

## Os impactos da atividade física contra a depressão

### *The impacts of physical activity on depression*

Paloma Carvalho de Andrade\*

**Resumo:** A depressão é uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo e está associada a diversos fatores, como questões sociais, psicológicas e biológicas, além de eventos adversos da vida, como traumas, desgostos, frustrações, dívidas e perdas. Essa condição pode levar a consequências como diminuição da qualidade do sono, o uso de substâncias para escapar dos problemas e aumento de crises de ansiedade, pânico e medo. O presente estudo teve como objetivo investigar, por meio de uma revisão de literatura, a influência da prática regular de atividade física em variáveis relacionadas à saúde mental, especificamente em pessoas diagnosticadas com depressão. Os resultados da revisão mostraram que a atividade física teve relevância e significância para os resultados das pessoas com depressão, tanto para o tratamento quanto para a prevenção, a depressão e a ansiedade estão se tornando mais comuns em todo o mundo. Estudos mostram que a prática regular de atividades físicas pode ser um dos pilares para melhorar a saúde mental, especialmente no que se refere aos aspectos sociais influenciados pelo estilo de vida ativo. A prática regular de atividade física pode trazer benefícios como melhora do humor, redução do estresse e ansiedade, aumento da autoestima, melhora do sono e estímulo social.

**Palavras-chave:** Atividade física; Benefícios; Depressão.

**Abstract:** Depression is one of the leading causes of disability worldwide and is associated with several factors, such as social, psychological and biological issues, as well as adverse life events such as trauma, heartbreak, frustrations, debt and loss. This condition can lead to consequences such as decreased sleep quality, substance use to escape problems, and increased bouts of anxiety, panic, and fear. The present study aimed to investigate, through a literature review, the influence of regular practice of physical activity on variables related to mental

---

\* Graduada em Bacharelado em Educação Física pela Faculdade Ensin-e. Este artigo é adaptado do trabalho de conclusão de curso apresentado em 2023.

health, specifically in people diagnosed with depression. The results of the review showed that physical activity had relevance and significance for the results of people with depression, both for treatment and prevention, Depression and anxiety are becoming more common around the world. Studies show that the regular practice of physical activities can be one of the pillars to improve mental health, especially with regard to social aspects influenced by the active lifestyle. The regular practice of physical activity can bring benefits such as improved mood, reduced stress and anxiety, increased self-esteem, improved sleep and social stimulation.

**Keywords:** Physical activity; Benefits; Depression.

## **Introdução**

A depressão e a ansiedade são dois distúrbios mentais comuns que afetam a saúde emocional e o bem-estar de muitas pessoas. Embora sejam condições distintas, muitas vezes coexistem e compartilham algumas características e sintomas semelhantes.

A depressão é uma condição de saúde mental que envolve um sentimento persistente de tristeza, desesperança e perda de interesse nas atividades diárias. Pessoas com depressão podem experimentar uma série de sintomas emocionais, como tristeza profunda, falta de energia, perda de apetite ou aumento excessivo de apetite, dificuldade em dormir ou dormir em excesso, sentimento de culpa ou inutilidade, falta de concentração e pensamentos recorrentes de morte ou suicídio.

A ansiedade, por sua vez, é uma resposta natural do corpo ao estresse e envolve sentimentos de preocupação, medo e apreensão. No entanto, quando a ansiedade se torna excessiva e persistente, interferindo nas atividades diárias e no bem-estar geral, pode ser um transtorno de ansiedade. Os transtornos de ansiedade mais comuns incluem transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno do pânico, fobias específicas, transtorno de ansiedade social e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Os sintomas de ansiedade podem incluir inquietação, tensão muscular, dificuldade em dormir, problemas de concentração, irritabilidade, palpitações cardíacas, sudorese excessiva e ataques de pânico.

A depressão vem sendo um dos principais contribuintes para a carga global de doenças, e é uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo (Rutherford et al., 2022). A depressão, a ansiedade e a tristeza que geralmente se misturam e resultam diversos fatores como

questões sociais, psicológicas e biológicas. Além disso, eventos adversos da vida como traumas (Rutherford et al., 2022), desgostos, frustrações, dívidas e perdas. Como diversas consequências desse processo, podemos destacar a insônia, o uso de bebidas alcoólicas ou drogas com o objetivo de fuga do problema real.

Com isso, pessoas deprimidas ficam perdidas com o que estão sentindo, aumentando crises de ansiedade, pânico e medo, até não conseguirem lidar com essa situação. Como consequência, ocorrem diversas alterações no estado geral de saúde, podendo aumentar o risco de doença isquêmica do coração, incapacidade física e risco de suicídio, por exemplo (Duncan et al., 2021).

Diversos estudos têm mostrado como a atividade física pode influenciar positivamente a vida das pessoas. Os efeitos diretos sobre o isolamento e o contato com outras pessoas são pontos importantes relacionados à prática esportiva, ou seja, tem influência direta na melhora do convívio social, como a retomada das rotinas de trabalho e estudos (Shannon et al., 2023).

Além de influenciar positivamente no convívio social, a prática regular de atividade física também traz benefícios sobre a percepção da imagem corporal, regulação do humor, da autoestima, e aumento nos índices de qualidade de vida, sono, e, alimentação. Outro ponto a se destacar se relaciona com a prática atividades físicas ao ar livre. O contato com a natureza e com outras pessoas é uma forma de aumentar a interação social e promover o bem-estar (Kong; Cui; Gong, 2022).

Conforme tem sido apresentado sobre esse tema, a incidência e prevalência da depressão e a ansiedade tem aumentado de forma exponencial em todo o mundo. Diversos estudos têm demonstrado que a prática regular de atividades físicas tem sido um dos pilares para a melhora de índices relacionados à saúde mental, principalmente quando consideramos os benefícios relacionados aos aspectos sociais que o estilo de vida ativo pode promover (Moraes et al., 2007).

A pandemia de COVID-19 teve um impacto significativo na saúde mental em todo o mundo, incluindo o aumento dos casos de depressão e ansiedade. No entanto, é importante observar que os dados específicos sobre o número exato de pessoas afetadas pela depressão e ansiedade antes e depois da pandemia podem variar de acordo com os estudos e as fontes de dados utilizadas.

Antes da pandemia, a depressão e a ansiedade já eram consideradas problemas de saúde mental prevalentes em todo o mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que mais de 264 milhões de pessoas sofriam de depressão globalmente em 2020.

Além disso, a ansiedade era estimada como um dos transtornos mentais mais comuns, afetando aproximadamente 275 milhões de pessoas no mesmo ano.

Com o surgimento da pandemia de COVID-19 e as consequências associadas a ela, como o isolamento social, medo da doença, incertezas econômicas e mudanças na rotina diária, houve um aumento significativo nos níveis de depressão e ansiedade em muitas populações ao redor do mundo. Estudos e pesquisas realizados durante a pandemia mostraram um aumento na prevalência desses transtornos mentais em diferentes países.

No entanto, é importante ressaltar que a coleta e análise de dados em tempo real sobre a saúde mental em nível global é um desafio complexo, e ainda não existem dados completos e definitivos sobre o impacto exato da pandemia nos casos de depressão e ansiedade. O impacto pode variar de país para país, de acordo com os recursos disponíveis, as medidas de controle da pandemia implementadas e outros fatores sociais e econômicos.

As ações dos neurotransmissores endorfina e serotonina desempenham um papel importante no controle da depressão. Vou explicar brevemente como esses neurotransmissores estão relacionados à regulação do humor e como seu desequilíbrio pode contribuir para o desenvolvimento da depressão.

A endorfina é um neurotransmissor conhecido como "hormônio do bem-estar". Ela desencadeia sentimentos de prazer, alívio da dor e relaxamento. A endorfina é liberada em resposta a certos estímulos, como exercício físico, riso, atividades prazerosas e até mesmo a interação social positiva. Acredita-se que a endorfina desempenhe um papel na regulação do humor, ajudando a reduzir sentimento de tristeza, ansiedade e estresse. A prática regular de exercícios físicos, por exemplo, pode aumentar a liberação de endorfina, proporcionando uma sensação de bem-estar e melhorando o humor.

A serotonina é outro neurotransmissor importante envolvido na regulação do humor. Ela desempenha um papel fundamental no funcionamento do sistema nervoso central e está associada a emoções positivas, como felicidade e satisfação. A serotonina ajuda a regular o sono, o apetite, o humor e a função cognitiva. Baixos níveis de serotonina foram associados à depressão, e muitos antidepressivos atuam aumentando os níveis de serotonina no cérebro. Acredita-se que a serotonina desempenhe um papel na regulação do humor, estabilizando as emoções e promovendo sentimentos de calma e felicidade.

Na depressão, há evidências de que pode haver um desequilíbrio na função desses neurotransmissores. Os níveis reduzidos de endorfina e serotonina ou a disfunção nos sistemas

relacionados podem estar relacionados aos sintomas depressivos. No entanto, é importante observar que a depressão é uma condição complexa e multifatorial, e o desequilíbrio dos neurotransmissores não é a única causa da doença.

O tratamento da depressão geralmente envolve uma abordagem integrada que pode incluir terapia psicoterapêutica, mudanças no estilo de vida e, em alguns casos, medicamentos antidepressivos. Os medicamentos antidepressivos, como os inibidores seletivos de receptação de serotonina (ISRS), visam aumentar os níveis de serotonina no cérebro, ajudando a aliviar os sintomas depressivos.

### **Objetivo**

Com isso, o objetivo do presente estudo foi, através de uma revisão de literatura, verificar a influência da prática regular de atividades físicas em variáveis relacionadas à saúde mental, mais especificamente em pessoas diagnosticadas com depressão.

### **Metodologia**

Foi realizada a análise dos artigos com o objetivo de estudá-los, analisando as pesquisas e referências relacionadas ao tema apresentado. Inicialmente, a leitura dos títulos dos artigos foi centrada em ponto de análise. Para incluir outros artigos, foi realizada a leitura do resumo/abstract, a fim de obter uma análise mais completa do assunto. Nos casos de dúvidas sobre a inclusão ou não de um artigo após a leitura do título e do resumo/abstract, procedeu-se com a leitura completa do artigo. Dessa forma, obteve-se uma base de pesquisa e referências que permitiu aprofundar o assunto de maneira efetiva. As pesquisas foram realizadas com base de dados Pubmed, na qual os artigos foram analisados com filtros de idade, sexo, tempo de publicação e artigos de acesso livre. Inicialmente, foram identificados 1.284 artigos. Após a aplicação dos filtros mencionados, chegou a um resultado de 145 artigos relevantes para o tema pesquisado.

Os estudos selecionados para leitura forneceram conhecimento e ajudaram a identificar categorias de pesquisa e desenvolvimento dos estudos realizados neles. Pode se compreender como a atividade física auxilia pessoas com depressão a ter uma melhor qualidade de vida e a se manterem mais ativas. Inicialmente, criamos um tema relacionado à proposta do artigo e elaboramos uma pergunta de pesquisa com base na necessidade de compreender por que esse

estudo pode ajudar a mudar a vida das pessoas com depressão. Após a análise do tema, pesquisamos palavras-chave, como "atividade física", "benefícios" e "depressão" ("physical activity," "benefits," "depression"), utilizando o inglês para ampliar o campo de pesquisa.

Assim, identificamos algumas combinações que facilitaram a pesquisa do artigo. Os critérios de inclusão dos artigos encontrados envolveram uma análise de leitura para identificar os fatores que contribuíram para a escrita do novo artigo. Portanto, realizamos a leitura dos artigos com o objetivo de estudá-los, analisando as pesquisas e referências relacionadas ao assunto em estudo. O primeiro ponto de análise foi a leitura dos títulos dos artigos. Para incluir outros artigos, fizemos a leitura do resumo/abstract para obter uma análise mais completa do assunto. Se ainda tínhamos dúvidas sobre a inclusão ou não de um artigo após a leitura do título e do resumo/abstract, procedíamos com a leitura completa do artigo. Dessa forma, conseguimos obter uma base de pesquisa e referências para aprofundar de maneira efetiva no assunto.

## Resultados

O objetivo da presente revisão foi analisar a importância da prática de atividade física para pessoas com depressão. Através dos estudos apresentados pode-se analisar que a atividade física teve relevância e significância para os resultados das pessoas que tem a doença e para prevenção que eles não tenham tantos gatilhos pois como sabemos a depressão pode-se desencadear de várias formas. Observou-se que os programas utilizados tiveram intervenção de treinamentos e supervisão de profissionais de outras áreas além de profissionais de educação física. Foram selecionados 4 artigos, onde cada um vem falando um pouco do que pode desencadear a doença que hoje está muito alta em vários lugares do país e até do mundo. E um desses pilares são o sono, estresse, falta de atividade física. O Quadro 1 apresenta os estudos selecionados e analisados.

**Quadro 1.** Estudos selecionados e analisados na revisão.

Nome do artigo	Autores e ano	Objetivo	Resultados	Conclusões
----------------	---------------	----------	------------	------------

<p>Associations between depression, domain-specific physical activity, and BMI among US adults: NHANES 2011-2014 cross-sectional data</p>	<p>Rutherford et al.</p>	<p>Investigar a relação entre o domínio específico da atividade física e o IMC com a depressão, e os efeitos moderadores do IMC na relação entre o domínio da atividade física e a depressão.</p>	<p>Participantes que praticaram <math>\geq 150</math> minutos/semana de atividade física total moderada a vigorosa experimentaram níveis mais baixos de depressão em comparação com aqueles que praticavam.</p>	<p>Intervenções centradas na atividade física de lazer parecem ser mais eficazes para melhorar a depressão, embora a confirmação desses resultados necessite de estudos de intervenção específicos. Pesquisas futuras podem explorar maneiras de aumentar a eficácia da atividade física no ambiente de trabalho e durante as viagens como formas de reduzir a depressão.</p>
<p>Effect of a physical activity and sleep m-health intervention on a composite activity-sleep behaviour score and mental health: a mediation analysis of two randomised controlled trials</p>	<p>Duncan et al.</p>	<p>Examinar se um índice composto de comportamento atividade-sono medeia os efeitos de uma atividade física combinada e intervenção no sono sobre os sintomas de depressão, ansiedade ou estresse, qualidade de vida, energia e fadiga em adultos.</p>	<p>Os grupos PAS receberam um pedômetro e acessaram um "aplicativo" de smartphone/tablete usando estratégias de mudança de comportamento (por exemplo, auto monitoramento, definição de metas, planejamento de ações), com suporte adicional. Os desfechos foram avaliados usando depressão, ansiedade, estresse física, mental e energia e fadiga.</p>	<p>Melhorias na atividade física geral e nos comportamentos do sono dos adultos mediaram parcialmente os efeitos da intervenção na saúde mental e nos resultados da qualidade de vida.</p>

<p>Frequency, intensity and duration of muscle strengthening activity and associations with mental health</p>	<p>Shannon et al.</p>	<p>Avaliar associações entre frequência, intensidade classificação do esforço percebido em relação às repetições em reserva e duração das atividades sobre ansiedade, depressão e bem-estar mental.</p>	<p>O aumento da intensidade apresentou associação negativa com ansiedade e depressão. Inesperadamente, a adesão às diretrizes de SM não previu nenhum dos desfechos de saúde mental, enquanto dia de atividade de SM foi associado a menos sintomas depressivos. Nenhum efeito foi observado para o bem-estar mental, e a duração da EM exerceu um efeito nulo em todos os resultados de saúde mental.</p>	<p>Maior frequência e intensidade das atividades de EM podem proteger contra sintomas de ansiedade e depressão. Fazer algumas atividades de EM (pelo menos 1 dia) é provavelmente mais benéfico do que nenhum para a depressão.</p>
<p>Duration of Keeping an Exercise Habit and Mental Illness and Life Attitude among University Students</p>	<p>Kong et al.</p>	<p>Investigar a associação entre a duração de manter um hábito de exercício e doença mental e atitude de vida entre estudantes universitários chineses.</p>	<p>Nossos resultados mostraram que uma longa duração da manutenção de um hábito de exercício foi significativamente associada a uma menor prevalência de doença mental entre estudantes universitários.</p>	<p>Nossos resultados mostraram que uma longa duração da manutenção de um hábito de exercício foi significativamente associada a uma menor prevalência de doença mental entre estudantes universitários. Além disso, manter um hábito de exercício mais prolongado pode beneficiar a saúde mental dos indivíduos na idade adulta jovem.</p>

IMC: Índice de massa corporal; SO: Sono; PAS: Intervenção combinados atividade física e sono; ASI: Índice composto de comportamento atividade-sono; SM: Desfechos de saúde mental ao lado da duração e intensidade; EM: Frequência, intensidade e duração das atividades físicas de fortalecimento muscular.

## Discussão

Segundo Rutherford et al. (2022), a depressão é um dos principais contribuintes para a carga global de doenças e é uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo. Isso porque alguns estágios da depressão, podem causar distanciamento nas relações profissionais e/ou pessoais devido a quadros de transtornos de autoimagem, fobia social, crises de pânico, entre outros sintomas da doença.

De acordo com Duncan et al. (2021), a prática regular de atividade física e o sono de qualidade trazem benefícios direto na saúde, embora poucos estudos até o momento tenham examinado como diferentes combinações ou padrões desses comportamentos influenciam os resultados de saúde (Kong; Cui; Gong, 2022). Conseqüentemente, há necessidade de melhor compreender como a atividade física e o sono influenciam nos resultados de saúde e bem-estar. A depressão pode desencadear uma série de alterações no padrão de sono, como insônia, dificuldade em adormecer, sono fragmentado e despertares precoces. Essas alterações servem como um sinal de alerta para a presença ou iminência de uma crise depressiva, pois a saúde mental e o sono estão intimamente ligados. A compreensão da relação entre depressão e sono é fundamental para a identificação precoce e o tratamento adequado da doença.

De acordo com Shannon et al. (2023), um modelo de saúde mental de dois contínuos que compreende uma dimensão positiva de bem-estar mental ao lado de uma dimensão distinta, mas correlacionada, de mal-estar mental (por exemplo, ansiedade, depressão). Transtornos de saúde mental, como ansiedade e depressão, estão entre as causas mais comuns de carga de doenças em todo o mundo, podendo assim desencadear além das doenças mentais, outras doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

Segundo Kong et al. (2022), a prática regular de exercícios físicos tem efeitos benéficos sobre a saúde humana, e vários estudos têm examinado a associação entre exercício e saúde mental. Além de que, a maioria destes estudos enfocou a intensidade, duração e frequência dos mesmos. O hábito de exercício foi definido como a prática de exercícios por mais de 30 min por sessão e mais de duas vezes por semana. A depressão sendo uma doença que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, o seu impacto na qualidade de vida é significativo. Nesse contexto, a prática regular de atividade física tem sido reconhecida como uma aliada poderosa no tratamento e manejo da depressão.

De acordo com Kong et al. (2022), a atividade física praticada pelo menos três vezes por semana é benéfica, e, sua eficácia pode ser ampliada ao incorporar outras formas de exercício, como aquele feito em casa. Alisando o contexto atual, onde muitas pessoas

mantiveram o trabalho em home office, integrar a prática de atividades físicas em casa, é ainda melhor. Ao prevenir crises e reduzir a gravidade dos sintomas, a atividade física torna-se uma ferramenta valiosa na busca pela saúde mental.

Em síntese, a atividade física regular tem se mostrado eficaz na prevenção de crises depressivas, ao adotar uma rotina de exercícios, seja ela caminhada, corrida, dança, yoga ou qualquer outra modalidade, devido aos estímulos que fortalecem corpo e mente, reduzindo, assim, o risco de crises. A prática constante proporciona um estado de equilíbrio emocional, estabilizando os níveis de neurotransmissores e promovendo o bem-estar geral (Batista; Oliveira, 2015; Rocha et al., 2019).

Além disso, a prática regular de atividade física domiciliar ganhou destaque nos últimos tempos. Com a disponibilidade de tutoriais online, aplicativos e programas de exercícios em casa, é possível desfrutar dos benefícios da atividade física mesmo sem sair de casa. Essa versatilidade é especialmente benéfica para aqueles que podem enfrentar barreiras de acesso a academias ou espaços ao ar livre. Ao proporcionar opções viáveis e convenientes, a prática de exercícios em casa se torna uma alternativa acessível para prevenir e tratar a depressão (Duncan et al., 2021).

Além de prevenir episódios de crises depressivas, a adoção de um estilo de vida mais ativo, tem a capacidade de reduzir a gravidade dos sintomas de depressão. Kong et al. (2022), Duncan et al. (2021) e Batista; Oliveira (2015), enfatizam que a prática regular de exercícios, diminui a gravidade dos sintomas físicos, fazendo com que a doença seja menos agressiva para o corpo, tornando os sintomas depressivos mais leves. Isso se deve ao fato de que a atividade física estimula a liberação de endorfinas, neurotransmissores relacionados ao prazer e bem-estar, e também contribui para a regulação de outros hormônios envolvidos no equilíbrio emocional.

Diante dos desafios impostos pela depressão, a prática regular de atividades físicas surge como um aliado na busca pela saúde mental. Essa prática regular de exercícios três vezes por semana sendo em academias, ao ar livre ou em casa, apresenta inúmeros benefícios na prevenção e alívio de crises. Além de promover o equilíbrio emocional, a atividade física fortalece o corpo, melhora a autoestima e estimula o convívio social, sendo essencial para combater o isolamento que acontece devido à baixa autoestima e fobia social. No entanto, é importante ressaltar que a atividade física não substitui o tratamento médico adequado, devendo ser realizada em conjunto com outras abordagens psicoterapêuticas (Batista et al., 2015).

De acordo com Batista et al. (2015) e Rocha et al. (2019), a depressão é caracterizada por tristeza, baixa da autoestima, pessimismo, pensamentos negativos recorrentes, desesperança e desespero. Seus sintomas são, fadiga, irritabilidade, retraimento e ideação suicida. O humor depressivo pode aparecer como uma resposta a situações reais, por meio de uma reação vivencial depressiva, quando diante de fatos desagradáveis, aborrecedores, frustrações e perdas. Trata-se, neste caso, de uma resposta a conflitos íntimos e determinados por fatores vivenciais. A depressão está associada a uma alta incapacidade e perda social. Muitos estudos apontam a possibilidade de pessoas fisicamente ativas, em qualquer idade, apresentarem uma melhor saúde mental do que sedentários. Entre as hipóteses que tentam explicar a ação dos exercícios sobre a ansiedade e depressão, uma das mais aceitas é a hipótese das endorfinas. A teoria da endorfina sugere que a atividade física aumenta a produção de endorfinas capaz de provocar um estado de euforia natural, e, por isso, aliviando os sintomas da depressão.

Os estudos também mostram que a alinhando prática regular de atividades físicas e a alimentação saudável, promovem a mudança dos hábitos de vida e maior qualidade do sono, diminuindo os riscos dos sintomas da depressão se desenvolverem (Rutherford et al., 2022).

A atividade física e o sono desempenham papéis importantes na saúde geral e no bem-estar mental, e embora a depressão possa afetar negativamente o sono, causando alterações no padrão deste, a prática regular dessas atividades, consegue estabilizar o quadro. Portanto, entender a relação entre depressão e sono é crucial para identificar precocemente a presença da doença e fornecer um tratamento adequado (Rutherford et al., 2022).

Conforme mencionado por Shannon et al. (2023) e Rocha et al. (2019), a depressão faz parte de um espectro de saúde mental que inclui tanto o bem-estar mental quanto o mal-estar mental. Portanto, adotar um estilo de vida saudável, que inclua atividade física regular, sono adequado e uma abordagem positiva para o cuidado da saúde mental, pode ajudar a prevenir e tratar não apenas a depressão, mas também outros transtornos de saúde mental.

A atividade física regular tem sido amplamente reconhecida como um componente importante no tratamento e manejo da depressão, como:

1. Melhora do humor: a prática regular de tem sido associada a um aumento na liberação de endorfinas, neurotransmissores que estão ligados à sensação de bem-estar e felicidade. Isso pode ajudar a reduzir os sintomas de depressão e melhorar o humor geral.

2. Redução do estresse e ansiedade: A atividade física regular pode ajudar a reduzir os níveis de estresse e ansiedade. Durante o exercício, o corpo libera hormônios do bem-estar, como a serotonina, que podem melhorar o equilíbrio emocional e reduzir a tensão.
3. Aumento da autoestima: Os exercícios físicos podem levar a melhorias na aparência física, aumento da sensação de competência e conquista de metas pessoais. Esses fatores contribuem para o aumento da autoestima e autoconfiança, o que pode ser especialmente benéfico para pessoas que sofrem de depressão, que muitas vezes têm uma visão negativa de si mesmas.
4. Melhora do sono: A atividade física regular pode ajudar a melhorar a qualidade do sono em pessoas com depressão. O exercício promove um sono mais profundo e reparador, reduzindo distúrbios do sono, como insônia. O descanso adequado é fundamental para a saúde mental e o bem-estar geral.
5. Estímulo social: Participar de atividades físicas em grupo ou em ambientes sociais ajuda a combater o isolamento social e promove interações positivas. O contato com outras pessoas durante o exercício proporciona uma sensação de apoio social, pertencimento e conexão, o que é benéfico para pessoas com depressão, que muitas vezes enfrentam sentimentos de solidão. É importante ressaltar que a atividade física não substitui o tratamento médico adequado para a depressão. Porém, integrar exercícios físicos no tratamento medicamentoso e psicoterapia pode potencializar os efeitos e contribuir para uma recuperação mais eficaz.

Em resumo, a prática regular de atividades físicas desempenha um papel crucial no tratamento e na prevenção da depressão. Ao incorporar uma rotina regular de exercícios, é possível fortalecer o corpo e a mente, reduzir o risco de crises depressivas e aliviar os sintomas. Combinado com uma boa qualidade de sono e cuidados gerais com a saúde mental, o exercício físico contribui significativamente para a melhora da qualidade de vida e bem-estar emocional. Logo, é fundamental incentivar e promover a prática regular de atividade físicas como integrante no cuidado da saúde mental.

## Referências

BATISTA, J.I, Oliveira A. De. EFEITOS PSICOFISIOLÓGICOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM PACIENTES COM TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO. **Corpoconsciência**, [S. l.], v. 19, n. 3, p. 1–10, 2016. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3974>.

DUNCAN, M. J. et al. Effect of a physical activity and sleep m-health intervention on a composite activity-sleep behaviour score and mental health: a mediation analysis of two randomised controlled trials. **The international Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**. 25 mar. 2021.

KONG, L. et al. Duration of Keeping an Exercise Habit and Mental Illness and Life Attitude among University Students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. 16 set. 2022.

MORAES, H. et al. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 29, n. 1, p. 70–79, jan. 2007.

ROCHA, Inês de Jesus et al. Exercício físico na pessoa com depressão: Revisão Sistemática da Literatura. **RPER**, Silvalde, v. 2, n. 1, p. 35-42, jun. 2019. Disponível em: [http://scielo.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S218430232019000100035&lng=pt&nrm=iso](http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S218430232019000100035&lng=pt&nrm=iso).

RUTHERFORD, E.R. et al. Associations between depression, domain-specific physical activity, and BMI among US adults: NHANES 2011–2014 cross-sectional data. **BMC Public Health**. 25 ago. 2022.

SHANNON, S. et al. Frequency, intensity and duration of muscle strengthening activity and associations with mental health. **Journal of Affective Disorders**. Mar. 2023.