

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNANBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

ANA RAFAELA BATISTA DE OLIVEIRA

**O EXERCÍCIO FÍSICO COMO ATENUANTE DOS SINTOMAS DEPRESSIVOS EM
GESTANTES**

RECIFE
2018

ANA RAFAELA BATISTA DE OLIVEIRA

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO ATENUANTE DOS SINTOMAS DEPRESSIVOS EM GESTANTES

Projeto apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Educação Física do Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), ministrada pelo professor Carla Hardam como requisito para a aprovação na disciplina.

Orientador: Daniella Karina da Silva Ferreira
Titulação: Doutora

RECIFE
2018
FOLHA DE APROVAÇÃO

ANA RAFAELA BATISTA DE OLIVEIRA

**O EXERCÍCIO FÍSICO COMO ATENUANTE DOS SINTOMAS DEPRESSIVOS EM
GESTANTES**

Artigo apresentado à disciplina de TCC II do Curso de Educação Física do Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como um dos pré-requisitos para conclusão do curso de Educação Física (Habilitação – Bacharel).

Aprovada em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Daniela Karina da Silva Ferreira
Universidade Federal de Pernambuco

André dos Santos Costas

Universidade Federal de Pernambuco

SUMÁRIO

1.RESUMO.....	05
2.ABSTRACT	06
3. INTRODUÇÃO.....	07
4.OBJETIVO.....	10
5.MÉTODOS.....	11
6.RESULTADOS.....	13
7.DISCURSSÕES.....	23
8. CONCLUSÃO.....	26
REFERÊNCIAS.....	27
ANEXOS.....	30
Anexo A.....	30
Anexo B.....	31
Anexo C.....	32
Anexo D.....	33

RESUMO

Objetivo: Analisar as publicações sobre os efeitos do exercício físico nos sintomas da depressão em gestantes. **Métodos:** Trata-se de uma revisão sistemática que identificou os aspectos: I) Exercício físico e gestação; II) Depressão gestacional sintomas e tratamentos; III) Exercício físico na depressão gestacional. As buscas foram efetuadas nas bases de dados eletrônicas PUBMED, MEDLINE, SCIELO. Foram incluídos artigos originais e guias, foram incluídas publicações mais recentes de janeiro 2010 até dezembro 2018, em português e inglês, sendo excluídos artigos de revisão e livros. Para as buscas foram utilizados os descritores: “Exercício físico”, “atividade física”, “gestação”, “gravidez”, “saúde mental”, “depressão”. Foram identificados 54 estudos, após leitura dos títulos, resumos e artigos na íntegra foram selecionados 2 artigos que foram atenderam aos critérios de inclusão. **Resultados:** Foi constatado a escassez de estudos que mostrem os benefícios do exercício físico e sua relação com a saúde mental das gestantes; os benefícios do exercício físico na gestação mais mencionado foram níveis mais baixos de depressão, ganho de peso, diabetes, hipertensão, qualidade de vida e bem-estar; relacionados à depressão gestacional os fatores associados foram: histórico anterior de depressão, características sociodemográficas, estado civil, apoio social, os sintomas abordados foram: alterações no apetite, energia e insônia; quanto ao exercício na depressão gestacional mostrou que o exercício aeróbico é eficaz na redução dos sintomas depressivos, obtendo uma redução de 4 pontos nos scores dos questionários de depressão, e a prática de atividade física total, bem como a atividade física leve se correlacionou positivamente com o domínio de saúde psicológica e relações sociais da qualidade de vida. **Conclusão:** Os efeitos do exercício físico nos sintomas da depressão em gestantes estão registrados na literatura especializada, mas falta clareza de detalhes nas restrições e recomendações para prescrição de exercícios na gestação. O exercício aeróbico se mostrou eficaz na diminuição dos sintomas depressivos, assim como mulheres que apresentam níveis maiores de atividade física tem menores pontuações nos questionários depressivos, evidenciando que mulheres que são fisicamente ativas tem menor chance de desenvolver depressão gestacional.

Palavras-chaves: exercício físico, depressão, gestação.

ABSTRACT:

Objective: To analyze the investigations about the physical effects on the symptoms of depression in pregnant women. **Methods:** This is a systematic review that identified the following aspects: I) Physical exercise and gestation; II) Gestational depression symptoms and treatments; III) Physical exercise in gestational depression. Searches were used in the electronic databases PUBMED, MEDLINE, SCIELO. The original articles and guides were included, in which the most recent articles from January 2010 to December 2018 were published in English and English, and review articles and books were compiled. Searches were used the descriptors: Physical exercise, physical activity, pregnancy, pregnancy, mental health, depression. We identified 54 studies, published in titles, abstracts and articles in full were selected 2 articles that were met the inclusion criteria. **Results:** There was a lack of studies showing the benefits of physical exercise and its relationship with the mental health of pregnant women; the benefits of physical exercise in the most mentioned gestation were lower levels of depression, weight gain, diabetes, hypertension, quality of life and well-being; related to gestational depression, the associated factors were: previous history of depression, sociodemographic characteristics, marital status, social support, the symptoms addressed were: changes in appetite, energy and insomnia; regarding exercise in gestational depression showed that aerobic exercise is effective in reducing depressive symptoms, obtaining a reduction of 4 points in the scores of the depression questionnaires, and the practice of total physical activity as well as light physical activity correlated positively with the domain of psychological health and social relations of quality of life. **Conclusion:** The effects of physical exercise on the symptoms of depression in pregnant women are registered in the specialized literature, but lack clarity of details in the restrictions and recommendations for prescription, is not established in the studies and guides a recommendation as to the type, frequency, intensity and duration of the exercise in pregnancy. Aerobic exercise has been shown to be effective in reducing depressive symptoms, as women with higher levels of physical activity have lower scores on depressive questionnaires, showing that women who are physically active are less likely to develop gestational depression.

Key-words: physical exercise, depression, gestation.

INTRODUÇÃO

A depressão se tornou o mal do século e se enquadrou como uma das doenças mais reportadas e abordadas neste século XXI, atingindo todas as classes sociais e todas as idades, tornando assim um problema de saúde pública. (TAVARES et al., 2010). Entre 2005 e 2015 o índice de depressão aumentou 18%, atingindo 11,5 milhões de pessoas no Brasil, e cerca 800 mil morrem por suicídio a cada ano, desse percentual menos da metade recebe tratamento (OMS, 2012). Verificou-se que havia uma maior prevalência desta doença sobre em pessoas do sexo feminino (10,9%), contra (3,9%) dos homens (IBGE 2013). É caracterizada por um transtorno de humor, que afeta o funcionamento social, profissional e todas as áreas importantes que cerca a vida do indivíduo, sendo ela caracterizada por apresentar os sintomas descritos como apatia, irritabilidade, perda de interesse, tristeza, atraso motor ou agitação, ideias agressivas, desolação e múltiplas queixas somáticas (insônia, fadiga, anorexia). (ESTEVES; GALVAN et al., 2006).

Em países subdesenvolvidos como o Brasil, a prevalência da depressão na gestação chega a cerca de 22%, apesar disso, existem poucas investigações sobre a depressão gestacional, pois o rastreio se torna difícil devido semelhança de alguns sintomas da gestação com a depressão como a ansiedade, sono excessivo, estados de melancolia (THIENGO et al., 2012). Além da semelhança de alguns sintomas, outro fator faz com que as mulheres não relatem seus sintomas, o fator cultural onde a gestação é considerada e imposta pela sociedade como um momento mágico e pleno da mulher e é calcada como mito da mãe perfeita, e isso causa alguns conflitos internos em algumas mulheres, e faz com que grande parte delas fiquem em silêncio e sofram muitas vezes caladas, levando a quadros depressivos e ao não tratamento desses eventos (AZEVEDO; ARRAIS 2006). O não tratamento dessa doença na gestação pode levar as mães a desenvolverem também no puerperal, causando danos irreversíveis ao contato entre mãe-filho, assim como também está associado a eventos adversos ao neonato, incluindo baixo peso ao nascer, risco de prematuridade e atraso do crescimento no primeiro ano de vida (PINTO; PADOVANI; LINHARES 2009).

O ciclo gravídico contém uma série de eventos estressores que podem favorecer ao desenvolvimento de doenças mentais como a depressão e a ansiedade,

as mudanças físicas, fisiológicas e até mesmo as mudanças psicossociais são os principais propulsores, tornando os transtornos mentais de maior prevalência na gestação e no puerperal. (PEREIRA; LOVISI 2008). Dentre os eventos estressores os que apresentaram maior contribuição para o surgimento da depressão foram os níveis altos de ansiedade, situação conjugal estável, menor apoio social e não planejamento da gravidez. (NASCIMENTO et al., 2009). A depressão pode levar a gestante a ter sua classificação gestacional alterada, possuindo duas classificações: baixo e alto risco gestacional (BRASIL, 2012). As classificações gestacionais são enquadradas de acordo com risco a saúde da mãe e do feto, sendo um “processo dinâmico e a complexidade das alterações funcionais e anatômicas que ocorrem no ciclo gestacional e exigem avaliações continuadas e específicas em cada período”. (BRASIL, 2012).

Os tratamentos mais utilizados para atenuar os sintomas da depressão são os fármacos ou os fitoterápicos, entrando em seguida as terapias (FLECK et al. 2009). Na gestação e no puerperal os mais indicados são fitoterápicos e terapia (CAMACHO et al., 2006), no entanto, a maioria das gestantes que tomavam antidepressivos antes da gravidez interrompem o tratamento quando descobrem a gestação devido às suas preocupações e medo com a exposição fetal a estes fármacos, criando um ciclo frequente que leva à recaída da depressão (BETLLE et al. 2015). Mas atualmente o exercício físico vem sendo colocado como aliado e atenuante dos sintomas depressivos, sendo assim eficaz na redução dos sintomas e muitos já utilizam o exercício físico como terapia complementar no tratamento dos sintomas da depressão e ansiedade (VIEIRA et al., 2007).

A prática de exercício físico na gestação é recomendada. (SURITA et al., 2014). A qualidade de vida e os hábitos de atividade física estão diretamente ligadas aos níveis de depressão e sono, mostrando que gestantes que apresentam níveis maiores de atividade física tem uma menor predisposição a ter sintomas depressivos e insônia (MOUDRADY et al. 2017). Dentre os benefícios do exercício físico na gestação esta peso do feto ao nascimento, tipo de parto, complicações maternas e fetais, redução de parto prematuro e de cesárias, prevenção e redução de lombalgias, de dores das mãos e pés e estresse cardiovascular, fortalecimento da musculatura pélvica, maior flexibilidade, controle do ganho ponderal e elevação da auto-estima (BATISTA et al. 2003).

Mulheres com baixo nível de atividade física possuem maior chance de desenvolver alguma doença ou desconforto corporal seja na gestação ou no pós-parto. Além disso, aquelas ativas fisicamente, mas que deixam de fazer os exercícios físicos durante o período gestacional também aumentam a susceptibilidade de adquirir alguma doença, e isso se dá devido as mudanças corporais e hormonais, tais como o ganho de peso, aumento da lordose lombar, mudança do centro de gravidade, aumento da elasticidade (LIMA; OLIVEIRA 2005)

OBJETIVO:

Analisar as publicações sobre os efeitos do exercício físico nos sintomas da depressão em gestantes.

MÉTODOS

Foi realizada uma revisão sistemática da literatura sobre artigos e guias que relatam os efeitos do exercício físico nos sintomas da depressão em gestantes. Foram identificados os aspectos: I) Exercício físico e gestação; II) Exercício físico na depressão gestacional; III) Benefícios do exercício físico na gestação. O tempo de buscas foi de três meses de abril a julho de 2018, os idiomas pesquisados foram o português e, inglês. As buscas foram efetuadas através das bases de dados SCIELO, MEDILIENCE, PUBMED. Foram incluídos artigos originais e guias, foram incluídas publicações mais recentes de janeiro 2010 até dezembro 2018, sendo excluídos artigos de revisão e livros. Para as buscas foram utilizados os descritores: “Exercício físico”, “atividade física”, “gestação”, “gravidez”, “saúde mental”, “depressão”. Os operadores lógicos (and, or), foram usados para combinar os descritores e termos utilizados na busca dos artigos.

Para seleção e eliminação dos estudos foi realizada as seguintes etapas: I) leitura dos títulos dos artigos; II) leitura dos resumos; III) leitura na íntegra dos artigos selecionados a partir dos resumos. A Figura 1 mostra todas as etapas que foram realizadas no processo de revisão.

Nos artigos selecionados para análise foram extraídos os seguintes itens: I) autor e ano; II) objetivos do estudo; III) método e instrumento utilizado na coleta de dados; IV) benefícios do exercício físico na gestação; V) benefícios do exercício físico na depressão gestacional.

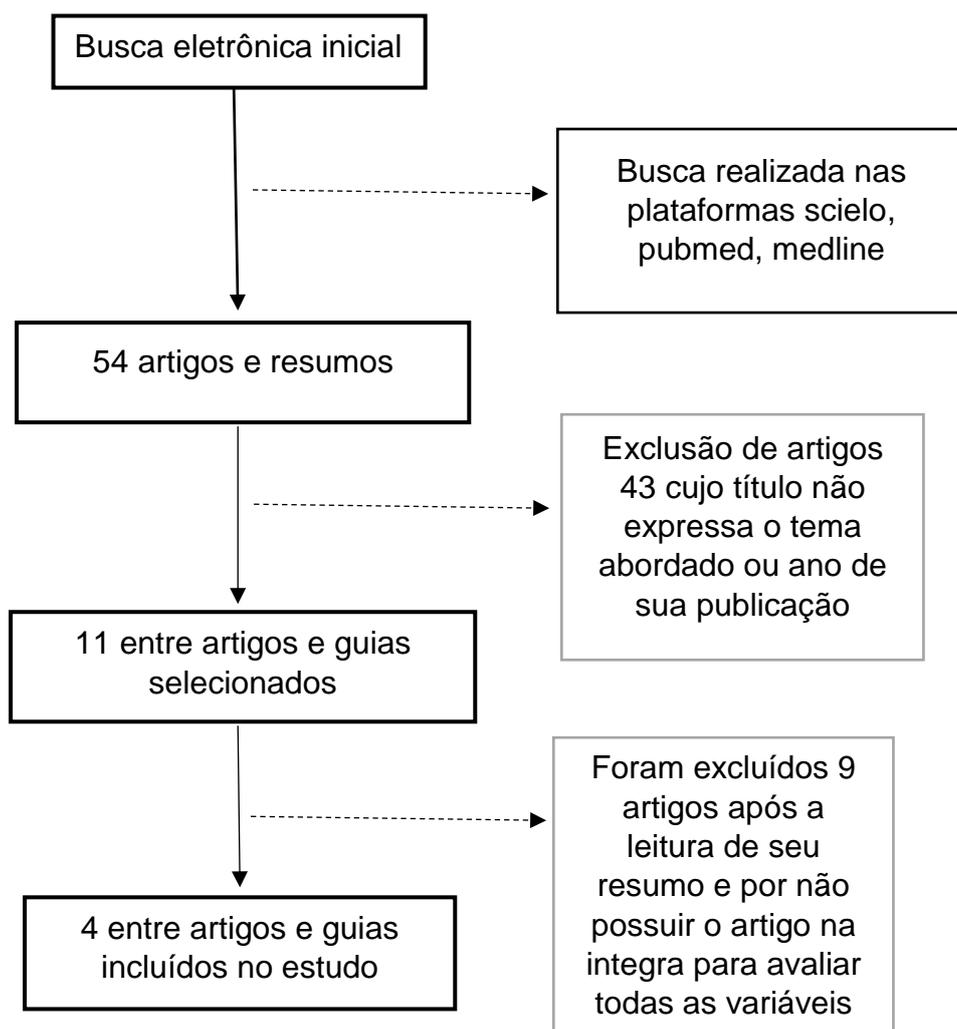


Figura 1 Roteiro da seleção dos estudos

RESULTADOS

As bases de dados pesquisadas forneceram 54 publicações, com a leitura dos títulos 11 estudos foram selecionados, para leitura breve dose seus resumos, após essa etapa foram revisados sistematicamente 4 artigos e guias, seguindo os critérios de inclusão e exclusão. Nas buscas nas bases de dados os artigos mais encontrados foram do tipo transversal, encontrando apenas 1 artigo do tipo ensaio clínico que foi utilizado nos dados desta pesquisa.

A maioria dos achados foram publicados recentemente, menos de 6 anos da sua publicação. Como mostra no quadro 1 e 2, tivemos um artigo do tipo ensaio clínico, um do tipo transversal e dois guias, quanto aos artigos e guias houve uma predominância da língua inglesa, não havendo assim nenhuma publicação na língua brasileira para elaboração deste estudo.

O método usado nos estudos foi quantitativo, tendo em vista que os estudos utilizaram os questionários (WHOQOL-brief (*questionário de qualidade de vida da OMS, versão breve*), ISI (*Insomnia Severity Index*), PSWQ (*Penn State Worry Questionnaire*), ZSRDS (*Escala de Depressão da Auto-Avaliação de Zung*) e CES-D (*Escala de Depressão de Estudos Epidemiológicos*) que tinham como base esse método para aferição e obtenção de dados.

Os objetivos dos estudos analisados foram: apresentar e qualificar os benefícios do exercício físico na gestação; examinar como a qualidade de vida pode se correlacionar com exercícios físico, preocupação e depressão; justificar a utilização de programas de caminhada baseados em pedômetro como um meio promissor de reduzir os sintomas da depressão pré-natal e melhorar o bem-estar geral da mãe; mostrar a importância da atividade física e do exercício físico durante essa fase; fatores que influenciam na prática de exercício físico no peri-natal; os tratamentos para depressão em gestantes; o exercício físico no tratamento da depressão e do bem-estar psicológico na gestação, danos causados pela depressão gestacional.

Quanto ao do exercício físico na gestação o estudo de Rabledo et al (2012) descreve que os exercícios são recomendados para mulheres grávidas, incluindo aquelas que são sedentárias, por seus benefícios gerais à saúde, incluindo a melhoria da saúde psicológica, descreve também os seus benefícios durante a gravidez

podendo prevenir a ocorrência de distúrbios maternos, como hipertensão, diabetes gestacional, bem como melhorar o bem-estar e a qualidade de vida. No estudo de Betlle et al. (2015) descreve os benefícios da atividade física está a maior aptidão cardiovascular, dor lombar reduzida, níveis mais baixos de depressão, ganho de peso gestacional mais opcional, prevenção da incontinência urinária.

Quanto aos aspectos relacionados à depressão gestacional, o artigo de Rabledo et al (2012) mostra que durante a gravidez, a depressão afeta 10 a 50% das mulheres; os fatores associados foram: histórico anterior de depressão, características sociodemográficas, estado civil, apoio social ; Os sintomas abordados foram: alterações no apetite e energia; para o seu diagnóstico da depressão foi utilizado o questionário CES-D (*Escala de Depressão de Estudos Epidemiológicos*); os tratamentos mais indicados foram os fitoterápicos e as terapias; quanto aos danos à saúde materna e ao feto foram mencionados uma correlação entre mãe-feto, gestantes que tinha depressão gestacional apresentavam filhos com baixo peso ao nascer, além da interferência na relação mãe-filho; foi descrita uma correlação com depressão pós-parto. No artigo de Mourady et al (2017) mostra os sintomas abordados da depressão: sono, preocupações, ansiedade; o questionário utilizado para avaliar a depressão foi o ZSRDS (*Escala de Depressão da Auto-Avaliação de Zung*). No estudo de Deligiannidis et al (2013) a depressão durante a gravidez é um importante fator de risco para o desenvolvimento da depressão pós-parto, a depressão pós-parto tem sido associada a um amplo impacto negativo sobre o desenvolvimento infantil, aumento do risco de atraso no desenvolvimento e há também o risco do suicídio no pós-parto, o mesmo já é responsável por até 20% das mortes pós-natais em mulheres deprimidas.

Exercício físico e depressão gestacional os sintomas depressivos que tiveram maiores benefícios com pratica do exercício físico foram insônia e o estresse (MOURADY et al 2017), já no estudo de Rabledo et al (2012) obteve uma diminuição nos scores de 4 pontos, demonstrando; foi observado uma correlação entre o exercício físico e o bem-estar mental das gestantes, também foi notado que a qualidade de vida e o exercício físico e os sintomas depressivos na gestação estão interligados (MOURADY et al 2017). O estudo de Betlle et al. (2015) é descrito que mulheres com humor clinicamente deprimido tinham chances maiores de manifestar interesse em

tratar os sintomas com uma abordagem de atividade física (por exemplo, caminhar) do que com medicações antidepressivas.

AUTOR (ANO)	TIPO:	OBJETIVOS	EFEITOS
Bettle et al. (2015)	Guia	Destacar a necessidade de opções de intervenções aceitáveis para mulheres grávidas com sintomas de depressão e apresentar uma justificativa para a utilização de programas de caminhada baseados em pedômetro como um meio promissor de reduzir os sintomas da depressão pré-natal e melhorar o bem-estar geral da mãe	efeitos positivos na função psicológica, e níveis mais baixos de depressão
Deligiannidis et al (2013)	Guia	Descrever para obter uma compreensão das terapias de medicina complementar e alternativa (CAM) para o tratamento da depressão perinatal, pois muitas mulheres podem procurar tratamentos CAM para a depressão perinatal.	diminuição do risco de sintomas depressivos, bem como na prevenção de doenças cardíacas, obesidade e diabetes,

Quadro 1- Descrição dos guias revisados, 2010 a 2018

Quadro 2- Características dos artigos originais revisados, 2010 a 2018

AUTOR (ANO)	OBJETIVO	MÉTODO	EFEITOS
Moudrady et al (2017)	O objetivo deste estudo foi avaliar os padrões de qualidade de vida e atividade física entre gestantes saudáveis e examinar como a qualidade de vida pode se correlacionar com atividade física, sono, preocupação e depressão.	Trata-se de um estudo transversal observacional, realizado em amostra conveniente de 141 gestantes saudáveis. WHOQOL-brief (<i>questionário de qualidade de vida da OMS, versão breve</i>), ISI (<i>Insomnia Severity Index</i>), PSWQ (<i>Penn State Worry Questionnaire</i>) , ZSRDS (<i>Escala de Depressão da Auto-Avaliação de Zung</i>) e <i>Questionário de Atividade Física da Gravidez (PPAQ)</i>	Prática de atividade física total, bem como a atividade física leve, foi correlacionado positivamente com o domínio de saúde psicológica e relações sociais da qualidade de vida..
Robledo et al (2012)	Analisar se o exercício aeróbico supervisionado durante a gravidez reduz os sintomas depressivos em mulheres nulíparas	80mulheres nulíparas grávidas que prestam atendimento pré-natal em um dos três hospitais terciários em Cali, Colômbia. O grupo experimental completou um programa de exercícios supervisionados de 3 meses, com início de 16 a 20 semanas de gestação .Utilizando o questionário <i>Escala de Depressão de Estudos Epidemiológicos (CES-D)</i> . Ensaio clínico	Redução de 4 pontos na CES-D resultante dessa intervenção.

DISCUSSÃO

O presente estudo revisou a literatura sobre o exercício físico como atenuante dos sintomas depressivos, limitações encontradas nesse estudo foi existência de apenas um revisor envolvido na pesquisa. Na busca de dados foi constatado a escassez de estudos brasileiros que mostrem os benefícios do exercício físico e sua relação com a saúde mental das gestantes, limitando e tornando difícil a prática do exercício físico como uma terapia alternativa dos sintomas depressivos na gestação e no puerperal. Existem cartilhas, guias, posicionamentos e até livros na língua brasileira citando os benefícios do exercício físico em gestantes, mas quando buscamos estudos originais, existem poucos que retratem o exercício físico na gestação. Talvez a sociedade brasileira ainda esteja galgada em algumas crenças populares na contraindicação da prática de exercício físico na fase gestacional, ocasionando a diminuição ou a extinção completa do exercício físico (OLIVEIRA et al. 2017).

A grande parte das publicações que tinham como tema o exercício físico na gestação abordavam o tema diabetes, hipertensão e obesidade, foi encontrado apenas um estudo do tipo ensaio clínico que abordasse o exercício físico e a depressão em gestantes, existindo uma carência de estudos que retratem essa temática.

No estudo de Betlle et al (2015) é descrito que há uma crença sobre a segurança do exercício físico na gestação, justificando o motivo dos níveis baixos de exercício em mulheres gestantes, há uma falta de conhecimento sobre como se exercitar com segurança durante a gravidez, dando uma solução para esse problema a elaboração de um programa de intervenção para mulheres grávidas, com orientação para lidar com qualquer gravidez e preocupações relacionadas com exercício ou barreiras, poderia fornecer a educação, apoio e motivações necessárias para as mulheres grávidas se sentirem confortáveis em praticar exercício físico. Isso sugere a necessidade de estudos para determinar as estratégias ideais para integrar a promoção da atividade física no pré-natal de rotina. Nesse estudo também é descrito como deveria ser elaborado esse programa: promove atividade física que é de intensidade baixa a moderada, introduzir atividades graduais que são seguras para mulheres grávidas, incluindo mulheres que eram anteriormente inativas, Incluir diretrizes claras de segurança e dicas para evitar ferimentos, atividade que pode ser

incorporada durante todo o dia do que apenas em horários específicos aceitável para as mulheres e seus provedores de cuidados pré-natais.

No estudo de Deligiannidis et al (2013) o exercício físico vem sendo abordado como uma terapia, mencionando os benefícios a saúde mental da gestante, mas não é descrito os níveis, quais atividades e intensidade desses exercícios, não é estabelecido critérios para prescrição, é apenas mostrado seus benefícios.

No estudo de (MOUDRADY et al. 2017) houve uma associação significativa entre atividade física e depressão: mulheres que pontuaram mais no questionário ZSDS mostraram menor níveis de atividade física total e foram menos propensas a esportes e exercícios. O esporte / exercício foi o principal tipo de AF que apresentou associação significativa com a maioria dos domínios de qualidade de vida, como qualidade de vida geral, saúde física e psicológica, relações sociais e meio ambiente, identificando que há uma correlação entre qualidade de vida, atividade física, sono, preocupação e depressão, mulheres que apresentaram níveis maiores de atividade física tinha menor predisposição a apresentar sintomas depressivos, evidenciando que exercício físico é um propulsor da saúde mental também em gestantes; os questionários utilizados foram WHOQOL-brief (*questionário de qualidade de vida da OMS, versão breve*), ISI (*Insomnia Severity Index*), PSWQ (*Penn State Worry Questionnaire*) , ZSRDS (*Escala de Depressão da Auto-Avaliação de Zung*) e *Questionário de Atividade Física da Gravidez (PPAQ)*

Estes resultados representam percepções autorreferidas sobre insônia, saúde mental, PA e QV, e não medidas objetivas, podendo haver auterrações quanto aos resultados, pois os questionários são avaliados pela última semana dessas mulheres, ocasionando interpretações equivocadas devido a casualidade. A qualidade do sono precisa poder ser explorada e não apenas a insônia, pois a mesma pode interferir diretamente na QV e nos níveis de AF.

No estudo de (RABLEDO et al 2012) mostrou que o exercício pode diminuir os sintomas depressivos, como resultado desse estudo houve uma diminuição dos scores de 4 pontos; os exercícios foram supervisionados por um fisioterapeuta e um médico, organizados em blocos de 3-5 mulheres, em sala com música e climatizada, favorecendo o bem-estar na hora da prática, as sessões consistiram em caminhada (10 min), exercício aeróbico (30 min), alongamento (10 min) e relaxamento (10 min), o exercício aeróbico foi prescrito com intensidade moderada a vigorosa, objetivando

55-75% da frequência cardíaca máxima e ajustadas de acordo com as avaliações na escala de Borg; Nesse estudo não foi discriminado o porque da utilização desse tipo de exercício e não foi estabelecido um programa de exercícios ideal para o tratamento da depressão. Não foi descrita como se chegou a frequência cardíaca máxima ou qual protocolo foi usado.

CONCLUSÃO

Os efeitos do exercício físico nos sintomas da depressão em gestantes estão registrados na literatura especializada, mas falta clareza de detalhes nas restrições e recomendações para prescrição de exercícios na gestação. O exercício aeróbico se mostrou eficaz na diminuição dos sintomas depressivos, assim como mulheres que apresentam níveis maiores de atividade física tem menores pontuações nos questionários depressivos, evidenciando que mulheres que são fisicamente ativas tem menor chance de desenvolver depressão gestacional

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, K. R.; ARRAIS, A R. O mito da mãe exclusiva e seu impacto na depressão pós-parto. **Revista Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 19, n. 2, p. 269-276, 2006.

ALHUSEN, J. L.; AYRES, L.; DEPRIEST, K. Effects of maternal mental health on engagement in favorable health practices during pregnancy. **Published online**. V 61, v 2, p 210-6 , 2016

BATISTA, D C; CHIARA, V L; GUGELMIN, S Â; MARTINS, P D. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, v.3, n.2, p. 151-158, 2003.

BATTLE,C. L.;ABRANTES, A. M.; SCHOFIELD, C. A.; KRAINES, M. A. Physical Activity as an Intervention for Antenatal Depression: Rationale for Developing Tailored Exercise Programs forPregnant Women with Depression. **Journal of Midwifery &Women’s Health**. v. 60, n. 5, 2015.

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de atenção á saúde. Departamento de Atenção Básica. **Cartinha da gestante**. Caderno de Atenção Básica. Brasília : Ed Mistério da Saúde 2012.

BROBERG, L. et al.. Effect of supervised exercise in groups on psychological well-being among pregnant women at risk of depression (the EWE Study): study protocol for a randomized controlled trial. **Published online** 2017 May 5.

CAMACHO, R. S. et al. Transtornos psiquiátricos na gestação e no puerpério: classificação, diagnóstico e tratamento. **Rev. Psiq. Clín**. V. 33, n. 2; p. 92-102, 2006.

CARVALHAES, M. A. B. L.; MARTINIANOII, A. C. A.; MALTAI, M. B.; TAKITO, M.Y.; Benício, M. H. D. Atividade física em gestantes assistidas na atenção primária à saúde. **Rev Saúde Pública**; v 47, n. 5, p.958-67, 2013.

DEVLIN, A. C. MS et al. Influences of prior miscarriage and weight status on perinatal psychological well-being, exercise motivation and behavior. **Midwifery** v.43, p. 29-36, 2016.

DELIGIANNIDIS, K. M.; FREEMAN, M. P. Complementary and Alternative Medicine Therapies for Perinatal Depression. **Res Clin Obstet Gynaecol.**; v. 28, n. 1 : p. 85–95, 2014.

DUMITHI, S C; DOMINGUES, M R; SASSI, R A M; CESAR, J A. Atividade física durante a gestação e associação com indicadores de saúde materno infantil. **Revista Saúde Pública.** v 46, n 2, 2012.

ESTEVES F. C.; GALVAN, A. L. Depressão numa contextualização contemporânea. **Aletheia**, n.24, p.127-135, 2006.

FALCONE, V. M.; MADER, C. V. N.; NASCIMENTO, C. F. L.; SANTOS, J. M. M.; NÓBREGA, F. J. Atuação multiprofissional e a saúde mental de gestantes. **Rev. Saúde Pública**, v. 39, n. 4, p 612, 2005.

FIGUEIRA, P; CORRÊA, H; DINIZ, L M; SILVA, M A R. Escala de Depressão Pós-natal de Edimburgo para triagem no sistema público de saúde. **Rev Saúde Pública** v. 43, n. 1: p.79-84, 2009.

FLECK, M. P.; BERLIM, M. T.; LAFER, B.; SOUGEY, E. B. Revisão das diretrizes da Associação Médica Brasileira para o tratamento da depressão. **Rev Bras Psiquiatr**; v.31, p. S7-17, 2009.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional 2013** percepção do estado de saúde, estilo de vida e doenças crônicas. Rio de Janeiro. Acessado em janeiro de 2018. Disponível em: <ftp://ftp.ibge.gov.br/PNS/2013/pns2013.pdf>

LIMA, F R. ; OLIVEIRA, N. Gravidez e Exercício. **Rev Bras Reumatol**, v. 45, n. 3, p. 188-90, 2005.

NASCIMENTO, S L; GODOY, A C; SURITA, F G; SILVA, J L P. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Rev Bras Ginecol Obstet**. 36(9):423-31, 2014.

MCEACHAN R R. C. et al. The association between green space and depressive symptoms in pregnant women: moderating roles of socioeconomic status and physical activity. **Published online**. V 70, n 3, p 253-9, 2015.

MOURADY D. et al. Associations between quality of life, physical activity, worry, depression and insomnia: A cross-sectional designed study in healthy pregnant women. **PLoS ONE** . v 12, n 5, 2017.

NASCIMENTO, S L; GODOY, A C; SURITA, F G; SILVA, J L P. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Rev Bras Ginecol Obstet**. v. 36, n. 9, p. 423-31, 2014.

OLIVEIRA, C. S.; IMAKAWA, T. S.; MOISÉS, E. C. D.; Physical Activity during Pregnancy: Recommendations and Assessment Tools. **Rev Bras Ginecol Obstet**, v. 39, p 424–432, 2017.

PEREIRA, P K; LOVISI, G M. Prevalência da depressão gestacional e fatores associados. **Rev Psiq Clín**. V.35, n. 4: p. 144-53, 2008.

PINTO, I D; PADOVANI, F H P P; LINHARES, Maria B M. Ansiedade e Depressão Materna e Relatos sobre o Bebê Prematuro. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 25 n. 1, p. 075-083, 2009.

ROBLEDO, A. F. et al. Aerobic exercise training during pregnancy reduces depressive symptoms in nulliparous women: a randomised trial. **Journal of Physiotherapy**. v 58, n 1, p 9-15, 2012

RODRIGUES, O. M. P. R.; SCHIAVO, R. A. S. Stress na gestação e no puerpério: uma correlação com a depressão pós-parto. **Rev Bras Ginecol Obstet.** v. 33, n. 9: p. 252-7, 2011.

SURITA, F. G, NASCIMENTO, S. L.; SILVA, J. L. P. Exercício físico e gestação. **Rev Bras Ginecol Obstet;** n 36, v 12, p 531-4, 2014.

TAVARES, L. A. T. A depressão como "mal-estar" contemporâneo: medicalização e (ex)-sistência do sujeito depressivo. **São Paulo: Editora UNESP;** São Paulo: Cultura Acadêmica, 2010. 371 p.

TENDAIS, I. et al.;. Physical activity, health-related quality of life and depression during pregnancy. **Cad. Saúde Pública,** Rio de Janeiro, v.27, n. 2: p. 219-228, 2011.

THIENGO, D. L.; SANTOS, J. F. C.; FONSECA, D. L.; ABELHA, L.; LOVISI, G. M. Depressão durante a gestação: um estudo sobre a associação entre fatores de risco e de apoio social entre gestantes. **Cad. Saúde Colet.,** Rio de Janeiro, v. 20, n. 4: p. 416-26, 2012.

THIENGO, D. L.; PEREIRA, P. K.; SANTOS, J. F. C.; CAVALCANTI, M. T.; L., G. M. Depressão durante a gestação e os desfechos na saúde do recém-nascido: coorte de mães atendidas em unidade básica de saúde. **Rev Bras Psiquiatr.** v. 61, n. 4, p. 214-20, 2012.

VIEIRA, J. L. L.; MAURO, P.; ROCHA, P. G.M., A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão. **J Bras Psiquiatr,** v 56, n 1, p 23-28, 2007.