso, a terapia deve abranger todos esses conceitos e utilizar a psicoterapia para mudanças no estilo de vida, e também a terapia farmacológica que é de grande importância. Ademais, Moraes (2017) aponta que teve um aumento estimável no crescimento do tratamento pelo uso de antidepressivos, porém os profissionais de saúde ainda enfrentam algumas limitações diante dos efeitos colaterais desses medicamentos e também das dificuldades na aceitação do doente por parte dessa forma de tratamento.

Moraes *et al.* (2007, p. 71), ressaltam que “pode haver mais de 8 antidepressivos com quase 22 substâncias no mundo e apenas 30 a 35% dos pacientes respondem bem a esses fármacos. Através de um trabalho bem controlado é possível ter uma redução de 50% dos sintomas depressivos”. Os autores enfatizam também que é importante buscar o tratamento com outros métodos a serem associados à assistência medicamentosa. Diante disso, “ensaios clínicos mostram que o tratamento farmacológico combinado com psicoterapia tem apresentado resultados mais eficientes na redução e prevenção do reaparecimento de episódios de depressão, do que aqueles apenas medicamentosos” (CARDOSO, 2011, p. 480).

No mesmo estudo, Cardoso (2011) aponta que as psicoterapias comportamentais vêm apresentando resultados eficientes na modificação do comportamento de pessoas com depressão. E tem como resultados a redução dos sintomas, aumento no repertório social e alteração na quantidade e qualidade das atividades e das interações sociais têm sido frequentemente associados a essas intervenções.

Além das formas de tratamentos farmacológicos e psicoterápicos, a literatura nos traz o exercício físico como mais um complemento ao tratamento da depressão e nos mostra que é uma das melhores formas de auxiliar no tratamento depressivo, pois além de diminuir o

quadro, auxilia na qualidade de vida do indivíduo. Para Costa, Soares e Teixeira (2007), o tratamento padrão para depressão, psicoterapia e prescrição medicamentosa é extremamente efetivo, porém a prática de atividade física é uma terapia auxiliar altamente benéfica. As pesquisas demonstram que a prática de exercícios regulares, além dos benefícios fisiológicos, acarreta benefícios psicológicos, tais como: melhor sensação de bem-estar, humor e autoestima, assim como, redução da ansiedade, tensão e depressão.

O primeiro método de tratamento para depressão são os medicamentos, porém muitas das vezes ele traz efeitos colaterais. Conforme descrito por Araújo e Sousa (2019, p. 5):

Existem efeitos colaterais dos antidepressivos, como por exemplo, o aumento no risco cardiovascular por possuírem propriedades cardiopáticas (mesmo em níveis terapêuticos), propiciando alterações nas respostas de pressão arterial, frequência cardíaca e na condução do impulso elétrico no miocárdio.

Dessa forma, o tratamento medicamentoso isolado não é válido para diminuir o transtorno depressivo. Com base no exposto, o exercício físico auxilia na melhora da função cognitiva e refere-se também aos aspectos fisiológicos como: o aumento no transporte de oxigênio para o cérebro, a síntese e a degradação de neurotransmissores, liberação de serotonina e diminuição da viscosidade sanguínea (ARAÚJO; SOUSA, 2019).

Um estudo realizado por Godoy (2002), relata que vários estudos apontam os efeitos positivos do exercício sobre os níveis de ansiedade e depressão, diminuindo-as e, melhorando a autoestima, o autoconceito e a imagem corporal. Outros pesquisadores encontrados pelo mesmo autor, mostraram que os efeitos do exercício sobre as mudanças de humor foram estudados e concluíram que o exercício está associado com às melhoras de humor das pessoas que tinham sintomas depressivos antes de iniciarem os exercícios.

Com isso o governo, oferece Práticas Integrativas e Complementares (PICS) que auxiliam no tratamento da depressão e de outras doenças. Aderindo o exercício físico como uma dessas práticas, com a intenção de auxiliarem a população com mais um complemento ao tratamento das doenças, incluindo a depressão. O Governo Federal, para garantir a atenção integral à saúde através das práticas integrativas e complementares pensou em conjunto dos gestores de saúde, como entidades de classe, conselho, academia e usuários do Sistema Único de Saúde (SUS), uma política pública permanente que considerasse não só os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde, mas a abordagem ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) as PICS são tratamentos que “utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças como depressão e hipertensão. Em alguns casos, também podem ser usadas como tratamentos paliativos em algumas doenças crônicas”. O SUS oferece 29 (vinte e nove) PICS de forma integral e completamente gratuitas para a sociedade. Ressaltando que essas práticas não substituem o tratamento convencional da depressão ou de outras doenças, ela apenas é um complemento favorável a mais (BRASIL, 2017).

Atualmente 9.350 estabelecimentos de saúde no país ofertando 56% dos atendimentos individuais e coletivos em Práticas Integrativas e Complementares nos municípios brasileiros, compondo 8.239 (19%) estabelecimentos na Atenção primária que ofertam PICS, distribuídos em 3.173 municípios. As 29 PICS englobam: apiterapia, aromaterapia, arteterapia, ayurveda, biodança, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, dança circular, geoterapia, hipnoterapia, homeopatia, imposição de mãos, medicina antroposófica/ antroposofia aplicada a saúde, medicina tradicional chinesa- acupuntura, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, ozonioterapia, plantas medicinais- fitoterapia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, terapia de florais, termalismo social/crenoterapia e yoga. Dentre elas, existem algumas práticas que têm o efeito fisiológico e psicológico do exercício físico, trabalhando assim a circulação e os movimentos corporais que beneficia o tratamento da depressão. E essas práticas são: biodança, dança circular, reflexologia, yoga, acupuntura e meditação (BRASIL, 2017).

Considerando a constatação de que a depressão ocorre mais em mulheres do que em homens, o público feminino foi escolhido no intuito de proporcionar mais auxílio e orientação à essas mulheres e compreender a importância de proporcionar a elas melhor qualidade de vida, além de apresentar a intervenção do exercício físico também ao escolher as formas de tratamento atualmente disponíveis.

3 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma abordagem teórica de natureza qualitativa, pautada no método exploratório, cuja técnica de pesquisa é a revisão sistemática da literatura, fundamentada em dados secundários. A pesquisa qualitativa é a abordagem que parte do fundamento de que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito; e, por isso, neste tipo de pesquisa considera-se o pesquisador como parte integrante do processo de conhecimento, uma vez que cabe a ele interpretar os fenômenos atribuindo-lhes um significado (SEVERINO, 2018).

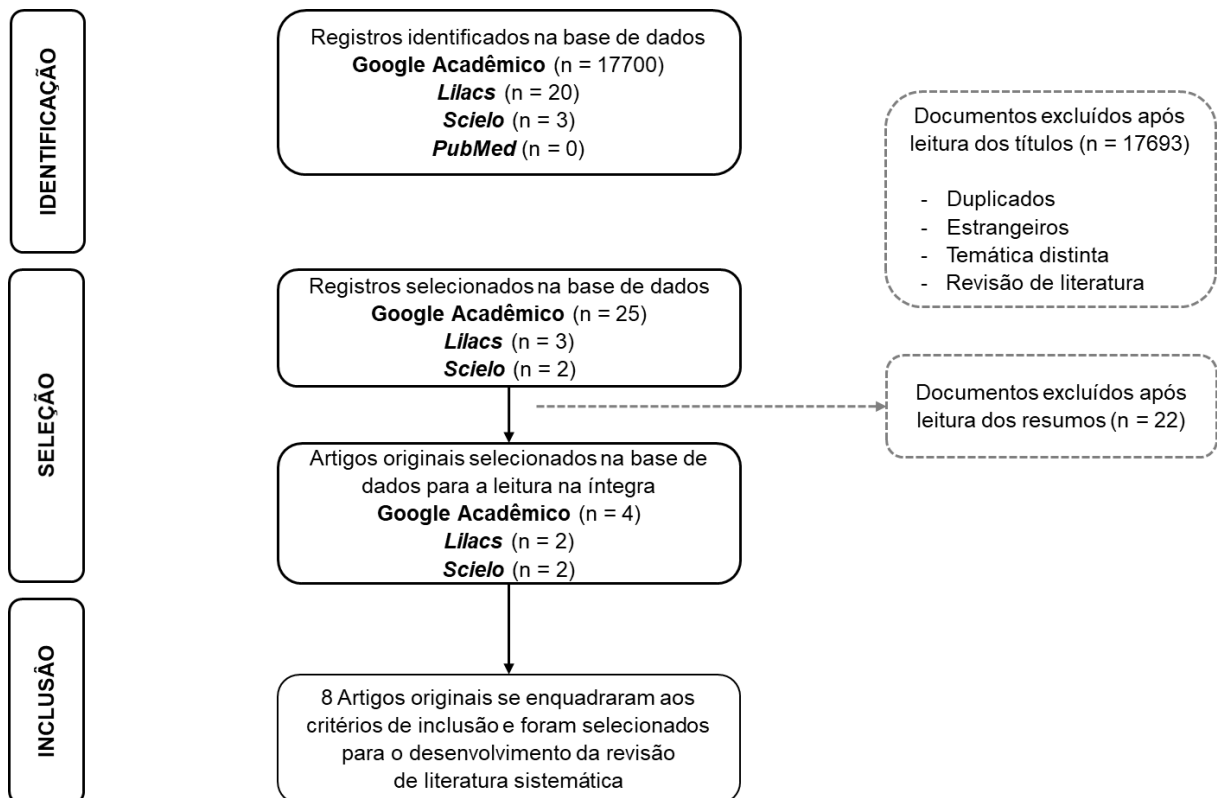
Entende-se que a revisão sistemática da literatura é um estudo sistematizado que se fundamenta em fontes primárias, publicados em periódicos científicos, livros, jornais, revistas, documentos eletrônicos, entre outros, a fim de serem utilizadas para consulta, estudo ou prova por constituírem toda a base de conhecimento (GIL, 2017; VERGARA, 2009). A revisão sistemática busca conduzir o pesquisador à elaboração da pergunta de pesquisa, à coleta e seleção dos artigos científicos, à extração dos dados, à avaliação da qualidade metodológica, à síntese dos dados e à avaliação da qualidade das evidências. Portanto, buscar-se-á resposta ao problema de pesquisa levantado junto à bibliografia disponível na área a ser estudada.

Para subsidiar a elaboração da pesquisa de revisão sistemática, foram coletados dados de periódicos científicos (artigos originais) e trabalhos acadêmicos em meio eletrônico. Destarte, o presente estudo foi estruturado de forma a apresentar conceitos imprescindíveis a compreensão do tema, a construir uma análise crítica da problemática e, por fim, a evidenciar cientificamente os resultados do Exercício Físico como intervenção no tratamento de mulheres adultas com depressão.

Na seleção de todo o material de suporte teórico (artigos), em bases de dados (pesquisa virtual – Google Acadêmico, *Scielo*, *PubMed* e *Lilacs*), publicados no recorte temporal de 2005 a 2021, foi aplicada a combinação dos três seguintes descritores, nesta ordem: “Depressão”, “Mulheres” e “Exercício Físico”, com o uso do operador lógico booleano AND (E), sendo necessário conter tais expressões no título, nas palavras-chave ou no resumo. Dessa forma, foram considerados estudos comparativos que relacionavam o exercício físico com a depressão, cuja a metodologia continha o público feminino adulto. Outro critério de inclusão para nortear o estudo e atingir seus objetivos foi de acordo com o idioma, em que se delimitou artigos em língua portuguesa, bem como o fato de a pesquisa ser realizada em âmbito nacional.

Neste sentido, os critérios de exclusão foram documentos ou artigos que não atenderam a temática em estudo, estudos de revisão de literatura, ou seja, materiais que não tinham comparação de resultados, assim como artigos originais indexados em outras bases de dados, duplicados e redigidos em língua estrangeira. A Figura 1 demonstra o procedimento de busca adotado, para a seleção e coleta dos dados para a realização do presente estudo, em que foram selecionados 8 artigos originais para a construção da revisão sistemática da literatura.

Figura 1 – Fluxograma representativo do processo de seleção dos artigos.



Fonte: Do autor (2021).

4 RESULTADOS

A Tabela 1 contém a relação dos artigos originais selecionados para a construção deste estudo acadêmico, apresentados em ordem cronológica de publicação.

Tabela 1 – Artigos selecionados para a revisão de literatura sistemática (Continua).

	Título	Autores	Ano
	A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão	Vieira; Porcu; Rocha	2007
Amostragem:	18 mulheres com idade média de 43,66 anos, com diagnóstico de depressão maior		
Exercícios Físicos:	Hidroginástica		
Métodos:	O delineamento do estudo foi elaborado com duas sessões de hidroginástica/semana, durante 12 semanas. O instrumento utilizado foi a Escala de Hamilton para Depressão, aplicado ao início, após 12 semanas de intervenção e após 6 meses de finalização do ensaio clínico. Para análise estatística, utilizaram-se os Testes de Wilcoxon e de Mann-Whitney		
Resultados:	Os escores de depressão reduziram-se no grupo experimental após 12 semanas ($32,66 \pm 3,12$ para $24,88 \pm 2,13$ pontos, $p = 0,007^*$) e não ocorreu diferença estatisticamente significativa no grupo controle ($31,11 \pm 3,51$ para $30,22 \pm 3,04$ pontos, $p = 0,059$). Após 6 meses, não houve diferenças estatisticamente significativas para o grupo controle ($31,11 \pm 3,51$ para $30,22 \pm 2,81$ pontos, $p = 0,201$). No entanto, o grupo experimental regressou aos níveis iniciais de depressão ($32,66 \pm 3,12$ para $29,66 \pm 1,22$ ponto, $p = 0,027^*$).		
	Influência do exercício físico no humor e na depressão clínica em mulheres	Vieira; Rocha; Porcu	2008
Amostragem:	18 mulheres (GE=09 e GC=09) com idade média de $43,33 \pm 3,56$ anos		
Exercícios Físicos:	Hidroginástica		
Métodos:	Durante 12 semanas foram realizadas 02 sessões semanais de exercício físico regular, baseado na hidroginástica, com duração de 50 minutos para cada sessão		
Resultados:	O quadro clínico de depressão medido pela escala de Hamilton apresentou redução significativa para o grupo experimental (pré-teste $32,66 \pm 3,12$ e pós-teste $24,88 \pm 2,13$, p-valor 0,007 [*]), enquanto o grupo de controle, tratado apenas com antidepressivos, permaneceu estável ($31,11 \pm 3,51$ para $30,22 \pm 3,04$, $p=0,059$)		
	Obesidade e sintomas de depressão em mulheres sedentárias e não sedentárias	Tosetto; Simeão Júnior	2008
Amostragem:	40 mulheres, com idade entre 19 e 49 anos e idade média igual a $30,35 \pm 8,60$ anos. Divididas em dois grupos: Sedentárias e Não Sedentárias		
Exercícios Físicos:	Academia de ginástica		
Métodos:	Avaliações objetivas do humor, através dos Inventários Beck de Ansiedade (BAI), de Depressão (BDI) e de Desesperança (BHS) e Avaliação Física, incluindo massa corporal total, estatura, circunferências da cintura e do quadril e espessura de dobras cutâneas. Foram realizados cálculos do Índice de Massa Corpórea (IMC), da Razão Cintura-Quadril (RCQ) e da porcentagem de gordura corporal (%G) para avaliar presença e grau de obesidade		
Resultados:	A existência da relação entre obesidade e sintomas psíquicos somente em mulheres sedentárias, já que a relação de dependência não pôde ser confirmada em mulheres não sedentárias. Quanto maior o nível de obesidade, maiores os níveis de sintomas psíquicos nos dois grupos. Essas observações indicam que a prática de atividade física foi um fator de minimização da presença e intensidade de sintomas psíquicos em mulheres não sedentárias		

Tabela 1 – Artigos selecionados para a revisão de literatura sistemática (Continua).

	Título	Autores	Ano
	A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress	Veigas; Gonçalves	2009
Amostragem:	207 indivíduos, com idades entre 20 e 55 anos e uma idade média de idades de 34,1 anos, sendo 102 sujeitos do sexo masculino e 105 do sexo feminino		
Exercícios Físicos:	Questionário de autoavaliação		
Métodos:	Os dados foram recolhidos por meio de um questionário de autoavaliação, incluindo, para além de variáveis sócio demográficas, duas questões para a medição da prática de exercício físico (Prochaska, Sallis, e Long, 2001), e a escala de ansiedade, depressão e Stress (EADS-21) desenvolvida por Lovibond e Lovibond (1995), adaptada à população Portuguesa por Pais-Ribeiro, Honrado, e Leal (2004)		
Resultados:	O estudo indica que a níveis mais elevados de prática de exercício físico, estão associados níveis inferiores de Ansiedade e Depressão. Apenas a dimensão Stress apresenta uma correlação negativa estatisticamente significativa associada à pratica de exercício físico ($r=-0,252$; $p=0,000$).		
	Relação entre exercício físico, depressão e índice de massa corporal	Vasconcelos- Raposo	2009
Amostragem:	175 participantes (43 do sexo masculino e 132 do sexo feminino) com idades compreendidas entre os 18 e 27 anos		
Exercícios Físicos:	Utilizaram uma escala de depressão: Beck Depressive Inventory e questionários, bem como uma escala de exercício físico		
Métodos:	Os instrumentos utilizados foram o Inventário de Depressão de Beck (BDI), numa versão adaptada e validada para a língua portuguesa, e uma adaptação da escala de exercício físico proposta por Prochaska, Sallis e Long (2001)		
Resultados:	Os resultados apontam para uma correlação negativa entre o exercício físico e a depressão, com significância estatística. O grupo que não atinge a prática de exercício físico recomendado apresenta valores médios de depressão superiores. Este estudo confirmou os estudos prévios que evidenciaram os efeitos positivos do exercício físico sobre a depressão		
	Influência de diferentes programas de exercício físico na composição corporal e dimensões psicológicas em mulheres	Mendonça; Sousa; Fernandes	2012
Amostragem:	66 mulheres ativas e sedentárias com idades entre os 18 e 56 anos		
Exercícios Físicos:	Dança, Hidroginástica e Musculação		
Métodos:	Distribuídas em quatro grupos: sedentárias (GS; n=9), praticantes de musculação (GM; n=30), dança (GD; n=12) e hidroginástica (GH; n=15). As participantes foram submetidas a medidas antropométricas de dobras cutâneas (mm), estatura (m), massa corporal (kg), e responderam a escalas de avaliação da satisfação da aparência física, satisfação da saúde, autoestima e depressão		
Resultados:	Os resultados da MANOVA indicaram que a variável grupo de prática exerceu um efeito multivariado significativo sobre as dimensões da composição corporal ($F(15,160) = 2.53$, $p = 0.002$, Wilk's Lambda = 0.556, $\eta^2 = 0.18$), tendo os grupos GM e GD revelado um perfil de composição corporal mais saudável. Relativamente às dimensões psicológicas, somente se verificou um efeito significativo univariado na satisfação com aparência física, revelando o grupo das sedentárias menores níveis. A análise correlacional indicou que maiores níveis de insatisfação com a imagem/aparência corporal se relacionaram positivamente com as dimensões da composição corporal		

Tabela 1 – Artigos selecionados para a revisão de literatura sistemática (Conclusão).

	Título	Autores	Ano
	Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas	Brunoni <i>et al.</i>	2015
Amostragem:	24 idosas, com idade média de 65,6 ± 4,5 anos		
Exercícios Físicos:	Treinamento de força		
Métodos:	Treinamento de força duas vezes por semana, durante 12 semanas com intensidade prescrita através da escala de percepção de esforço de BORG. Utilizou-se a escala de depressão geriátrica (EDG) para rastreio de depressão e avaliação dos sintomas depressivos. Para avaliação da QVRS, utilizou-se o Questionário de Qualidade de Vida Short Form-36 (SF-36). Para comparação das variáveis pré e pós-treinamento foi utilizado o teste de Wilcoxon		
Resultados:	Foi encontrada uma redução dos sintomas depressivos, bem como da frequência de idosas com pontuação indicativa de episódio depressivo atual, após o treinamento de força. Para a QVRS, foram determinadas melhoras nas subescalas de capacidade funcional, estado geral da saúde, vitalidade e saúde mental. O treinamento de força, baseado na percepção de esforço, foi um método efetivo para uma redução nos sintomas de depressivos das participantes bem como para melhora da QVRS relacionada à saúde nas seguintes subescalas do SF-36 vitalidade, capacidade funcional, estado geral da saúde e saúde mental em idosas		
	Efeitos do exercício físico na depressão: Um ensaio clinico com mulheres obesas sedentárias	Soares	2019
Amostragem:	97 mulheres obesas e sedentárias, com idades entre 20 e 60 anos, que não faziam uso de fármacos antidepressivos		
Exercícios Físicos:	Na água e no solo		
Métodos:	Um programa de 16 sessões de exercícios físicos foi aplicado, em metade das voluntárias no solo e na outra metade na água. A depressão foi avaliada pelo Inventário de Depressão de Beck (BDI), a composição corporal pelo aparelho tetrapolar para bioimpedância (Byodinamics, 310) e medidas de antropometria, e o padrão alimentar pelo Recordatório Alimentar de 24 horas e Questionário de Frequência Alimentar		
Resultados:	Houve uma redução na prevalência da depressão de 24,2% (p=0,001) e no escore de depressão em 6,24 pontos (p=0,001).O grupo que executou exercícios na água obteve redução da massa muscular (p=0,008) e circunferência abdominal (p=0,008) e aumento significativo da gordura (p=0,001), enquanto que o grupo que realizou exercícios no solo, obteve redução da massa magra (p=0,066) e circunferência abdominal (p=0,008). Houve ainda redução da ingestão calórica diária (p=0,001), sem alteração dos demais macronutrientes		

Fonte: Do autor (2021).

5 DISCUSSÃO

Nessa unidade do estudo, serão demonstrados alguns apontamentos dos autores e fontes pesquisadas que indicam a gravidade da depressão, de um modo geral, porém, dando mais evidência em mulheres adultas e, ainda, ao tratamento diante das possibilidades que podem trazer melhor qualidade de vida, com inclusão do tratamento complementar dos exercícios físicos.

A literatura consultada para o referencial teórico mostrou que a depressão vem sendo um problema antigo na sociedade e que hoje em dia, segundo os autores em análise, teve um aumento gradativo dos diagnósticos. Um dos motivos é devido às pessoas procurarem mais ajuda dos médicos, bem como em decorrência das pressões sociais sofridas recorrentes na sociedade. Ademais, também sofrem por ter que manter uma autoimagem adequada seguindo padrões sociais. Com isso, as pessoas vão ficando mais estressadas e podem aumentar o consumo de bebidas alcoólicas, sofrerem de obesidade e recorrerem também ao uso de drogas (GIRDWOODB; ARAÚJO; PITANGA, 2011; VIEIRA, 2016).

Pode-se afirmar também que esses não são os únicos fatores que podem ocasionar a depressão, uma vez que na vida cotidiana, passam por momentos de perdas de familiares e amigos, e assim, emoções fortes sofridas recorrentes ou doenças graves desempenham papéis desfavoráveis à boa saúde mental e psicológica. Esse mal altera radicalmente o humor da pessoa impedindo-as de terem uma convivência agradável no grupo de amigos e familiares.

Os autores também concordam entre si que a depressão atinge o sistema nervoso central interferindo diretamente nos pensamentos e no modo de se comportar do indivíduo. Ressaltam que ela é quimicamente ocasionada pela falha que acontece nos neurotransmissores impedindo de produzir os hormônios da felicidade como a serotonina e a endorfina. Ademais, frisam eles que a depressão deve ser diagnosticada particularmente, pois em cada indivíduo ela pode se manifestar de formas distintas (ANDRADE *et al.*, 2003; FERREIRA; SILVA, 2020; VIEIRA, 2016).

É nesse contexto em que os autores percebem que a depressão é prejudicial na vida das pessoas interferindo totalmente na qualidade de suas vidas, como nas tarefas do dia a dia e também na vida profissional. Dessa forma, a escolha dessas pessoas é ficarem no seu mundo particular, confinada em seus aposentos, afastando-se cada vez mais da sociedade e do seu grupo familiar. Além do mais, no que tange a depressão em mulheres as questões se tornam mais complexas em razão das cobranças sociais, forças externas e também internas ocasionadas pelas funções hormonais.

Os autores pesquisados ressaltam que a população de mulheres adultas tem maior probabilidade de ter depressão do que os homens. Enfatizam esses estudiosos, que ela pode ser mais recorrente em mulheres pelo fato delas se preocuparem mais que os homens e irem em busca de diagnóstico médico. Porém, em estudos encontrados, ressaltamos que o motivo principal é o descontrole dos hormônios estrógeno e progesterona, que atinge os hormônios menstruais, na gravidez e também na menopausa (ANDRADE, 2020; GIRDWOODB; ARAÚJO; PITANGA, 2011).

Nesse sentido, os vários fatores que comprovam o porquê da depressão ser prevalente mais em mulheres adultas do que em homens são os externos diante da pressão na vida dessas mulheres, por conta dos padrões sociais, por elas desde pequenas aprenderem que devem ser donas de casa e servirem seus maridos e seus filhos, sempre se colocando em segundo plano. Hoje em dia, além delas cuidarem do serviço de casa, também tem sua vida profissional e filhos para cuidarem. Porém, é considerado que os fatores internos podem ter mais relevância do que os externos, pelo fato da genética e também pelas variações hormonais serem mais intensas, mas não elimina os fatores externos.

Foram encontradas também na literatura consultada, e merecem destaque, as informações dos pesquisadores sobre os tratamentos da depressão que podem ser farmacológicos e psicoterápicos. Os estudos pesquisados nos apresentam que o tratamento com os fármacos tem apenas 50% da redução dos sintomas depressivos, e com isso faz-se necessário outros métodos para auxiliar no tratamento. Com os dois em processo conjunto, pode-se afirmar que o resultado é muito mais eficiente em comparação com o tratamento medicamentoso aplicado isoladamente. E as psicoterapias comportamentais trazem também um ponto positivo como a redução dos sintomas depressivos e o aumento da qualidade da vivência social e familiar do indivíduo (CARDOSO, 2011; MORAES *et al.*, 2007).

Nenhum tratamento é superior ou inferior ao outro, visto que todos eles contribuem para a qualidade de vida dessas mulheres que sofrem com esse mal, porém é necessário fazer uma junção de tratamentos para que se tenha uma melhor eficiência na redução dos sintomas depressivos. Desta forma, é apontado que apenas o antidepressivo não é suficiente para o tratamento da depressão, pois também tem seus efeitos colaterais. Por consequência, surgem os tratamentos complementares aos medicamentosos, no intuito de auxiliar no tratamento e até reduzir a dosagem deles.

Quanto ao tratamento complementar com a intervenção dos exercícios físicos, este se destaca como eficaz e vem sendo mostrado, através dos estudos realizados, como uma atividade física auxiliar altamente benéfica. Além de trazer benefícios fisiológicos, eles

também trazem benefícios psicológicos, melhorando a sensação de bem estar, humor e autoestima. Os exercícios físicos também proporcionam melhora na função cognitiva por meio do aumento do transporte de oxigênio para o cérebro, a síntese e a degradação de neurotransmissores, liberação de serotonina e a diminuição da viscosidade sanguínea. Reduz ainda o quadro depressivo devido a melhora no desempenho social dos indivíduos (ARAÚJO; SOUSA, 2019; COSTA; SOARES; TEIXEIRA, 2007).

Os estudos mostram a eficiência de ter o exercício físico como um indispensável complemento ao tratamento de depressão, pois ele não sofre com efeitos colaterais e não é algo quimicamente ingerido pelos pacientes. Confirma-se assim, sua condição de melhorar as funções fisiológicas e principalmente psicológicas nos indivíduos que sofrem com esse mal, principalmente as mulheres adultas com quadros depressivos.

Depois de relacionar os artigos sobre o tema que complementaram o presente estudo, verificou por meio da análise de cada um que foi possível identificar certo consenso entre os autores que os exercícios físicos constituem uma excelente intervenção no tratamento da depressão em mulheres adultas trazendo assim a redução dos sintomas (SOARES, 2019; TOSSETO; SIMEÃO JÚNIOR, 2008; VIEIRA; ROCHA; PORCU, 2008). Dentre os exercícios verificados apontados pelos estudiosos, as pesquisas em hidroginástica, na maioria dos artigos, se destacaram mostrando sua eficácia no sentido de auxiliar melhor no tratamento. Apontaram os pesquisadores que a hidroginástica trabalha principalmente os benefícios melhorando o estado emocional e o humor do paciente. Ressaltaram também que as práticas de exercício físico supervisionadas, como a hidroginástica, na maior parte do tempo trazem resultados satisfatórios na depressão (VIEIRA; PORCU; ROCHA, 2007; VIEIRA; ROCHA; PORCU, 2008).

Já em outros artigos, exercícios diferenciados foram apresentados também como favoráveis à melhoria da depressão, um deles utilizaram a pesquisa na água e no solo e eles destacaram que os dois tiveram uma grande redução dos sintomas por conta do exercício físico. Constataram que a redução dos sintomas foi mais eficiente na água mesmo na situação sociodemográfica e antropométrica prévia. No outro artigo, utilizaram três exercícios nos grupos das análises que eram: Grupo de Dança, Grupo de Musculação e o Grupo de Hidroginástica, tendo como objetivo analisar qual traria o resultado melhor em comparação da composição corporal e o estado psicológico dessas mulheres. Com isso, esse estudo apresentou que em relação a composição corporal, o grupo da musculação e da dança sobressaíram em vista do grupo da hidroginástica e que o nível era alto das mulheres em relação a composição corporal e a satisfação com a aparência física. Contudo, foi exposto que

as mulheres que têm depressão também sofrem com a aparência física e esses exercícios conseguem maiores resultados em vista da hidroginástica (MENDONÇA; SOUSA; FERNANDES, 2012; SOARES, 2019).

Um dos autores considerou importante o treinamento de força baseado na percepção de esforço, visto que também teve uma maior redução dos sintomas depressivos e melhorou a qualidade de vida dessas senhoras através da vitalidade, capacidade funcional, na saúde do corpo e da mente. Já no último estudo, as buscas não foram feitas através de exercício físico mais em uma escala de percepção e questionário, com isso eles chegaram à conclusão que o exercício físico do tipo aeróbico com a intensidade moderada pode ser um importante meio na gestão dos transtornos analisados por eles (BRUNONI *et al.*, 2015; VEIGAS; GONÇALVES, 2009).

Além disso, dois estudos em que os pesquisadores utilizaram os participantes do sexo masculino e feminino, foi observado que as mulheres apresentaram valores médios superiores em comparação ao sexo masculino na depressão. Os autores avaliaram também que a depressão e o exercício físico correm por caminhos inversos, pois quando se aumenta a prática de exercício físico os sintomas depressivos tendem a diminuir e, com isso, se torna um ponto de extrema importância (VASCONCELOS-RAPOSO *et al.*, 2009; VEIGAS; GONÇALVES, 2009).

Em síntese, pode-se constatar que a relevância dos exercícios físicos foi demonstrada no presente estudo, que apresentou também os cuidados que hoje o SUS tem com a população, no que se refere às práticas integrativas que consistem em oferecer gratuitamente para a população essa forma de cuidados com a saúde física, mental e psicológica. Destarte, chega-se no consenso que a população não tem conhecimento das práticas que o SUS oferece para ajudar na redução dos sintomas de depressão, incluindo dentro delas as práticas de exercício físico, sendo importante divulgar também em trabalhos acadêmicos essa iniciativa nas políticas públicas para a saúde.

6 CONCLUSÃO

A realização desse trabalho acadêmico comprovou que a depressão vem acometendo um número expressivo de pessoas em todo o mundo e comprometendo a qualidade de vida, além de causar grande sofrimento e perdas de oportunidades para uma vida feliz no trabalho, nos relacionamentos afetivos, social e familiar. Essas pessoas necessitam de tratamento que foram mostrados como eficazes, porém a intervenção do exercício físico se mostrou de extrema importância e indispensável, para todos, em especial para mulheres adultas com quadros depressivos, independentemente da intensidade da depressão.

Contatou-se que devem ser recomendados para as mulheres adultas com depressão, o exercício físico, em especial, a hidroginástica que pelas informações encontradas foi verificado que as pesquisas são mais intensas com esse exercício, considerado um dos exercícios mais indicados, pois comprovou-se que há maior interação das pessoas, poucas contraindicações. Dessa forma, pode ser uma intervenção muito importante por ser um exercício supervisionado e que ajuda muito na melhoria do estado físico e psicológico dessas mulheres. Vale ressaltar ainda, que todas as informações obtidas nesse estudo, sobretudo os exercícios citados nos artigos escolhidos, tiveram pontos positivos e são necessários. Porém, cada um com um objetivo diferente, mas em um mesmo contexto em que predominou o ambiente aquático com a hidroginástica como maior relevância para a redução dos sintomas depressivos.

É possível finalmente acrescentar que a depressão deve ser vista não como uma fuga, preguiça, ou desmotivação, mas como um caso grave em que a pessoa pode até exterminar a própria vida e aí, o quadro é irreversível e nenhuma forma de tratamento será possível, ficando apenas os traumas para familiares e amigos. Importa ainda acrescentar que mais estudos devem ser realizados, nessa mesma linha de pesquisa, para que outros achados venham a contribuir com a evolução dos estudos nessa área e proporcionar às mulheres adultas com depressão a oportunidade de adquirirem melhores condições físicas e emocionais para conduzirem suas vidas com segurança, autoconfiança na capacidade e competência para que possam viver e conviver dignamente.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, P. M. Um estudo de caso sobre transtorno de humor depressivo, em mulher adulta, em atendimento psicoterápico, residente na cidade de Manaus. **BIUS -Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, Manaus, v. 17, n. 11, p. 1-36, 2020. Disponível em: <https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/7196>. Acesso em: 10 ago. 2021.
- ANDRADE, R. V. *et al.* Atuação dos neurotransmissores na depressão. **Ciências Farmacêuticas**, Brasília, v. 1, n. 1, p. 1-4, 2003. Disponível em: <http://www.saudeemmovimento.com.br/revista/artigos/cienciasfarmaceuticas/v1n1a6.pdf>. Acesso em: 11 ago. 2021.
- ARAÚJO, V. H. L.; SOUSA, G. L. **Exercício físico e depressão: uma revisão bibliográfica**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) – Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, Brasília, 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Depressão: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/depressao>. Acesso em: 12 jul. 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares (PICS): quais são e para que servem**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>. Acesso em: 6 ago. 2021.
- BRUNONI, L. *et al.* Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas. **Revista Brasileira De Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 189-196, 2015. DOI: 10.1590/1807-55092015000200189. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/qXvBc7W5Mwvtp9Xs3bxMfVh/?lang=pt>. Acesso em: 16 set. 2021.
- CARDOSO, L. R. Psicoterapias comportamentais no tratamento da depressão. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 29, n. 67, p. 479-489, 2010. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/20359>. Acesso em 25 ago. 2021.
- COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia - UFF**, Niterói, v. 19, n. 1, p. 273-274, 2007. DOI: 10.1590/S0104-80232007000100022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdpsi/a/RpX434mLxwCh976f4b3dKqw/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 ago. 2021
- FERREIRA, A. O.; SILVA, P. V. da. Modelos tradicionais de tratamento da depressão na análise do comportamento. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, Londrina, v. 36, n. 70, p. 37-46, 2020. Disponível em: <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/1001>. Acesso em: 12 ago. 2021.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GIRDWOODB, V. M. O.; ARAÚJO, I. S.; PITANGA, C. P. S. Efeitos da atividade física no tratamento da depressão na mulher. **Revista Baiana de Saúde Pública**, Salvador, v. 35, n. 3, p. 537-547, 2011. DOI: 10.22278/2318-2660.2011.v35.n3.a272. Disponível em: <https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/272>. Acesso em: 7 ago. 2021.

GODOY, R. F. de. Benefícios do Exercício Físico sobre a Área Emocional. **Movimento**, Porto Alegre, v. 8, n. 2, p. 7-15, 2002. DOI: 10.22456/1982-8918.2639. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2639/1265>. Acesso em: 2 set. 2021.

IRONS, C. **Depressão**: Saiba como diferenciar a depressão clinica das tristezas do dia a dia. 1. ed. São Paulo: Saraiva, 2018.

MARIUZZI, J. **Mulheres e depressão: por que elas têm mais?**. Psicologias do Brasil, 2017. Disponível em: <https://www.psicologiasdobrasil.com.br/mulheres-e-depressao-por-que-elas-tem-mais/>. Acesso em: 22 jul. 2021.

MATOS E SOUZA, F. G. de. Tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 21, suppl. 1, p. SI 18-SI 23, 1999. DOI: 10.1590/S1516-44461999000500005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/t79BpmNTfSCMGW8KPsKwXMj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 jul. 2021.

MENDONÇA, R. M. S. C.; SOUSA, M. S. C.; FERNANDES, H. M. Influência de diferentes programas de exercício físico na composição corporal e dimensões psicológicas em mulheres. **Motricidade**, Vila Real, v. 8, n. S2, p. 1023-1031, 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273023568129.pdf>. Acesso em: 15 set. 2021.

MORAES, A. L. **Consumo de antidepressivos cresce 74% em seis anos no Brasil**. São Paulo: Veja Saúde, 2017. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/consumo-de-antidepressivos-cresce-74-em-seis-anos-no-brasil/>. Acesso em: 25 ago. 2021.

MORAES, H. *et al.* O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, Porto Alegre, v. 29, n. 1, p. 70-79, 2007. DOI: 10.1590/S0101-81082007000100014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/prMmBH7m6Wj7qkYNqRwJH9Q/?lang=pt&format=pd>. Acesso em: 20 set. 2021.

MOTA SOBRINHO, A. P. **A importância da atividade física no tratamento de pacientes com diagnóstico de depressão**. 2012. Monografia (Especialização em Educação) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2012.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Depressão e outras desordens mentais comuns em mulheres**: Estimativa da Saúde Global. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/trqdtmnct5dk3vsvjpthxth/?lang=pt>. Acesso em: 21 jul. 2021.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. 24. ed. São Paulo: Cortez, 2018.

SOARES, T. D. **Efeitos do exercício físico na depressão: um ensaio clínico com mulheres obesas sedentárias**. 2019. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde e da Vida) – Universidade Franciscana, Santa Maria, 2019.

TOSETTO, A. P.; SIMEÃO JÚNIOR, C. A. Obesidade e sintomas de depressão, ansiedade e desesperança em mulheres sedentárias e não sedentárias. **Medicina**, Ribeirão Preto, v. 41, n. 4, p. 497-507, 2008. DOI: 10.11606/issn.2176-7262.v41i4p497-507. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/293/294>. Acesso em: 8 set. 2021.

VASCONCELOS-RAPOSO, J. *et al.* Relação entre exercício físico, depressão e índice de massa corporal. **Motricidade**, Vila Real, v. 5, n. 1, p. 21-32, 2009. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273020559003.pdf>. Acesso em: 10 set. 2021.

VEIGAS, J.; GONÇALVES, M. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. **Psicologia**, [s.l.], p. 1-19, 2009. Disponível em:

<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0485.pdf>. Acesso em: 10 set. 2021.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 16. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

VIEIRA, C. **Depressão-Doença - O grande mal do século XXI: Teorias, conceitos, métodos de tratamento**. 1. ed. Petrópolis: VOZES, 2016.

VIEIRA, J. L. L.; PORCU, M.; ROCHA, P. G. M. A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 56, n. 1, p. 23-28, 2007. DOI: 10.1590/S0047-20852007000100007. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/bnZJftrCsknrNRnr3wg7RRt/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 3 set. 2021.

VIEIRA, J. L. L.; ROCHA, P. G. M.; PORCU, M. Influência do exercício físico no humor e na depressão clínica em mulheres. **Motriz**, Rio Claro, v. 14, n. 2, p. 179-186, 2008.

Disponível em: [http://bases.bireme.br/cgi-](http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nex)

[bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nex](http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nex)
[tAction=lnk&exprSearch=504278&indexSearch=ID](http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nex). Acesso em: 7 set. 2021.