



Trabalho de Conclusão
do Curso de Educação
Física

Bacharelado



EXERCÍCIO FÍSICO COMO MÉTODO DE TRATAMENTO E PREVENÇÃO DE DEPRESSÃO EM MULHERES ADULTAS

Giulia Napole¹

Orientador: Thiago Camargo Iwamoto²

Resumo - Objetivo: Compreender a importância da prática de exercícios físicos e como eles podem colaborar positivamente para o tratamento e a prevenção da depressão em mulheres adultas. **Método:** uma pesquisa qualitativa, com recorte longitudinal transversal, descritiva e de revisão bibliográfica no estilo narrativo. Para a revisão bibliográfica foram usados artigos coletados em sites, como o *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e do Google Acadêmico. Para tanto, e seguindo a perspectiva do estilo narrativo, foi selecionado artigos e textos que desenvolvem teorias sobre a depressão, sobre os benefícios da prática de exercício físico e aqueles que estabelecem uma relação entre esses temas. **Conclusões:** A prática de exercícios físicos se faz importante pois, promove uma melhora na qualidade de vida das pessoas que praticam, auxilia no controle hormonal, regulação do peso corporal, previne contra outras comorbidades e colaboram de forma positiva para o tratamento e prevenção da depressão.

Palavras chaves: exercício físico, depressão, mulheres adultas, tratamento e prevenção

Abstract - Objective: To understand the importance of physical exercise and how it can positively contribute to the treatment and prevention of depression in adult women. **Method:** qualitative research, with cross-sectional longitudinal cut, descriptive and bibliographical review in the narrative style. For the bibliographic review, articles collected on sites such as the Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Google Scholar were used. For that, and following the perspective of the narrative style, articles and texts were selected that develop theories about depression, about the benefits of physical exercise and those that establish a relationship between these themes. **Conclusions:** The practice of physical exercises is important because it promotes an improvement in the quality of life of people who practice it, helps in hormonal control, body weight regulation, prevents against other comorbidities and collaborates positively for the treatment and prevention of depression.

Keywords: physical exercise, depression, adult women, treatment, and prevention.

Submissão: 07/06/2023

Aprovação: 19/06/2023

¹ Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

² Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Doutor em Educação Física (iwamoto@pucgoias.edu.br).

INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como objetivo principal Compreender a importância da prática de exercícios físicos e como eles podem colaborar positivamente para o tratamento e a prevenção da depressão em mulheres adultas.

Em um primeiro momento, entende-se que a depressão é uma condição mental que afeta o humor dos seres humanos, podendo influenciar nos comportamentos e em outras dimensões da vida humana. Esse distúrbio pode desencadear inúmeros problemas na saúde física e mental e acarretar em perdas de rendimento em atividades cotidianas, e devido à grande pressão social nas esferas de mercado de trabalho e também em questões particulares, as pessoas que apresentam maior incidência no desenvolvimento desse transtorno são as mulheres (DA ROCHA; VIEIRA; PORCU, 2008).

O exercício físico aparece como mediador no tratamento da depressão, sobretudo como uma prática que proporciona melhorias quando associado ao tratamento medicamentoso, pois ajuda na regulação hormonal, desenvolve uma melhor capacidade física e promove uma distração para aquelas pessoas que necessitam de um momento de lazer, ou seja, impactando também no estilo de vida dessas pessoas. Dentro disso, se discute a importância da prática de exercícios físicos, principalmente para a melhora da saúde física, mental e social das pessoas, no caso em tela do público feminino (DA ROCHA, VIEIRA, PORCU, 2008).

A metodologia utilizada neste trabalho se caracteriza como uma pesquisa qualitativa, com recorte longitudinal transversal, descritiva e de revisão bibliográfica no estilo narrativa. Para a revisão bibliográfica foram usados artigos coletados em sites, como o *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e do Google Acadêmico. Para tanto, e seguindo a perspectiva do estilo narrativo, foi selecionado artigos e textos que desenvolvem teorias sobre a depressão, sobre os benefícios da prática do exercício físico e aqueles que estabelecem uma relação entre esse tema.

Sendo assim, este trabalho foi desenvolvido, buscando apresentar informações sobre o que é a depressão e como esse transtorno afeta a vida de mulheres adultas, buscando dialogar como o exercício físico pode colaborar positivamente na saúde física e mental deste público em questão.

A organização do material se dá em três seções, sendo que a primeira conceitua e apresenta dados sobre a depressão; a segunda seção trata sobre o exercício físico, quais são os impactos dessa prática sobre as pessoas e; a terceira seção estabelece uma relação entre exercício físico sobre a saúde das pessoas, particularmente sobre como tratamento e prevenção da depressão em mulheres adultas.

1 CONCEITUAÇÃO DA DEPRESSÃO E SUAS ORIGENS

A depressão é uma condição de desordem mental que afeta o humor, os pensamentos e o comportamento de uma pessoa, sendo caracterizada por sentimentos de tristeza, desesperança, desespero e falta de interesse em atividades que antes eram realizadas no dia a dia podendo ser leve, moderada ou grave e possui um tempo de duração indeterminado. Além dos sintomas emocionais, a depressão também pode causar sintomas físicos, como fadiga, alterações do sono e do apetite, dores de cabeça e dores no corpo (DEL PORTO, 1999)

A depressão pode ser ocasionada por diversos fatores podendo surgir da combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos. O

tratamento pode ser por via de fármacos, acompanhamento com psicólogos e também através de uma mudança no estilo de vida da pessoa, através da alimentação e prática de exercícios físicos (DEL PORTO, 1999).

Por se tratar de uma doença que afeta o psicológico dos indivíduos ela apresenta como algumas características: sentimentos persistentes de tristeza, de vazio e desesperança, além de alterar o apetite e a rotina do sono, podendo desenvolver insônia ou sonolência excessiva, desmotivação física para realizar as atividades comuns do cotidiano, irritabilidade, e ansiedade ou agitação excessiva (DEL PORTO, 1999).

Segundo a Organização Pan Americana da Saúde (OPAS) e a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 300 milhões de pessoas sofrem com essa questão, e isso implica diretamente em suas vidas na realizações de tarefas das mais básicas até as mais complexas e nas relações pessoais e profissionais. Em casos mais graves pode levar o indivíduo a cometer suicídio. Cerca de 800 mil pessoas morrem em decorrência a complicações mais graves de depressão por ano, sendo a segunda maior causa de mortes entre pessoas com idade entre 15 e 29 anos (Figura 1OPAS, 2023 OMS, 2023).

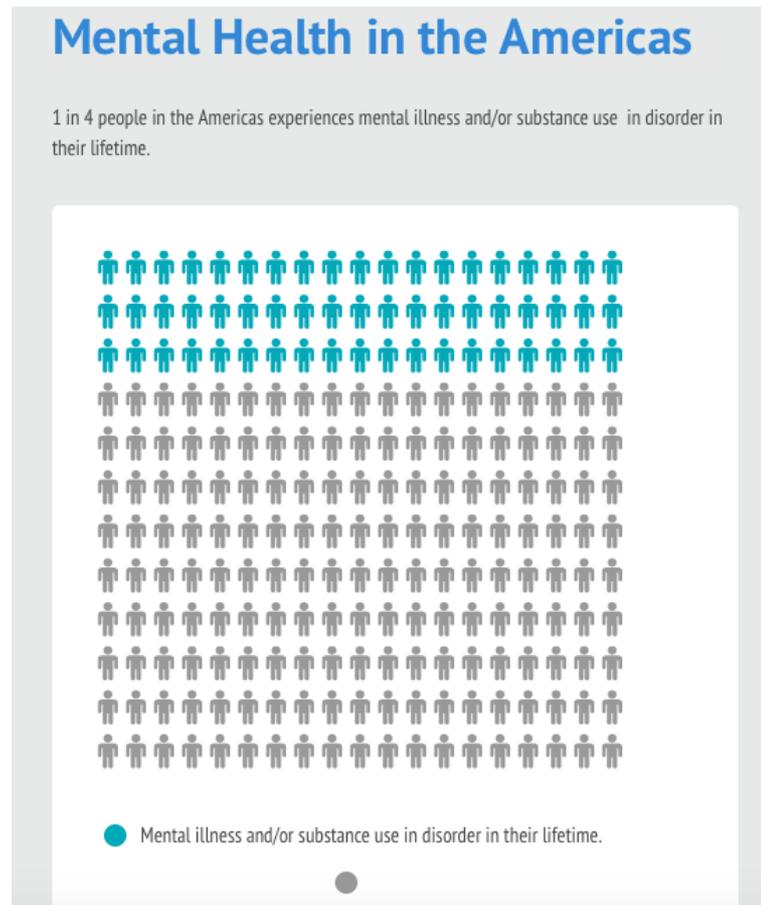


Figura 1 - Homens Saudáveis na América
Fonte: OPAS (2023)

Alguns dados relevantes sobre a depressão, segundo a OMS, incluem que a depressão é mais comum em mulheres do que em homens; que a depressão pode levar a um aumento do risco de outras doenças, como doenças cardiovasculares, diabetes e doenças crônicas respiratórias; e pode ser tratada de forma eficaz com terapia e/ou medicação (OMS, 2023).

Os tratamentos por mais que sejam eficazes, menos da metade das pessoas possuem acesso a ele, chegando a menos de 10% em alguns países, devido a falta de recursos, de profissionais capacitados para ajudar no tratamento desta doença e, também, pelo grande preconceito social que ainda existe atualmente, onde muitas pessoas taxam a depressão como algo irrelevante e que não deve ser levado a sério (OMS, 2023).

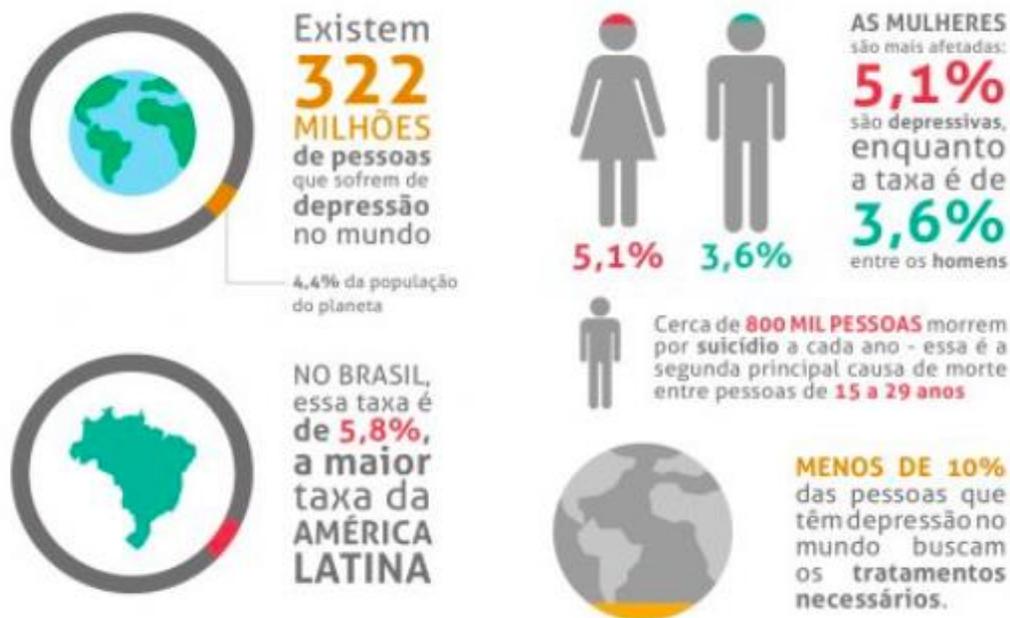


Figura 2 - Taxa de depressão no Brasil : Homens e Mulheres
Fonte: Amafresp (2023)

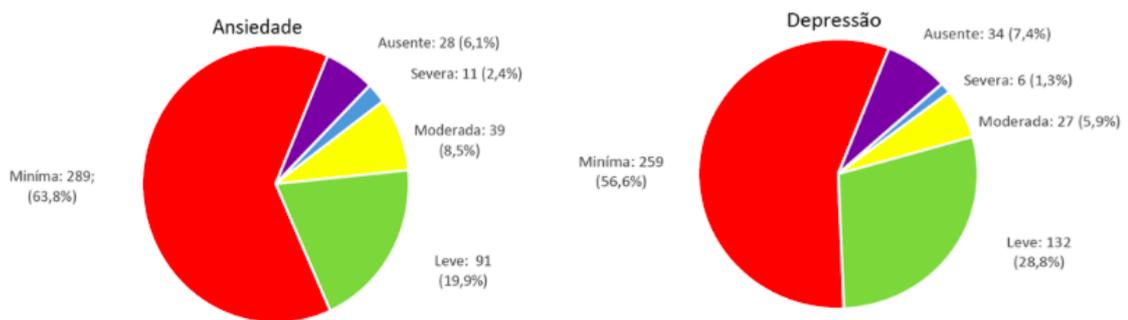


Figura 3 : Depressão x Ansiedade
Fonte: Sacramento *et al.*(2021)

Levando em consideração as análises das informações acima e das Figuras 2 e 3, podemos constatar que o público feminino, sofre mais com o desenvolvimento de depressão quando comparado com o público masculino. Isso porque, segundo Teixeira (1999), as causas podem ser multifatoriais, estando relacionadas a fatores biológicos, psicológicos e sociais, o que pode levar a mulher a ter uma maior possibilidade e/ou incidência sobre os casos de depressão.

Quando se aborda sobre a questão social, por exemplo, estamos nos referindo ao espaço em que o público feminino conseguiu adquirir dentro da sociedade, conquistando sua independência pessoal e financeira, adentrando ao

mercado de trabalho conquistando cargos de importância e demonstrando competência dentro de seus serviços (TEIXEIRA, 1999). Contudo, mesmo diante das conquistas, ainda há uma diferença muito grande quando se fala sobre o posicionamento de homens e mulheres no mercado de trabalho, onde os homens ainda são mais valorizados e melhor remunerado que as mulheres, situação que também pode impactar sobre os sentimentos e emoções das mulheres.

Porém, dentro deste cenário a mulher também desempenha outros papéis além de trabalhar, muitas delas também estudam, cuidam de suas casas (filhos e casamentos), ou seja, a cobrança social para com as mulheres é muito maior quando comparada aos homens, e é por esse motivo que o índice de casos de depressão é maior no público feminino (TEIXEIRA, 1999).

Quando analisamos o fator biológico, a mulher também sai em desvantagem em relação ao homem, pois ao decorrer da vida ela apresenta inúmeras mudanças biológicas, em esferas hormonais, que podem vir a contribuir com os fatores depressivos como o período pré-menstrual, o uso de contraceptivos orais, o parto, o puerpério e a menopausa (TEIXEIRA, 1999).

A depressão, também pode estar relacionada a fatores familiares. As crianças sempre buscam reproduzir tudo aquilo que ela veem dentro de suas casas, os comportamentos de seus pais refletem naquilo que essas crianças irão ver e reproduzir (BANDURRA; HUNTER; STOLLAK, 1995). Para além da hereditariedade, há fatores externo que influenciam significativamente nos comportamentos dos indivíduos, estando o relacionamento familiar como uma das categorias que colaboram ou não para esse processo de modelagem.

Os fatores depressivos têm associação com a hereditariedade, sendo passados dos pais para os filhos, segundo Kane e Garber (2004), pois a depressão paterna está relacionada as emoções e sentimentos negativos tendo como fatores de desenvolvimento a discórdia conjugal dos pais e fatores econômicos precários. Essas situações contribuem com uma má relação entre pais e filhos fazendo com que os sintomas depressivos possam vir a se desencadear ao longo da vida, em especial quando exposto a cenários estressantes. Um bom relacionamento familiar pautado pelo dialogo e pela compreensão pode minimizar ou até mesmo evitar que os sintomas depressivos venham e se desencadear nesses indivíduos (KANE; GABER, 2004)

Diante de todas essas informações, sabe-se que a depressão tem causas multifatoriais, tanto no público feminino quanto no masculino. E também existem classificações científicas para a explicação desta doença de maneira mais formal, e para isso existem os manuais como o CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde, da Organização Mundial de Saúde) e o DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, da Associação Americana de Psiquiatria) (ARAÚJO, NETO, 2014), que são as duas principais classificações utilizadas para o diagnóstico de transtornos mentais.

De acordo com a CID-10, a depressão pode ser classificada como: depressão leve: presença de sintomas depressivos, mas não suficientes para preencher os critérios para um diagnóstico de depressão moderada ou grave. Depressão moderada, havendo presença de sintomas depressivos suficientes para causar prejuízo significativo nas atividades diárias. Depressão grave, quando é presente sintomas depressivos graves o suficiente para causar incapacitação ou risco de vida (incluindo pensamentos suicidas ou comportamento suicida) (WELLS et al., 2023)

Já de acordo com o DSM-5, os níveis da depressão são: transtorno depressivo maior, quando apresenta cinco ou mais sintomas durante pelo menos

duas semanas, incluindo humor deprimido, perda de interesse ou prazer, alterações no apetite e no sono, fadiga, sentimentos de inutilidade ou culpa, dificuldade de concentração, pensamentos de morte ou suicídio, e sintomas físicos inexplicáveis. Distímia, presença de sintomas depressivos crônicos (por pelo menos dois anos) que não são graves o suficiente para preencher os critérios para um diagnóstico de transtorno depressivo maior, mas que causam prejuízo significativo nas atividades diárias. Transtorno depressivo persistente, com presença de sintomas depressivos crônicos (por pelo menos dois anos) que podem ser graves o suficiente para preencher os critérios para um diagnóstico de transtorno depressivo maior, mas que não se enquadram na categoria de distímia (ARAÚJO, NETO, 2014)

A depressão pode ter diversas causas, algumas delas relacionadas ao mundo moderno incluem o estresse que pode ser caracterizado como crônico. Muitas pessoas no mundo moderno vivem em ambientes estressantes, com pressão no trabalho, sobrecarga de informações e muitas cobranças. O isolamento social também pode ser uma das causas, uma vez que a vida moderna pode levar a um afastamento das relações interpessoais. Com a ascensão das redes sociais e da tecnologia, muitas pessoas passam longos períodos de tempo sozinhas, o que pode levar a sentimentos de solidão e isolamento social. Mudanças nos padrões de sono também é elencada como causa, sobretudo porque a vida moderna pode levar a hábitos de sono inadequados, como dormir tarde, acordar cedo ou ter uma qualidade de sono ruim. (TEIXEIRA, 1999)

Esses hábitos podem desencadear ou agravar a depressão. Para além dessas causas supracitadas, a falta de atividade física também pode influenciar no desenvolvimento da depressão, pois muitas pessoas no mundo moderno levam uma vida sedentária, com pouco ou nenhum exercício físico regular. Isso pode levar a uma série de problemas de saúde, incluindo a depressão. Outro ponto é a pressão social e financeira, visto haver uma competitividade e desafios grandes na sociedade contemporânea. A pressão para ter sucesso, pagar contas e manter um estilo de vida pode levar ao estresse e à depressão. Há também o uso excessivo de tecnologia, pois muitas pessoas passam muito tempo na frente de telas, como smartphones, tablets e computadores. Isso pode levar a uma desconexão da vida real, à falta de sono e à exposição à luz azul, que pode afetar o humor e o sono. (TEIXEIRA, 1999)

É importante ressaltar que a depressão é uma doença multifatorial e nem todas as pessoas expostas a esses fatores desenvolvem a doença. Além disso, fatores biológicos, genéticos e psicológicos também podem influenciar o desenvolvimento da depressão (FERREIRA, 2011).

2 EXERCÍCIO FÍSICO: CONCEITUAÇÃO E EXPLICAÇÃO

Existe uma diferença quando tratamos duas vertentes “atividade física” e “exercício físico”. A atividade física pode ser caracterizada como um trabalho realizado pelo organismo, onde o corpo sai da inatividade e promove um gasto energético. Enquanto que o exercício físico se trata de uma atividade física específica, que venha a ser elaborada por um profissional da saúde, especificamente do profissional de Educação Física, com a intenção de alcançar uma melhora na aptidão física e saúde de um indivíduo. Como forma de tratamento e prevenção para a depressão, o exercício físico apresenta pontos positivos como um método de intervenção não farmacológico, colaborando com a saúde psicológica e física das pessoas (CHEIK et al., 2003)

O exercício físico pode ser dividido em exercícios aeróbios e anaeróbios. Os exercícios anaeróbios são caracterizados por exercícios de força que promovem uma contração muscular contra uma resistência, geralmente são de curta duração e alta intensidade como a musculação e ginástica localizada. Um dos maiores benefícios da prática de exercícios físicos anaeróbios é que ele promove uma grande queima de calorias corporais durante o exercício e também durante o repouso (após o exercício) colaborando para a constituição de massa magra (DOMICIANO, DE ARAUJO, MACHADO 2010).

Os exercícios aeróbios são aqueles que utilizam o oxigênio como fonte de promoção de energia para o músculo. Geralmente são exercícios de longa, média ou baixa duração, mas que promovem um equilíbrio de demanda exigida pelo exercício e a oferta de oxigênio. Os benefícios promovidos pela prática do treinamento aeróbio consistem em uma redução e/ou manutenção baixa das taxas e/ou a porcentagens de a gordura corporal; no aumento da capacidade do corpo de queimar gorduras durante os exercícios e nos períodos de descanso (atividade lipolítica); na melhora do bem estar cardiovascular; na redução dos níveis de estresse e de ansiedade; na melhora da autoestima, da capacidade de realização, confiança e o humor; na redução dos níveis pressóricos, dos níveis de colesterol, triglicerídeos; na redução do risco de desenvolver problemas cardiovasculares.(DOMICIANO, DE ARAUJO, MACHADO 2010).

Segundo Macedo (2003), a prática de exercícios físicos habituais e de forma moderada, com orientação profissional, sejam eles exercícios aeróbios (caminhadas, corridas, dança, hidroginástica) ou com peso (musculação) se tornam benéficos para a saúde em ambos os sexos, mas o público feminino apresenta ainda mais pontos positivos quando se pratica exercícios físicos. Em uma esfera física ele promove o fortalecimento muscular, melhora nas capacidades motoras, desenvolve a aptidão física e melhora os sistemas cardiovasculares, respiratório e motor, enquanto que em uma esfera psicologia ele melhora a cognição e auxilia na resposta dos estímulos provocados pelo exercício para todo o corpo, promove sensação de bem estar e regulação hormonal (MACEDO et al., 2003).

A depressão está relacionada a má distribuição de sinapses alérgicas centrais, por defeito de produção, transferência ou perda de minas e o exercício físico quando associado ao tratamento promove a melhora da alteração de uma ou de todas as monomanias cerebrais, a exemplo da serotonina e noradrenalina). Essas substancias estão relacionadas ao sentimento de satisfação, prazer, sono humor, apetite, etc (GONÇALVES et al., 2018). Em uma esfera social ele promove a interação entre os indivíduos e o aperfeiçoamento das relações entre as pessoas (MACEDO et al., 2003)

Dessa forma, podemos dizer que o ideal é que as pessoas que sofrem com depressão, procurem ajuda de um profissional de Educação Física capacitados a planejar o melhor tipo de treinamento para a promoção de sua saúde. O público feminino, por se tratar de um dos mais afetados, com os sintomas de depressão, deve ser melhor assistido por esses profissionais, a fim de reduzir os efeitos negativos causados pela depressão em seus organismos.

Uma pesquisa foi desenvolvida por Vieira, Porcu e Rocha (2007), que utilizou como público para a pesquisa mulheres adultas na faixa etária de 44 a 66 anos, com diagnóstico de depressão maior, identificaram que o exercício que foi eleito o melhor para ser praticado para auxílio no tratamento da depressão foi a hidroginástica, sempre com acompanhamento profissional para a manipulação e execução de um bom programa de treinamento. Também foi concluído que a prática

de exercícios físicos deve ser contínua, e que quando pausada por mais de seis meses há perda dos efeitos positivos do exercício físico sobre o corpo.

3 EXERCÍCIO FÍSICO E SUA RELAÇÃO NO CONTROLE E DEPRESSÃO NA SAÚDE DE MULHERES ADULTAS.

Segundo Gomes (2019) para analisarmos saúde mental devemos observar alguns pontos como o fato de que a saúde mental não é caracterizada apenas por situações de natureza individuais mas também por questões de natureza sociais, culturais, econômicas, e políticas. Em todo o mundo, 300 milhões de pessoas sofrem com a depressão. (GOMES, ARAMID et al, 2019)

A depressão trata-se de uma deficiência na produção de duas substâncias químicas: a noradrenalina e a serotonina, que são produzidas pelo nosso sistema nervoso central (SNC), pois trata-se de nossos neurotransmissores. A falta de produção dessas substância pelo nosso organismo, leva a uma deficiência desses neurotransmissores na nossa fenda sináptica, o que segundo estudiosos da área, é um dos motivos para se desencadear a depressão. (RIBEIRO, 1998)

A prevalência dos casos de depressão atingem cerca de 5% da população mundial, e chega a atingir um diagnóstico duas vezes no público feminino (LEHTINEN; JOUKAMAA, 1994). O exercício físico pode ser utilizado como uma forma de complementação no tratamento para a depressão, se tratando de uma ferramenta não farmacológica e que além de auxiliar na saúde física, também colabora na melhora da saúde mental das pessoas (VIEIRA; PORCU; ROCHA, 2007)

Um estudo realizado por Gomes, Aramid et al (2019), utilizou dois artigos para fim de analisar qual seria a implicação da prática de exercícios físicos como método não farmacológico no tratamento da depressão. Os artigos escolhidos implicaram a prática de exercícios físicos de alta intensidade e de média/moderada intensidade. Foi observado que em ambos os casos houve uma melhora nos níveis de sintomas depressivos, o grupo que realizou exercícios de maior intensidade por 12 semanas apresentou uma melhora de 28,3% enquanto que grupo que realizou exercícios físicos de menor intensidade apresentou uma remissão de 15,5%.

Uma revisão sistematizada realizada por Santos (2019), apresenta as informações de que a prática de exercícios físicos reduz os sintomas de depressão porque aumenta o número de neurotransmissores, de catecolaminas, da biossíntese de serotonina pelo aumento do triptofano influenciado pelo exercício. Desse modo, há melhoria significativas sobre pessoas com níveis de depressão, uma vez que há influencias dessas substâncias sobre o corpo.

Um indivíduo deprimido apresenta uma baixa concentração de aminas biogênicas, e a prática de exercício físico colabora para a produção de serotonina, que promove um efeito antidepressivo no organismo (SANTOS, 2019).

A prática de exercícios físicos para pacientes psiquiátricos é indicada, pois esses indivíduos consomem uma grande quantidade de remédios e, devido a depressão, a maioria se apresenta em um quadro de sedentarismo, o que pode colaborar para o aparecimento de outras doenças. Sendo então necessário que esses indivíduos se insiram em uma vida fisicamente ativa, uma vez que entende-se que o exercício físico impacta sobre a motivação, promove a sensação de bem estar e aumenta os níveis de satisfação de felicidade (SANTOS, 2019).

Na saúde da mulher adulta, o exercício se faz ainda mais importante pois, irá colaborar na manutenção da estética, assim como o não aparecimento de outras

comorbidades (diabetes, hipertensão, disfunção hormonal, etc). A prática de exercício físico auxilia na recuperação pós-parto, ajuda a mulher a ter uma preparação adequada para o momento do parto e, também, ajuda a manter a saúde psicológica.(TEIXEIRA, 1999)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A depressão trata-se de um transtorno no humor que afeta a vida cotidiana de inúmeras pessoas e a prática de exercícios físicos pode colaborar com o tratamento desse transtorno, sendo considerado como um tratamento não farmacológico, ajudando a promover um melhor estilo de vida para os indivíduos, pois promove liberação de hormônios que proporcionam a sensação de bem estar e de prazer, aliviando assim os sintomas dessa doença. E durante a realização deste trabalho foi abordado que o público feminino sofre maior incidência de depressão, quando se comparado ao público masculino, tudo isso devido a uma demanda muito maior de responsabilidades que são cobradas das mulheres atualmente.

Diante disso, a prática de exercícios físicos, tanto de baixa quanto de alta intensidade deve ser praticado, primeiramente para a promoção a saúde e para que se evite o desenvolvimento de outras comorbidades, e também é importante salientar a importância do exercício físico como um método de tratamento não farmacológico que auxilia no controle e prevenção de sintomas depressivos. Essa prática deve ser acompanhada por um profissional capacitado, para que seja aplicada a esse aluno uma prática correta do exercício de preferência do aluno, podendo ser : hidroginástica, natação, dança, aulas de musculação, entre outras possibilidades. Para a realização de qualquer exercício físico é necessário que se tenha a orientação de um profissional da área da saúde, formado em educação física para fazer as prescrições de exercícios da forma correta.

Portanto, é possível considerar que para o tratamento e controle da depressão em mulheres adultas é necessário que haja um diagnóstico clínico realizado por uma equipe multidisciplinar e, através da orientação médica, o profissional de educação física poderá colaborar com o tratamento, na esfera não farmacológica, através da prescrição de exercícios físicos que serão voltados para a promoção da saúde física e mental de pacientes acometidos pela depressão.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION [APA]. DSM-5: **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014.

ARAÚJO, Á. C.; NETO, F. L. A nova classificação americana para os transtornos mentais—o DSM-5. **Revista brasileira de terapia comportamental e cognitiva**, v. 16, n. 1, p. 67-82, 2014.

CHEIK, N. C. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 3, p. 45-52, 2003.

DA ROCHA, P. G. M.; VIEIRA, J. L. L.; PORCU, M. Influência do exercício físico no humor e na depressão clínica em mulheres. **Motriz. Journal of Physical Education**. UNESP, p. 179-186, 2008.

DEL PORTO, J. A. Conceito e diagnóstico. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 21, p. 06-11, 1999.

GERALDO BARBOSA JUNIOR, José. Depressão: como entender e vencer um dos principais problemas de saúde da atualidade. In: GERALDO BARBOSA JUNIOR, José. **Depressão: como entender e vencer um dos principais problemas de saúde da atualidade**. edição nº 08. ed. Jornal Amafresp em Foco, 1 jun. 1998. Disponível em: <https://www.amafresp.org.br/noticias/depressao-como-entender-e-vencer-um-dos-principais-problemas-de-saude-da-atualidade/>. Acesso em: 7 jun. 2023.

DOMICIANO, A. M. de O.; DE ARAÚJO, A. P. S.; MACHADO, V. H. R. Treinamento aeróbio e anaeróbio: uma revisão. **Uningá Review**, v. 3, n. 1, p. 2-2, 2010.

FERREIRA, D. C.; TOURINHO, E. Z. Relações entre depressão e contingências culturais nas sociedades modernas: Interpretação analítico-comportamental. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 13, n. 1, p. 20-36, 2011.

GONÇALVES, Lucas Souto. Depressão e atividade física: uma revisão. 2018. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018.

GOMES, A. et al. A efetividade do exercício físico no tratamento da depressão. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 22, p. 58-64, 2019.

KANE, P.; GARBER, J. The relations among depression in fathers, children's psychopathology, and father-child conflict: A meta-analysis. **Clinical psychology review**, v. 24, n. 3, p. 339-360, 2004.

LEHTINEN, V.; JOUKAMAA, M. Epidemiology of depression: prevalence, risk factors and treatment situation. **Acta Psychiatrica Scandinavica**, v. 89, p. 7-10, 1994.

MACEDO, C. de S. G. et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2003.

MEDEIROS, R. J. D.; DE SOUZA, M. do S. C. Adaptações neuromusculares ao exercício físico: síntese de uma abrangente temática. **Conexões**, v. 7, n. 1, p. 98-120, 2009.

MULLER, R. T.; HUNTER, J. E.; STOLLAK, G. The intergenerational transmission of corporal punishment: A comparison of social learning and temperament models. **Child Abuse & Neglect**, v. 19, n. 11, p. 1323-1335, 1995.

ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DA SAÚDE [OPAN]. Depressão. 3 p. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 25 abr. 2023.

RIBEIRO, S. N. P. Atividade física e sua intervenção junto a depressão. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 3, n. 2, p. 73-79, 1998.

SACRAMENTO, B. O. et al. Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina: estudo de prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, 2021.

SANTOS, M. C. B. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista brasileira de fisiologia do exercício**, v. 18, n. 2, p. 108-115, 2019.

TEIXEIRA , J. Marques. A DEPRESSÃO E A MULHER NA SOCIEDADE MODERNA. **Psiquiatria em revista , Vol 11, N3 , 1998** , [S. l.], p. 15, 1 jun. 1998. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/6864/2/83088.pdf>. Acesso em: 7 jun. 2023.

VIEIRA, J. L. L.; PORCU, M.; ROCHA, P. G. M. da. A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 56, p. 23-28, 2007.

WELLS, R. H. C. et al. **CID-10**: classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde.. São Paulo: EDUSP.. Acesso em: 09 maio 2023., 2011



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E
HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 19 dias do mês de junho de 2023, em sessão pública na sala 312 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **THIAGO CAMARGO IWAMOTO**

Parecerista: **MARCOS PAULO DA COSTA E SILVA**

Convidado(a): **IZABEL ALVES CALVÃO COLLUS**

o(a) aluno(a): **GIULIA NAPOLE**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

**EXERCÍCIO FÍSICO COMO MÉTODO DE TRATAMENTO E PREVENÇÃO DE
DEPRESSÃO EM MULHERES ADULTAS**

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de **BACHARELADO** em Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela **APROVAÇÃO** do referido trabalho.

Lavram a presente ata:

Orientador(a): Thiago G. Iwamoto
Parecerista: Marcos Paulo da Silva Costa
Convidado(a): Isabel Alves Calvão Collus

ANEXO I

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO
ACADÊMICA**

Eu, GIULIA NAPOLE estudante do Curso de Educação Física, matrícula 2019.2.0128.0024-1 na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado EXERCÍCIO FÍSICO COMO MÉTODO DE TRATAMENTO E PREVENÇÃO DE DEPRESSÃO EM MULHERES ADULTAS, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)•, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)•, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 19 de junho de 2023.

Nome completo do autor: GIULIA NAPOLE

Assinatura do(s) autor(es): Giulia Napole

Nome completo do professor-orientador: THIAGO CAMARGO IWAMOTO

Assinatura do professor-orientador: Thiago C. Iwamoto

Goiânia, 19 de junho de 2023.