

Os benefícios da atividade física para indivíduos portadores de depressão

D. G. de OLIVEIRA¹; L. S. FORTES¹; W. L. S. EVANGELISTA¹; D. M. SCOSS²

Acadêmicos do curso de Bacharelado em Educação Física - Área da Saúde- Centro Universitário Ítalo Brasileiro

²Docente do Curso de Educação Física, Área da Saúde - Centro Universitário Ítalo Brasileiro.

E-mail : daysegarcia.o@gmail.com

COMO CITAR O ARTIGO:

Uníitalo em Pesquisa, São Paulo SP, v.6, n.2 abril 2016

OLIVEIRA,D. G. et al. Os benefícios da atividade física para indivíduos portadores de depressão. **Unitalo em Pesquisa**, URL: [www. Ítalo.com.br/portal/cepesq/revista eletrônica.html](http://www.italo.com.br/portal/cepesq/revista_eletronica.html). São Paulo SP, v.6, n.2, p. 90-110, abr/2016.

RESUMO

A depressão é uma doença de ordem psíquica muito frequente atualmente, podendo acometer qualquer faixa etária, classe social ou cultural. A depressão afeta um número cada vez maior de pessoas, tendo status de uma das doenças mais frequentes na atualidade, trazendo dor, sofrimento tanto ao paciente, como suas respectivas famílias, gerando um desequilíbrio na estrutura familiar e nas relações interpessoais. O objetivo deste trabalho foi identificar os benefícios da atividade física para indivíduos portadores de depressão através de levantamento bibliográfico acerca dos benefícios da atividade física e sua intervenção junto a depressão. Tendo em vista os inúmeros benefícios da atividade física e levando em consideração o prazer que ela traz a quem a pratica, foi levantada a hipótese de que este bem-estar pode ajudar no tratamento da depressão já que a prática estimula a produção de hormônios (Noroepinefrina e Serotonina) que estão intimamente ligados ao bem-estar. A partir dessa revisão bibliográfica pode-se concluir que a atividade física é um dos tratamentos não farmacológicos para pessoas acometidas por distúrbios mentais e principalmente com a depressão, pois estudos asseguraram e

demonstraram que a atividade física em intensidade moderada é benéfica. Baseando-se nos estudos, orienta-se uma prática multidisciplinar entre os profissionais de saúde, visando o melhor tratamento para o paciente. A prática de atividade física regular deve visar não apenas a melhora fisiológica e estética, como também os efeitos proporcionados no aspecto social, no estilo de vida mais saudável, assim como na adoção de práticas alimentares balanceadas. **Palavras- chave:** depressão. atividade física. benefícios. psicológicos.

ABSTRACT

Depression is a psychic disorder fairly common nowadays and can affect any age group, social or cultural class. Depression affects an increasing number of people, and is one of the most common diseases today, bringing pain and suffering both to the patient and their families, creating an imbalance in the family structure and interpersonal relationships. This study aimed to identify the benefits of physical activity for individuals with depression through literature on the benefits of physical activity and its approach to depression. Considering the many benefits of physical activity and taking into account the pleasure it brings to those who practice it, it was hypothesized that welfare help in the treatment of depression since the practice stimulates the production of hormones (noradrenaline and Serotonin) that are closely linked to welfare. From this literature review it can be concluded that physical activity is one of the non-pharmacological treatments for people suffering from mental disorders and mainly depression, because studies have ensured and demonstrated that physical activity at moderate intensity is benefic. Based on these studies, we suggest a multidisciplinary practice among health professionals in the best treatment for the patient. The practice of regular physical activity should target not only the physiological and aesthetic improvement, but also the effects provided in the social aspect, the healthier lifestyle, as well as the adoption of balanced and correct eating habits.

Keywords: depression. physical activity. benefits. psychological

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Conte (2000), o ser humano desde a sua concepção até a idade adulta, sofre inúmeras e complexas transformações, sendo que estas estão ligadas aos aspectos fisiológicos, ambientais, sociais, psicológicos e aos hábitos de atividades do dia a dia. As transformações sofridas ao longo da vida, podem levar à várias doenças, tanto físicas quanto psicológicas, e dentre elas a depressão, comumente conhecida como “Mal do Século”, por se encontrar em forte evidência na atualidade.

A atividade física e o exercício físico proporcionam benefícios variados ao corpo humano, a pratica da atividade física relacionada a saúde proporciona menor risco de desenvolver doenças ou condições crônico-degenerativas que são associados com níveis de atividade física baixos (NAHAS, 2003).

Além dos benefícios fisiológicos há também benefícios sociais e psicológicos que contribuem para a saúde mental do indivíduo. A atividade física regular também pode auxiliar na redução dos sentimentos de ansiedade e estresse, bem como o aumento da autoestima (KAISER, 2001).

Na Barsa (2000, p.111-112), encontra a seguinte definição para a depressão: “designação genérica dos estados de baixo tono psíquico, em geral relacionado com a afetividade, e que se caracteriza pela baixa de humor, o abatimento, a melancolia profunda, muitas vezes acompanhada da sensação de mal-estar físico e de sentimentos como falta de coragem, desânimo, falta de auto-confiança, inércia, sentimento de pesar e pessimismo sistemático”.

Nieman (1999), afirma que indivíduos em estado depressivo, apresentam uma inibição dos hormônios Noroepinefrina e Serotonina (hormônios responsáveis pelo bem-estar), e que, dependendo dos

casos, o exercício físico é capaz de normalizar as concentrações destas substâncias, atuando diretamente sobre esses hormônios.

O presente trabalho tem como objetivo identificar os benefícios da atividade física em pessoas diagnosticadas com depressão através de levantamento bibliográfico acerca dos benefícios da atividade física e sua intervenção junto a depressão.

Tendo em vista os inúmeros benefícios da atividade física e levando em consideração o prazer que ela traz a quem a pratica, foi levantada a hipótese de este bem-estar ajudar no tratamento da depressão já que a pratica estimula a produção de hormônios (Noroepinefrina e Serotonina) que estão intimamente ligados ao bem-estar.

O exercício físico aeróbio, realizado com intensidade moderada e longa duração (a partir de 30 minutos) propicia alívio do estresse ou tensão, devido ao aumento da taxa de um conjunto de hormônios denominados endorfinas que agem sobre o sistema nervoso, reduzindo o impacto estressor do ambiente e, com isso, pode prevenir ou reduzir transtornos depressivos, o que é comprovado por vários estudos (WERNECK, 2005)

A atividade física é um importante aliado do tratamento antidepressivo devido ao seu baixo custo e sua característica preventiva de patologias que podem levar um indivíduo a situações de estresse e depressão. Os estudos que relacionam a atividade física à depressão têm verificado que indivíduos que praticam atividade física de forma regular reduzem significativamente os sintomas depressivos (SHARKEY, 1998).

Para a realização desse trabalho a metodologia utilizada será revisão de literatura, e as fontes de pesquisas serão livros, artigos científicos, revistas científicas conceituadas, periódicos e sites especializados, com os seguintes descritores: benefícios da atividade física e depressão, atividade física e qualidade de vida, neurociência e depressão, psiquiatria e depressão.

2 DEPRESSÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2010), a depressão é dos mais sérios problemas de Saúde Pública no século XXI. Estima-se que 17% das pessoas adultas sofram de depressão em algum período da sua vida. Em Portugal, estima-se que 20% da população tenha depressão, culminando em 1.200 mortes/ano.

A depressão é um transtorno recorrente. Aproximadamente 80% dos indivíduos que receberam tratamento para um episódio depressivo terão um segundo episódio depressivo ao longo de suas vidas, sendo 4 a mediana de episódios ao longo da vida (FLECK, 2003).

De acordo com Sabbatini (1997), de uma forma ou outra, cerca de 17% da população tem um ou mais episódios de depressão suficientemente graves durante toda a vida, e que para essas pessoas a depressão é um “manto negro e pesado”, uma diminuição significativa da auto-estima, do otimismo e da vontade de viver.

A depressão é mais frequente em mulheres. A prevalência de depressão é 2 a 3 vezes mais frequente em mulheres do que em homens (FLECK, 2003).

Alguns sintomas da depressão são: humor depressivo caracterizada pela sensação de tristeza, autodesvalorização e sentimento de culpa, redução da capacidade de experimentar prazer na maior parte das atividades, antes consideradas como agradáveis, fadiga ou sensação de perda de energia, diminuição da capacidade de pensar, de se concentrar ou de tomar decisões, alterações do sono (mais frequentemente insônia, podendo ocorrer também hipersonolência), alterações do apetite (mais comumente perda do apetite, podendo ocorrer também aumento do apetite) (DEL- PORTO, 1999).

3 ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física tem tido uma importante participação no tratamento da depressão. A atividade física proporciona benefícios físicos e psicológicos como a diminuição da insônia e da tensão, e o bem-estar emocional, além de promover benefícios cognitivos e sociais a qualquer indivíduo (KATZ, 2003; OLIVEIRA, 2004).

Muitas são as terapêuticas que podem ser utilizadas para o controle dos pacientes com depressão. Neste sentido, alguns autores como Pereira et al. (2006) identificaram que a atividade física regular poderia proporcionar auxílio no tratamento da depressão pois reduz o risco de diminuição funcional, além de exigir do praticante um comprometimento ativo, melhorando a confiança em si mesmo, as adaptações metabólicas, capacidades funcionais, tratando da melhora da saúde física e psicológica.

Os benefícios, decorrentes da prática de exercício físico em pessoas com ou sem depressão, ocorrem em função da liberação da b-endorfina e da dopamina pelo organismo, propiciando um efeito tranquilizante e analgésico no praticante regular que frequentemente se beneficia de um efeito relaxante pós-esforço e, em geral, consegue manter-se em um estado de equilíbrio psicossocial mais estável frente às ameaças do meio externo (GOLFETTI et al., 1995).

Corroboram com estas ideias Meeusen & De Meirleir (1995), afirmam que a realização de exercícios físicos resulta numa série de alterações fisiológicas e bioquímicas envolvidas com a liberação de neurotransmissores e ativação de receptores específicos, auxiliando na redução de depressão e ansiedade. Estes autores referem também que, nos seus estudos não foram realizadas as dosagens dos

neurotransmissores noradrenalina e serotonina, mas, que a revisão de literatura por eles realizada indica alterações dos mesmos com a prática do exercício físico.

Segundo Paffenbarger et al (1994 *apud* MESQUITA, 2004) a prática regular de exercícios está associada tanto à prevenção quanto à remissão dos sintomas da depressão. As conclusões destes e demais estudos evidenciam que a prática regular de exercícios está associada tanto à prevenção quanto à remissão dos sintomas da depressão.

Em pesquisa realizada por Goodwin (2003) nos Estados Unidos, investigou-se a associação entre a prática do exercício físico regular e distúrbios mentais. Quando se observou a prevalência da depressão em 3.707 pessoas que praticavam exercícios regularmente, apenas 8,24% sofreram quadros depressivos, enquanto em uma população de 157 sujeitos que nunca praticavam exercícios físicos, 16,8% dos indivíduos estavam em tratamento por quadros depressivos.

Alguns estudos consideram que, além do estilo de vida, questões socioeconômicas podem representar empecilho à prática de atividade física. Nesses casos, algumas atividades aeróbias representam uma boa estratégia para inserir a atividade física na vida do indivíduo. A caminhada na rua, por exemplo, pode ser feita por pessoas de qualquer idade ou classe social (BARBANTI, 2006).

Estudos com mulheres obtiveram resultados positivos com relação à prática de atividade física na melhora da depressão. Os grupos foram submetidos a 12 semanas de hidroginástica. As pacientes submetidas à prática de exercícios físicos associada ao tratamento convencional para depressão evidenciaram melhora significativa em relação àquelas que não praticaram exercícios físicos. Os efeitos dos exercícios físicos sobre os sintomas depressivos desapareceram com sua interrupção na avaliação do seguimento de seis meses. Pesquisas apontam que a

inatividade física é um fator que tem se associado fortemente a estados variados dessa doença (VIEIRA, 2007)

Benefícios psicológicos e sociais, como melhora da autoestima e do convívio social, prevenção da depressão e do estresse são exemplos desse impacto (TEIXEIRA, 2008).

4 DISCUSSÃO

Pesquisas relacionadas a qualidade de vida tem revelado que é de fundamental importância a prática da atividade física e do exercício físico à saúde mental. Na Inglaterra e nos Estados Unidos essas pesquisas que a prática de exercício físico regular tem um valor terapêutico e diminuem os sentimentos de ansiedade e depressão (WEINBERG, 2001).

Foi realizado um estudo que procurou verificar a percepção de Psiquiatras e Professores de Educação Física atuantes em clínicas psiquiátricas da Grande Florianópolis sobre a influência da atividade física no tratamento da depressão (MATTOS, 2004).

Nesse estudo feito por Mattos (2004), a metodologia utilizada foi pesquisa (quantitativa) de campo quantitativo e a amostra foi constituída por 16 psiquiatras e 3 professores de educação física, e o instrumento de estudo foram dois questionários diferentes um dado aos professores de educação física e outro dado aos psiquiatras. Os questionários aplicados aos professores procuravam verificar as principais características dos programas de atividade física das clínicas, além das questões comuns aos dois questionários, havia também questões em relação a percepção dos profissionais quanto a influência da atividade física no tratamento da depressão.

Com os dados foi feito uma estatística descritiva composta de frequência, porcentagem desvio padrão media valores máximo e mínimo das variáveis.

A maioria dos psiquiatras percebe que a atividade física auxilia "de moderadamente a totalmente" o tratamento da depressão. De acordo com este grupo as variáveis que são moderadamente ou muito melhoradas com a prática da atividade física regular são: a melhoria da estabilidade emocional, a imagem corporal positiva, o aumento da positividade e autocontrole psicológico, a melhora do humor, a interação social positiva, a diminuição da insônia e da tensão. Pela avaliação dos psiquiatras os principais efeitos antidepressivos da atividade física estão associados aos sintomas físicos da síndrome, onde a diminuição da insônia foi a variável mais citada pelos psiquiatras (MATTOS, 2004).

O exercício físico apresenta vantagem sobre o tratamento medicamentoso, por não apresentar efeitos colaterais indesejáveis e também por ser uma prática ativa, com maior comprometimento por parte do paciente. Sua prática pode resultar na melhoria da autoestima e autoconfiança, ao contrário da atitude relativamente passiva de tomar uma pílula (GIRDWOOD et al., 2011).

Segundo Craft (2004) e Byrne (1993) (*apud* MATTOS et al., 2004),

alguns estudos indicam que o efeito antidepressivo da atividade física pode ser verificado rapidamente, sendo que 3 semanas de algumas seções regulares são suficientes para se perceber a melhora no estado de humor em pacientes com depressão subclínica.

Há também o estudo feito por Silveira (2001) este estudo teve por objetivo verificar os níveis de atividade física habitual, níveis de depressão e aderência à prática de atividade física de pessoas diagnosticadas com transtorno depressivo. A amostra foi composta por 320 pessoas que estavam realizando tratamento em clínicas e hospitais especializados dos municípios de Florianópolis e São José. A média de idade das pessoas avaliadas foi de $37,5 \pm 11,0$ anos. Para a coleta de

dados, além de um questionário aplicado para levantar informações sobre dados pessoais, nível socioeconômico e aderência à prática de atividade física, foi também utilizado o IPAQ – Questionário Internacional de Atividade Física.

Nesse estudo observou-se que os homens e as mulheres de nível socioeconômico mais baixo, apresentaram níveis mais graves de depressão e que o nível de participação em atividades físicas foi baixíssimo, em ambos os gêneros, também se observou que a maioria das pessoas que praticava atividades físicas, o fazia na forma de caminhada.

Tanto nos dados obtidos através desta pesquisa como na literatura, observa-se que na prática profissional o exercício físico é reconhecido como eficaz à saúde mental, mas a ciência ainda não obteve a explicação de como esse mecanismo acontece, ou seja, não sabem explicar ao certo como é esse efeito antidepressivo causado pela prática da atividade física (SILVEIRA, 2001).

Estudos feitos por Simoni (2014) sobre os efeitos da atividade física em pessoas depressivas foi estabelecido uma comparação entre indivíduos com e sem depressão.

A amostra trata-se de 193 clientes de um Health Club na Ilha da Madeira, dos quais 6% apresentaram sintomas de depressão. Seguindo o protocolo: segundo o Inventário de Depressão de Beck [IDB], versão portuguesa de Vaz Serra & Pio Abreu (1973).

Já a metodologia foi feita uma estatística descritiva, obteve-se a seguinte caracterização da amostra com depressão: são na maioria mulheres, com idade entre 26 e 40 anos, solteiros, com ensino superior,

com prática de AF superior a três anos, frequência superior a 3 vezes por semana e sessões de treino de 45 a 60'. Conclui-se que os praticantes de atividade física em Health Club têm menores índices de depressão do que a população portuguesa em geral, o que se acredita estar relacionado com a prática da atividade física e as melhorias da depressão.

Hortencio et al (2015) realizaram estudos como objetivo de averiguar, a visão dos profissionais de psicologia, sobre a prática regular de atividade física, apresentando-se como alternativa eficaz ao tratamento da depressão.

Este estudo segue um modelo de abordagem quanti-qualitativo, com caráter descritivo e explicativo. A pesquisa foi realizada no Centro de Estudos em Psicologia, com profissionais da área. Participaram da pesquisa 10 profissionais, graduados em Psicologia, escolhidos de forma aleatória simples. A coleta de dados foi realizada através da aplicação de questionário de múltipla escolha.

Os dados obtidos foram analisados, através da descrição estatística e interpretação dos resultados. Os resultados demonstraram que todos os psicólogos pesquisados acreditam na importância das terapias alternativas no tratamento farmacológico da depressão, sendo que para 90% dos profissionais pesquisados, o exercício físico é a principal alternativa de grande e real eficácia.

Também foi consenso para o estudo a questão da percepção da melhora do estado depressivo em indivíduos ativos fisicamente. No entanto, apesar de 90% dos entrevistados acharem ser importante uma equipe multidisciplinar, os entrevistados da pesquisa responderam não

trabalharem em conjunto com um Profissional de Educação Física.

A partir dos dados coletados, nesse estudo pode-se concluir que: existe um consenso entre a totalidade dos entrevistados, com relação à percepção de eficácia dos exercícios físicos, aliada ao tratamento convencional psicoterápico, no combate à depressão, sendo diversos efeitos otimizadores do tratamento relatados.

Melo et al (2011) procuraram identificar os benefícios da atividade física que colaboram no tratamento da depressão e a reflexão acerca do conhecimento sobre a relação atividade física e depressão, e também averiguar a percepção dos profissionais atuantes no CAPS II de Altamira /PA quanto o programa de atividade física no tratamento antidepressivo.

A metodologia adotada foi uma pesquisa quanti-qualitativa através de um estudo descritivo, apresentando os resultados através de análise, interpretação e discussão das respostas obtidas, deste modo, foram inclusos na pesquisa 99 pacientes que realizam o tratamento a mais de um ano no CAPS II de Altamira/PA, 2 psicólogas, 1 professora de educação física e 1 psiquiatra, os quais responderam os questionários com perguntas semiabertas. Com isso, constatou-se que 81% dos entrevistados pertencentes ao sexo feminino; 96% dos indivíduos afirmaram que se sente bem após participar das atividades físicas, e ainda que 99% dos pacientes afirmam que a atividade física contribuiu no tratamento e 90% confirmam a melhora do convívio familiar e social após a participação no programa de atividade física oferecida por essa Instituição.

Os resultados demonstraram que os pacientes obtiveram melhoras satisfatórias. E quanto aos profissionais, os mesmos entendem ser

necessário e eficaz e até mesmo recomendam a prática da atividade física como terapia complementar no tratamento da depressão.

Estudos revelam que em virtude dos efeitos antidepressivos e dos exercícios crônicos e agudos constatados nesses diversos estudos, os autores sugerem que os exercícios podem ser considerados como um coadjuvante importante das propostas multidisciplinares de intervenção terapêutica para depressão (MESQUITA, 2004).

A atividade física não somente pode ser vista como sendo qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulte em gasto energético acima do basal, como também contribui para a melhora da qualidade de vida e a percepção do bem-estar do indivíduo. A percepção de bem-estar é resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano, podendo-se considerar tanto na perspectiva individual quanto social (NAHAS, 2006).

Segundo Mesquita (2004, p.6-7)

estudos epidemiológicos têm documentado a relação consistente entre inatividade física, prática não sistemática e sistemática de atividade física com as chances de os indivíduos virem a ter sintomas ou reações depressivas, elevarem o risco de serem acometidos por sintomas depressivos e elevarem ou reduzirem as taxas de depressão.

Em relação a quais exercícios são mais recomendados para os indivíduos com depressão, foi encontrado estudos que apontam para a atividade física aeróbia (DIAS, 2007; RIBEIRO, 2008).

De acordo com Mesquita (2004, p.3)

ao examinar especificamente, a eficácia do tratamento com droga; estes são destinados a reverter os processos (recaptação, metabolismo e produção insuficiente) relacionados aos baixos níveis de neurotransmissores (noradrenalina e serotonina) do cérebro, responsáveis pela emoção.

Estas drogas são eficazes para reduzir a depressão, mas, não proporcionam a cura. Ademais, dois aspectos importantes devem ser considerados nesse tipo de tratamento; o primeiro, é que há um atraso de duas semanas ou mais antes que os antidepressivos comecem a reduzir a depressão, e que os efeitos benéficos dessas medicações sejam notados pelos pacientes e, o segundo, é o equilíbrio entre os efeitos colaterais e o alívio dos sintomas, pois estes efeitos podem ser inevitáveis (HOLMES, 1997).

5 CONCLUSÃO

Por tudo isso concluir-se que a atividade física é um dos tratamentos não farmacológicos para pessoas acometidas por distúrbios mentais e principalmente com a depressão, pois estudos asseguraram e demonstraram que a atividade física em intensidade moderada é benéfica não só para a melhora geral da saúde, mas também para a melhora da depressão leve, sendo também, juntamente com os psicotrópicos receitados pelos médicos, um complemento para o tratamento da depressão severa. Em alguns casos, com a prática de

atividade física regular, alguns pacientes acometidos pela depressão leve tiveram a sua medicação diminuída e/ou até mesmo retirada por completo.

Baseando-se nos estudos, orienta-se uma prática multidisciplinar entre os profissionais de saúde, visando o melhor tratamento para o paciente. A prática de atividade física regular deve visar não apenas a melhora fisiológica e estética, como também os efeitos proporcionados no aspecto social, no estilo de vida mais saudável, assim como na adoção de práticas alimentares balanceadas e corretas, que vão levar a uma melhora do organismo.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, E, J. Efeito da qualidade de vida em pacientes com depressão e dependência química. **Revista brasileira de atividade física e saúde**. 2006 jan/abr; 11(1):37-45.

BARSA, Nova Enciclopédia. **Depressão**. São Paulo: Enciclopédia Britânica do Brasil. V. 5, p 111- 112, 2010.

CONTE, E. M. T. Hábitos de atividade física de idosos. **Caderno de Educação Física: Estudos e Reflexões**. Cascavel: Edunioeste. V. 1, n.1, p.31-44, 2000.

CRAFT, L.L. Exercise and clinical depression: examining two psychological mechanisms, 2004. In: MATTTOS, A. S. A contribuição da atividade física no tratamento da depressão. **Revista Digital de Buenos Aires**, Ano 10(79). Disponível em <<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em 15/09/2015.

DEL- PORTO, A. J. Conceito e Diagnóstico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v.21, n.1, 1999.

FLECK, M. P. A., LAFER, B., SOUGEY, E. B., DEL-PORTO, J. A., BRASIL, M. A., & JURUENA, M. F. Diretrizes da Associação Médica Brasileira para o tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 25(2), 114-122, 2003.

GIRDWOOD, V. M. O., Araújo, I. S. de, & Pitanga, C. P. S. Efeitos da atividade física no tratamento da depressão na mulher. **Revista Baiana de Saúde Pública**. 2011; 35(3), 537–547.

GOLFETTI, B. C. M. R., MARIN NETO, J. A., MARTINS, L. E. B., JUNIOR, L. G., MIKAHIL, M. P. T. C., & FORTI, V. A. M. Atividades físicas: “remédio” cientificamente comprovado? **A Terceira Idade**, 1995 10(6), 34–43.

GOODWIN RD. Association between physical activity and mental disorders among adults in the Unidet States. **Preventive Medicine**, 36: 698-703, 2003.

HOLMES, D. S. **Psicologia dos transtornos mentais**. 2ª ed. Porto Alegre, 1997: Artes Médicas.

HORTENCIO, R. H. H, FEITOSA, W. G, CATUNDA. F. N, et al. **Exercício físico no combate a depressão: percepção dos profissionais de psicologia**. <<http://congressos.cbce.org.br/index.php/conece/3conece/paper/view/2475/969>> Data de acesso 22/10/2015.

KAISER, R.C. Saúde Mental. In: FRONTEIRA, Walter R, DAWSON, David M; SLOVIK, David M. **Exercício Físico e Reabilitação**. Porto Alegre: Artmed, 2001. P. 311-330.

KATZ, L. L. **Fisioterapia na depressão: discussão dos efeitos da atividade física, através da cinesioterapia, em idosos com**

depressão unipolar leve a moderada. *Quiz Fisioterapia.com.*
Disponível em: <http://www.fisioterapia.com.br> Acesso em: 03/07/2015.

MATTOS, A. S., ANDRADE, A., & LUFT, C. D. B. (2004). A contribuição da atividade física no tratamento da depressão. **Revista Digital de Buenos Aires**, Ano 10(79). Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd79/depres.htm>>. Acesso em 18/08/2015.

MEEUSEN, R., & DE MEIRLEIR, K. (1995). Exercise and brain neurotransmission. **Sports Medicine**. 1995, 20(3), 160–188.

MELO, G. E. L, SILVA, K. E, CARDOSO, L. H, et al. Atividade física e depressão: Os benefícios da atividade física como complemento no tratamento da depressão nos pacientes do centro de atenção psicossocial de altamira – PA – CAPS. II Congresso Amazônico de saúde e qualidade de vida. **ANAIS**. 06 a 10 junho 2011. Endereço eletrônico: <http://paginas.uepa.br/casqv/pdf/Anais_II.pdf#page=32> acesso em: 21/09/2015.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3. Ed. Londrina: Midiograf, 2003. 278 p.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4.^a ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf; 2006.

NIEMAN, D. C. **Exercício e Saúde.** São Paulo: Manole, 1999.

OLIVEIRA, H. F. R. **Esporte e qualidade de vida.** Disponível em: http://www.oliveiras.com.br/sos/mat_pos_eqv/eqv.pdf. Acessado em: 11/07/15.

Organização Mundial de Saúde. (2010). Relatório sobre a saúde no Mundo 2001: saúde mental: mova concepção, nova esperança. Geneva.

PAFFENBARGER, R. S. Jr.; LEE, I. M.; LEUNG, R. In: MESQUITA. **Programas de exercícios aeróbicos como intervenção complementar no tratamento da depressão**: influência da estratégia de aplicação. Projeto de pesquisa aprovado pela Fundação de Amparo a Pesquisa (FAPESP); São Paulo, 2004.

PEREIRA, L. A., PEREIRA, A. V. da S., & MORELLI, G. A. S. A importância do lazer na terceira idade: um estudo de caso em Ribeirão Preto. **Revista Digital de Buenos Aires**, 2006. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd98/tidade.htm>>. Acesso em 26/08/2015.

RIBEIRO, S. N. P. Atividade física e sua intervenção junto a depressão. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. 1998, 3(2), 73–79.

ROWLAND, L. P. M. **Tratado de neurologia**. Rio de Janeiro: Guanabara: Koogram, 1997.

SABBATINI, R. **Depressão, gênero feminino**. Campinas, 1997. disponível na Internet: < <http://www.nib.unicamp.br/svol/artigo31.htm> >. Acesso em 22/07/15.

SHARKEY, B. J. **Condicionamento físico e saúde**, 4 ed. Porto Alegre: Artemed, 1998.

SILVEIRA, L. D et al. **Níveis de depressão, hábitos e aderência à programas de atividades físicas de pessoa com transtorno depressivo**. 2001. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, Santa Catarina, 2001.

TEIXEIRA. P, C, COSTA RF, MATSUDO. S, M, CORDÁS. T, A. A prática de exercícios físicos em pacientes com transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**. 2008;36(4):145-52.

VIEIRA. J, L, PORCU. M, ROCHA. P, G. A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com

depressão. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. 2007 dez;56(1):23-8.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2ª ed. Porto Alegre: Artemed Editora, 2001.

WERNECK, F. Z, Bara, Filho M.G, Ribeiro L. C. Mecanismos de melhoria do humor após o exercício: revisando a hipótese das endorfinas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. 2005;13(2):135-44.