



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

LORENA SANTANA ALVES

**O EXERCÍCIO FÍSICO COMO FORMA DE AUXILIAR NO TRATAMENTO
DA DEPRESSÃO**

Recife
2024

LORENA SANTANA ALVES

**O EXERCÍCIO FÍSICO COMO FORMA DE AUXILIAR NO TRATAMENTO
DA DEPRESSÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física, do Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Pernambuco, como pré-requisito para a obtenção do título de Bacharela em Educação Física.

Orientador: Alexsandro Barbosa da Costa

Titulação: Doutor

Recife
2024

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Alves, Lorena Santana.

O Exercício Físico como forma de auxiliar no tratamento da depressão /Lorena Santana Alves. - Recife, 2024.

33

Orientador(a): Alexsandro Barbosa Costa

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado, 2024.

Inclui referências, apêndices, anexos.

1. Exercício Físico. 2. Depressão. 3. Tratamento. I. Costa, Alexsandro Barbosa. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

FOLHA DE APROVAÇÃO

LORENA SANTANA ALVES

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO FORMA DE AUXILIAR NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física, do Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Pernambuco, como pré-requisito para a obtenção do título de Bacharela em Educação Física.

Aprovada em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente



ALEXSANDRO BARBOSA DA COSTA

Data: 08/04/2024 14:17:09-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Alexsandro Barbosa da Costa (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Documento assinado digitalmente



FATIMA LUCIA RODRIGUES GUIMARAES

Data: 09/04/2024 21:58:32-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Fátima Lúcia Rodrigues Guimarães
Universidade Federal de Pernambuco

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho ao meu querido tio Severino Pedro Alves e aos meus avós(in memoriam), que fizeram parte dos momentos mais importantes da minha vida e que me serviram de inspiração e hoje são as estrelas que me guiam onde quer que eu esteja.

AGRADECIMENTOS

O ingressar em uma universidade, sempre foi um sonho, ao qual fui instruída por minha família a estudar para conseguir realizar este sonho e se obter uma profissão digna e sucinta. Tentei por 3 anos o vestibular e então com a benção de Deus, consegui ingressar em uma universidade pública. Confesso que de início, o Curso do qual estou me formando, não foi de fato a escolha prioritária da qual queria seguir. Porém, com o decorrer do tempo, pude perceber e entender a tamanha importância da profissão que teria sobre a vida das pessoas. Então, decidi prosseguir com o curso, com a Benção de Deus e daqueles que me guiam, consegui cursar a universidade, sendo a primeira da família a ingressar em uma universidade pública.

Hoje, agradeço primeiramente a Deus por me ter proporcionado vivenciar esta grande conquista, sem ele nada disso seria possível. Agradeço fortemente a minha família que me criou e sempre me apoiou, alimentando expectativas para um futuro melhor, que apesar de todas as dificuldades estruturais e financeiras, nunca me deixaram baixar a cabeça, apesar das adversidades do mundo, instruindo sempre a enfrentar as dificuldades de maneira respeitosa e honesta e sempre agradecendo a cada passo alcançado. Agradeço em especial a minha mãe Maria das Graças de Santana, que dedicou sempre a sua vida a mim e as minhas irmãs, sempre lutou de maneira corajosa, honesta, incansável para criar sozinha, suas quatro filhas, tendo a profissão de diarista, onde sempre batalhou de domingo a domingo, para que nunca se faltasse o pão de cada dia sobre a nossa mesa. Ela é a maior incentivadora de prosseguir com os estudos, que sempre acreditou em mim, para cursar um ensino superior; agradeço a minhas irmãs Josefá Eduarda de Santana Alves, Maria Clara de Santana Alves e Amanda Santana Alves, que sempre acreditaram de alguma forma em mim, por todo suporte que me deram para vencer os obstáculos encontrados no decorrer da jornada universitária. Agradeço também ao meu esposo Fausto Bezerra da Silva, que me acompanhou durante todos esses anos, que junto com a minha família, não me deixou desistir do curso, que me dá suporte e que aguenta todos os meus choros, desabafos, minhas fraquezas e por ter me dado o presente mais lindo da minha vida a nossa filha, Ana Luiza Alves da Silva, o nosso bem mais precioso, é dela e por ela que lutamos todos os dias para proporcionar um futuro melhor para ela. É dela que busco forças para continuar lutando.

Gostaria de agradecer também ao meu orientador Alexsandro Barbosa da Costa, pelo tempo dedicado, as orientações, correções, pela paciência, pelas cobranças, por cada palavra em vermelho para correção, agradeço pelo profissionalismo que me estimula e faz admirá-lo pela dedicação ao ofício.

Agradeço a todas as minhas amigas, que durante a graduação estiveram ao meu lado, ajudando, estimulando, caminhando lado a lado, dividindo alegrias, tristezas, dificuldades e puxões de orelha, durante a graduação, fazendo com que tudo se tornasse mais leve.

Gostaria de agradecer a todos que contribuíram de forma direta e indireta para o meu crescimento profissional e pessoal. Agradeço aos professores da EREM Conde Pereira Carneiro que me ajudaram a chegar até aqui; e por último não menos importante, aos professores e colaboradores da UFPE que participaram de maneira direta e indireta sobre a minha formação.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. OBJETIVOS.....	12
2.1 Objetivo Geral.....	12
2.2 Objetivos Específicos.....	12
3. DISCUSSÃO	13
3.1 A Doença do Século.....	13
3.1.2 Depressão Pós Pandemia.....	15
3.1.2 Benefícios do Exercício Físico.....	18
4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	20
5. RESULTADOS.....	22
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
REFERÊNCIAS.....	26
ANEXOS.....	30

RESUMO

Introdução: A depressão é uma doença que pode ser acometida em qualquer fase da vida. O desenvolvimento da depressão está atrelado a fatores sociais, biológicos e psicológicos. A Participação em intervenções de exercícios físicos vem sendo cada vez mais utilizada como uma alternativa eficiente para o tratamento de pessoas com o diagnóstico da depressão. **Objetivo:** Analisar como a prática de exercícios físicos podem contribuir para o tratamento da depressão. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura narrativa qualitativa. **Resultados:** Diante dos artigos revisados na literatura, foi observado alteração na qualidade do sono, alívio de sintomas depressivos em curto prazo em pacientes que utilizam medicamentos antidepressivos, aumento da liberação dos hormônios do bem estar,efeitos positivos da prática de exercícios com uma frequência de 3 vezes ou mais por semana com intensidade moderada. **Conclusão:** O exercício físico pode auxiliar de maneira positiva no tratamento da depressão melhorando aspectos neuropsicológicos e neurofisiológicos, mobilizando o entusiasmo de indivíduos com depressão.

Palavras-chave: Exercício Físico, depressão, Tratamento

ABSTRACT

Introduction: Depression is a disease that can be affected at any stage of life. The development of depression is linked to social, biological, and psychological factors. Working out has been increasingly used as an efficient treatment alternative for depression diagnosed people. **Objective:** To analyze how physical exercises can contribute to depression treatment. **Methodology:** This is a narrative qualitative literature review. **Results:** In accordance with the articles reviewed in the literature, it was observed that there is an improvement in sleep quality, relief of depressive symptoms in the short term in patients using antidepressant medications, an increase in the release of feel-good hormones, and positive effects of exercising with a frequency of 3 times or more per week at moderate intensity. **Conclusion:** Physical exercise can positively assist in the treatment of depression by improving neuropsychological and neurophysiological aspects, mobilizing enthusiasm in individuals with depression.

Keywords: Physical exercise, depression, treatment.

1.INTRODUÇÃO

No final de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS), divulgou uma nota informando uma quantidade significativa de pessoas com quadro de pneumonia de causa desconhecida, até então, na cidade de Wuhan, na China. Com o decorrer do tempo, houve o crescimento de novos casos de pessoas com grave quadro de insuficiência respiratória, fazendo com que essas pessoas procurassem por atendimento médico nas emergências dos hospitais. A partir disso, a OMS passou a considerar o surto de síndrome respiratória como pandemia. Havendo assim a descoberta do novo coronavírus, chamado de SARS-CoV-2, causador do Covid-19 (SHEIN, 2022).

A caracterização do vírus, veio através de um estudo que constatou a identificação e a ligação dos vírus encontrado em morcegos, esses tidos como hospedeiros naturais, com a síndrome respiratória que estava atingindo a cidade de Wuhan, China. Identificando a semelhança do genoma de pessoas infectadas com genoma do coronavírus de tal animal.

Por não haver nenhum medicamento ou vacina eficiente contra o novo coronavírus que possuía um alto teor de contaminação, foi necessário tomar providências rigorosas contra o alastramento da doença, como forma de prevenção, até serem fabricadas e distribuídas as vacinas antivirais contra o novo coronavírus. (ZHOU, et al,2020).

Ao longo desse período algumas recomendações foram elaboradas, com o intuito de evitar o alastramento do covid-19, como: o uso do álcool para higienização, lavar as mãos abundantemente com água e sabão, ao tossir ou espirrar cobrir a boca e o nariz, o uso da máscara, ficar a um metro de distância das pessoas, isolamento social caso se sinta mal ou esteja infectado até se recuperar totalmente. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2019).

Com o crescimento do número de casos de pessoas com Covid-19, na segunda fase da pandemia em julho de 2020 se fez necessário, o distanciamento social, para que se pudesse ter um certo controle sobre o número de novos casos, visto que se apresentava como uma das medidas preventivas mais eficientes e eficazes contra o vírus. Implicando assim em um novo método de estilo de vida que as pessoas necessitam adotar (CIOTTI,et al, 2020).

Em decorrência do isolamento social o covid-19, trouxe o sentimento de insegurança, medo e incertezas sobre o futuro da humanidade. Se fez perceber um impacto psicológico negativo sobre a população, desencadeando problemas de saúde mental, ou agravando os casos existentes, dentre elas, a depressão, pela impossibilidade ou, o interrompimento dos serviços essenciais de saúde mental ao longo da pandemia. (NETTO,et al,2021).

Sobre a depressão, sabe-se que é um transtorno mental que afeta o emocional do indivíduo, acarretando o humor triste e o desânimo para realizar tarefas. A mesma pode afetar qualquer público alvo, seja ele, criança, adulto ou idoso (OMS,2019).

De acordo com a OMS (2019), os fatores relacionados ao desenvolvimento da depressão estão relacionados a fatores sociais, biológicos e psicológicos. Porém, a Biblioteca Virtual em Saúde 2005 (BVS), mostra que a depressão se dá, através de algumas alterações químicas no cérebro da pessoa deprimida, evidenciando a relação com os neurotransmissores responsáveis pela: serotonina, noradrenalina, e em menor proporção, a dopamina. Tendo como resultado, alterações psicológicas e sociais.Sendo assim, o tratamento para ajudar na reabilitação de pacientes com o diagnóstico de depressão na maioria das vezes se dá através de indicação de antidepressivos e a psicoterapia (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2003).

Na literatura, estudos mostram que o exercício físico pode ser um recurso terapêutico, no auxílio de reabilitação da depressão. A prática do exercício físico pode trazer benefícios para saúde nos aspectos físicos, sociais, emocionais, estado geral da saúde e saúde mental (MACEDO,et al, 2012).De acordo com Wang et al. (2020) pacientes que tomam medicações antidepressivas e realizam exercícios físicos durante o tratamento, possuem uma resposta positiva em relação aos sintomas da depressão.

Sendo assim, diante do exposto anteriormente e movidos por um sentimento de perda, pois em meados de 2022 um parente próximo ao qual amávamos muito, veio a falecer por conta da depressão, doença essa que está presente na maioria dos casos de saúde mental em meio familiar, acabou ocasionando de maneira repentina a morte de um parente querido como conseqüência do quadro depressivo ter se agravado com o decorrer do tempo. Percebíamos ao longo de seu tratamento, o quanto a prática do exercício físico feito de forma esporádica e sem tanta importância, proporcionava ao mesmo, melhoras em seu quadro.

O que nos motiva hoje a buscarmos discussões científicas a respeito da relação entre o exercício físico e a depressão, com o intuito de uma conscientização social a respeito de uma possibilidade de combater e até mesmo evitar a multiplicação da doença, apresentando a prática de exercícios físicos como um recurso de grande importância para o tratamento dessa doença visto que é a quarta doença que mais mata no mundo e vem crescendo a cada dia. Sendo, responsável também, pela maioria dos casos de suicídio, que se caracterizam como uma das conseqüências mais graves relacionadas a essa doença (OMS, 2019). Partindo disso, podemos evidenciar o seguinte questionamento: Quais são as possíveis contribuições que a prática regular de exercícios físicos pode apresentar aos indivíduos que possuem o quadro de Depressão? É o que buscaremos identificar a partir dos objetivos a seguir.

2. OBJETIVO GERAL

-Analisar como a prática de exercícios físicos podem contribuir para o tratamento da depressão.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Descrever as principais características da depressão;
- Enunciar alguns dos benefícios advindos de uma prática contínua de exercícios físicos;
- Identificar a importância da prática de exercícios físicos para pessoas com o quadro depressivo.

3. DISCUSSÃO

A doença do século

A depressão é um tipo de natureza psíquica que afeta o emocional das pessoas. De acordo com o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais(2014, pg. 155), “a característica comum desse transtorno é a presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo.”

Essas alterações constantes de mudanças de humor, leva o indivíduo a perder o interesse de realizar tarefas cotidianas, antes prazerosas e gratificantes no seu cotidiano. Podendo ter a variação de tempo de no mínimo duas semanas, dias, meses e até anos, predominar o sentimento de inutilidade, provocadas por fatores que funcionam como gatilho para o desencadeamento de estados depressivos. Tornando-se assim uma das principais características alarmantes expostas sobre esse transtorno mental que afeta vários grupos populacionais. (MORENO, et al, 2016.).

De acordo com Porto (1999), o indivíduo apresentará algumas mudanças de comportamento que podem levantar suspeitas de um possível diagnóstico de depressão, sintomas estes que estão ligados a principais evidências para tal doença como: perda de interesse em realizar tarefas, humor triste (angústia), isolamento social, dificuldades para dormir (insônia),ou sonolência, pessimismo, baixa autoestima, dificuldade de concentração, perda ou aumento de apetite e peso. o manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais(2014), aponta que a apresentação de no mínimo cinco sintomas já expostos, formam indícios fortes para se chegar a tal diagnóstico de maneira convincente.

Partindo disso, existem fatores que ajudam a desencadear a depressão, advindos por meio sociais (adversidade), psicológicos (comportamentais) e biológicos (emocionais). Os fatores sociais estão ligados a problemas matrimoniais, perda de parentes (luto), trauma na infância ou fase adulta. Já os fatores biológicos estão interligados a genética ou baixa autoestima, enquanto que os fatores psicológicos estão ligados ao abuso de substâncias como drogas e o álcool (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2019).

Além dos fatores de risco, a depressão pode ser classificada de formas diferentes, através da sua intensidade e dos sintomas que a mesma apresenta. Podendo então ser apresentada em níveis distintos, ao ser classificada como leve, quando o paciente apresenta,

na maioria das vezes em seu cotidiano o sentimento de angústia, porém ainda sim, ele consegue realizar seu trabalho ou atividades de rotina, mas com certa dificuldade. Na depressão moderada, o paciente continua tendo dificuldade em realizar tarefas cotidianas, mas deixa transparecer essa dificuldade no meio em que vive, é perceptível o comprometimento de sua funcionalidade. Por sua vez na depressão grave, predomina o sentimento de inutilidade, baixa autoestima e culpa, isolamento familiar e social, onde o indivíduo não consegue realizar suas atividades cotidianas, incapacitando sua funcionalidade e é daí que pode surgir o pensamento de morte, podendo levar a atentar contra a sua própria vida, ao cometer a tentativa de suicídio. (SERAFIM, 2021).

O diagnóstico se dá pelo médico psiquiatra, o tratamento geralmente indicado para depressão é de uso de antidepressivos e a indicação da psicoterapia (MINISTÉRIO DE SAÚDE, 2021). Ainda sim existe uma grande dificuldade entre o diagnóstico e o tratamento dos indivíduos que possuem depressão (BESSA, 2018). Na maioria das vezes os indivíduos não são diagnosticados ou não têm acesso ao tratamento ideal para a doença. Principalmente, em países de baixa e média renda, do qual os serviços de tratamento são escassos ou estão subdesenvolvidos. A cerca de 75% das pessoas com depressão não fazem o tratamento ideal como deveria ser feito (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2019).

Outro fator que devemos levar em consideração é o preconceito e estigma que a sociedade possui relacionado a pessoas depressivas. A doença ainda é tratada como um tabu em meio a população, agravando assim o sofrimento das pessoas que possuem tal transtorno. O preconceito, pode ser o que causa mais sofrimento para os mesmos, é advindo do meio familiar, contribuindo de certa forma, para o isolamento social, a não aceitação do diagnóstico, a não procura de ajuda médica e/ou não efetuar o tratamento por meio dos medicamentos recomendados (SILVA E MARCOLAN, 2018).

Diante disso, Zanonato, Costa e Aosani (2021, pg. 10956), relatam:

A depressão dificilmente é tratada com seriedade pela sociedade, devido ao desconhecimento sobre esse adoecimento. A ausência de campanhas e políticas educativas efetivas em relação a tal fenômeno relativo à depressão também contribui para a formação de interpretações errôneas e produtoras de desafetos.

Ou seja, a falta do conhecimento e conscientização é o principal motivo para o estranhamento da população sobre o transtorno psíquico, que por muitas vezes é comparado ao fracasso humano. O não saber traz certa rejeição e as pessoas tendem a evitar o que não conhecem. O Ministério da Saúde (2020), mostra algumas recomendações para serem seguidas a fim de prevenir o surgimento de novos casos, como exemplo: evitar o uso de drogas e

álcool, realizar a prática de atividade física, dormir regularmente, combater o estresse, não interromper o tratamento sem alta médica e possuir uma dieta equilibrada.

Depressão pós -pandemia

A pandemia além de trazer medidas preventivas contra o contágio da covid-19, trouxe consigo também a necessidade do distanciamento social como uma forma mais segura para os seres humanos, visto que o índice de mortes e internamentos em hospitais estavam com números alarmantes saindo de seu controle, por se tratar de uma doença da qual não se tinha uma vacina ou um tratamento eficaz contra a mesma.(ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2021).

O Brasil, por sua vez, adotou medidas preventivas de outros países quando obteve o crescimento do número de casos com COVID-19. Exemplo disso foi o pedido feito para as pessoas que na medida do possível trabalhassem em casa, as aulas passassem a ser remotas, o cancelamento de atividades culturais e esportivas, para que dessa forma fizesse com que diminuísse a velocidade de novos casos de pessoas com a COVID-19. FIOCRUZ(2020).

Sendo assim, com a anulação do contato social, as pessoas passaram a serem obrigadas a mudar a sua rotina, seu estilo de vida, passando a vivenciar em uma espécie de confinamento. Partindo disso, a sociedade passou a ter um misto de sentimentos como a incerteza do amanhã, o medo da morte, insegurança, solidão, negação, perda do sentido da vida (NETTO,2021).

Um estudo realizado por Mrejen, Rache e Nunes (2021), mostrou que no período pandêmico com o avanço do número de óbitos pelo coronavírus, constatou um aumento de maneira significativa nos indicadores de saúde mental. A proporção do aumento de óbitos, fez com que houvesse o aumento de indivíduos com casos de ansiedade e depressão, passando a ter um aumento de 8,6% e 9,1%, para 10,5% e 12,5% respectivamente. Os níveis de preocupação também se mantiveram em níveis elevados relacionados a alimentação e o estado financeiro.

A pandemia causada pelo novo coronavírus(COVID-19), trouxe mudanças na vida cotidiana das crianças. Com o fechamento das escolas, implicou nas relações interpessoais em meio escolar. Com o distanciamento social, as crianças presenciaram dificuldades financeiras vivenciadas em suas famílias, adoecimento, hospitalização ou morte de pessoas próximas de seu convívio. Com as dificuldades enfrentadas na pandemia, tensões e conflitos familiares, passaram a ser mais presentes no meio familiar, o que pode aumentar a violência doméstica,

seja ela física (palmadas, utilização de objetos para agressões) ou psicológicas (gritos, xingamentos, insultos e etc). Sendo assim, um dos principais estressores característicos no período da pandemia, foi o estresse parental. Além disso, as crises de irritabilidade podem estar atreladas às restrições de mobilidade e contato em meio social, o que pode ter contribuído para a prática de comportamentos agressivos (FIOCRUZ, 2020).

O período da pandemia, trouxe consequências sérias para as crianças, como destaca Oliveira (2022) p.1:

Como a queda da cobertura vacinal, erros alimentares, aumentos dos acidentes e da violência doméstica. O confinamento motivado pelo distanciamento social e a suspensão das aulas presenciais acarretou problemas psicoemocionais, como: ansiedade, depressão e irritabilidade.

Outra modificação que foi observada na mudança do cotidiano da criança foi o aumento do uso da tecnologia (tempo em tela), no período pandêmico. Observou-se que é cada vez mais comum presenciar crianças menores de 6 anos utilizando aparelhos eletrônicos, seja eles para assistir vídeos ou jogos em aplicativos em aparelhos relacionados (WERNET, 2020).

O uso excessivo de aparelhos eletrônicos, pode levar a alterações na alimentação, no sono e no comportamento das crianças, contribuindo para manifestações de emoções negativas. (SCHMIDT, et al, 2020). Sendo assim, uma hipótese de ser um dos motivos de irritabilidade, pode estar atrelado a perda de partidas em jogos eletrônicos, disponíveis em telefones celulares, gerando instabilidade comportamental de estresse ou irritabilidade. A Fiocruz (2020), destaca as principais alterações emocionais e comportamentais cometidas no período do novo coronavírus, seriam elas: dificuldades de concentração, má alimentação, sentimento de solidão, irritabilidade, medo, alterações do sono. O Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (2014) menciona, crianças que possuem vários episódios de irritabilidade, seja no ambiente escolar ou familiar, podem ser um dos fatores de risco que pode-se levar a um quadro de estado depressivo sobre aquela criança.

Os autores Castro e Junior (2021) destacam a importância da presença da motricidade, contato com a natureza e conversas de interação social em ambiente familiar para que haja um desenvolvimento saudável de um indivíduo desde sua primeira infância.

Um estudo realizado por Vasquez et al (2022), mostrou que jovens entre 13 e 20 anos estão dormindo durante o dia ao invés de dormir a noite, trocando a noite pelo dia por excesso de tempo de exposições de tela, podendo passar mais de 8 horas por dia, além das aulas remotas de ensino. Essas mudanças podem contribuir para um estilo de vida sedentário, facilitando o desenvolvimento de alguns problemas de saúde como a obesidade, por conta do elevado período sem movimento (LOURENÇO, et al, 2019).

Em meio ao que foi vivenciado durante a pandemia do COVID-19, podemos destacar a saúde mental da população que se tornou um dos fatores de risco sobre a saúde da população. Além da fácil propagação do novo coronavírus que já foi mencionado anteriormente, a pandemia foi agravada pela desinformação no início da infecção da doença, onde se continha mitos, muitas vezes impulsionados por notícias erroneamente expostas (fake news) e a incompreensão da população sobre as mensagens de saúde que eram passadas pelas autoridades sanitárias (BAO, et al, 2020). Vídeos alarmantes circulavam nas redes sociais e eram de fácil acesso, quase toda a população poderia acessar essas informações através de seus smartphones/ computadores, o que aumentava a preocupação e o pânico entre as pessoas (GOYAL, et al, 2020).

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2020), no terceiro trimestre de 2020, houve um aumento do número de casos de pessoas desempregadas. Um possível indicador potencializador desses números, tenha sido acometido pelo distanciamento social imposto pelas autoridades sanitárias, que acabou ocasionando o aumento do desemprego, a fome e pobreza no Brasil, por conta (NEVES, et al, 2021). Ou seja, as vulnerabilidades sociais incluíram situação de pobreza e exposição à violência. O impacto econômico da pandemia levou ao aumento de pessoas desempregadas e perdas financeiras, reduzindo ainda mais o acesso à renda e serviços para pessoas em situação de pobreza. Dentre os mais vulneráveis aos efeitos psicossociais do coronavírus, o maior impacto ocorreu para aqueles em situação de rua (NABUCO, et al, 2020).

Os idosos, por sua vez, dentre os grupos de riscos sobre a contaminação do COVID-19, foram os mais vulneráveis, por possuírem na maioria dos casos, o sistema imunológico mais fragilizado (fraco) e por possuírem uma maior probabilidade de ter alguma doença crônica, como doenças pulmonares, cardíacas, câncer e o diabetes. O que pode potencializar o número de mortalidade entre este grupo (WU, 2020).

Um estudo realizado por Oliveira, et al, (2021), identificou que o isolamento social intensificou problemas que atingem a saúde mental dos idosos, além da fragilidade do sistema imunológico associado a comorbidades, o preconceito de idade, a perda de autonomia e a privação de interações sociais, principalmente com a família. Destaca-se, portanto, que essas medidas, a longo prazo, podem trazer impactos ainda mais sérios, como crises de ansiedade, depressão, ideação suicida e o suicídio real.

Benefícios do exercício físico.

De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira(2021),as atividades físicas de intensidade moderadas, devem ser praticadas, pelo menos, 150 minutos por semana. O ato de se exercitar pode trazer benefícios de maneira positiva para que a população tenha uma vida ativa, promovendo a saúde e a melhoria da qualidade de vida, em qualquerfaixa etária, desde o nascimento até o envelhecimento. O exercício físico é um tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado.

É um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas. Para Carvalho et al, (1996), o incremento da atividade física em uma população, contribui amplamente para a saúde pública, com forte impacto na redução dos custos com tratamentos, inclusive hospitalares, uma das razões de seus consideráveis benefícios sociais.

A insuficiência da prática de atividade física está ligada diretamente a mais de 830 mil mortes anualmente. As doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), mata em média, 41 milhões de pessoas ao ano, dentre as DCNT, estão as doenças cardiovasculares, quando se comparada com a outras doenças crônicas não transmissíveis, proporcionando mortes prematuras de pessoas(OMS, 2022).

Em relação ao exercício físico, Silva et al(2014)pg 76 destaca:

Em qualquer faixa etária, inclusive as mais avançadas, manter uma rotina diária de exercícios físicos pode trazer benefícios biológicos e psicossociais. Frequentar um programa regular de exercícios físicos, como ginástica, hidroginástica, musculação, ou qualquer outra modalidade, pode ser muito mais benéfico do que parece.

O exercício físico pode trazer, melhorias nos aspectos anatômicos (peso, postura, equilíbrio), fisiológicos(regulação da glicose, relação hormonal, maior utilização de lipídeos) cardiovascular e respiratório (aumento do débito cardíaco, volume sanguíneo, melhora na circulação e na capacidade aeróbia). Previne o sedentarismo, obesidade, melhora no sistema imunológico, capacidades físicas (condicionamento físico, muscular, fortalecimento das articulações) (ANIBAL e ROMANO, 2017).

Os exercícios podem ser classificados como aeróbicos e anaeróbicos. O exercício aeróbico é aquele que utiliza o oxigênio como principal fonte para produzir energia para o corpo, pode ser prolongada (de forma contínua) e pode ser de baixa ou moderada intensidade durante a sua prática. São exemplos: corrida, natação, dança, jump (SANTOS,2022).

O exercício anaeróbico caracteriza-se por ser de alta intensidade, de curta duração de tempo e por não necessitar do oxigênio como principal fonte para produzir energia. Tendo como principais fontes de energia os sistemas anaeróbicoaláctico e glicolítico. São exemplos: corrida de 100 metros rasos e musculação na academia (NASCIMENTO,2022).

Desse modo, podemos colocar que a prática do exercício físico pode promover uma qualidade de vida melhor para a população, além de ser capaz de proporcionar a longevidade, sendo utilizada para o tratamento de doenças Crônicas, como forma de prevenção de doenças, contribuindo assim, para o desenvolvimento da saúde de todos os seus praticantes(JUNIOR, et al, 2022)

4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Essa pesquisa se trata de uma revisão de literatura com uma abordagem qualitativa descritiva. O desenvolvimento da mesma, partiu de estudos já publicados, composta por: livros, artigos e revistas. Com o intuito de propor ao pesquisador o contato de maneira direta com o material já realizado sobre o assunto da pesquisa(FREITAS E PRODANOV,2013).

Corroborando com isso, Nunes et al (2016), fala que a principal colaboração que a pesquisa descritiva pode trazer, se tratada possibilidade de novas visões sobre um assunto já conhecido; através da identificação de registros e análises de características, variáveis ou fatores que se relacionam com o estudo, através do levantamento de dados. Desta maneira, se faz necessário a realização de pesquisas qualitativas, pois, é um tipo de pesquisa que possibilita o autor através de sua experiência pessoal, interpretar de maneira ampliada, formando novos significados a partir de estudos já realizados para além do viés numérico. (Minayo,2004).

Para a construção do presente estudo, foram realizadas buscas nos bancos de dados Google Acadêmico, Scielo.org (Scientific Eletronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde- Interface BVS), além de livros, dissertações e teses. Tendo como estratégias de buscas as seguintes palavras-chave: Depressão, Exercício Físico. Além das palavras-chave/descriptores serão utilizados os booleanos AND. O período utilizado foi de publicações dos últimos 5 anos.

As buscas dos artigos foram feitas através de um levantamento bibliográfico, a qual permite o pesquisador a ter acesso a gama de conhecimentos de forma ampliada, permitindo novas interpretações e possibilidades de informação, ligando assim a temática estudada(Gill,1994).

Como critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados artigos de pesquisa de campo referentes ao objeto de estudo publicados de forma inclusiva, nos últimos cinco anos, disponibilizados nas línguas Inglês e Português. Extraindo dados disponíveis para a construção do estudo, a partir dos resultados expostos nos mesmos. Para critérios de exclusão, foram descartados artigos que abordassem outros tipos de distúrbios mentais, artigos com a utilização de animais, artigos de revisão literária e artigos incompletos.

Diante dos dados levantados, buscamos analisá-los através da Análise de Conteúdo, que segundo Bardin(1977), permitiu uma maior produção e interpretações críticas fundamentadas. Em outras palavras, esse tipo de análise da a possibilidade do analista a

inovação sobre o campo pesquisado, se atentando a conhecer aquilo que está por trás do significado de palavras (desvendar o crítico), dando assim, suporte para traçar novas metodologias. Portanto, foi adotado uma Análise de Conteúdo aplicada a discursos de natureza diversificada de caráter metodológico em constante aperfeiçoamento.

Sendo assim, acreditamos que nosso direcionamento metodológico alcança as nossas iniciativas de trabalho, de modo a responder os nossos questionamentos e objetivos elaborados no decorrer da pesquisa.

5.RESULTADOS

Constatamos diante do nosso levantamento que é crescente o número de pessoas que ficam depressivas, como mostra a pesquisa de BESSA (2018), que demonstrou o diagnóstico de pessoas com depressão, com o quantitativo de aproximadamente, 280 milhões de pessoas a nível global, podendo esse quantitativo ter aumentado de maneira significativa com a pandemia, da qual vivenciamos nos últimos três anos. Em território brasileiro, as regiões das quais podem ter esse aumento significativo, está Belém e Porto Alegre, tendo o embasamento mediante as pesquisas realizadas pela Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL,2021), essas regiões possuem maiores prevalências no número de casos depressivos.

Verificamos uma maior predominância dos exercícios aeróbios enquanto meio metodológico, com o domínio na intensidade de leve a moderada no tratamento da diminuição dos sintomas da depressão. Dentre as práticas utilizadas pelos estudos, está à corrida e a participação de esportes.

O exercício físico pode ser considerado como ótimo auxiliar no tratamento de populações depressivas, por se mostrar uma das formas mais prática e evidenciar a curto prazo o alívio dos sintomas da depressão, como mostra os estudos de Wang e Li (2022), que verificou os sintomas de depressão em 68 pacientes hospitalizados com depressão. Os grupos foram divididos em grupo controle(GC) e grupo experimental(GE). O GC tomou apenas o medicamento antidepressivo e o GE, além de tomar o medicamento realizou uma prática esportiva como forma complementar. No decorrer do estudo foi observado que na sexta semana de intervenção, os sintomas da depressão diminuíram de maneira significativa.

Já o autor Shen (2022), durante sua pesquisa com 36 alunos universitários divididos em 2 grupos contendo 18 participantes em cada grupo, percebeu que após 6 semanas de intervenção do exercício, obteve uma melhora significativa tanto nos sintomas como fatores de somatização (pensamento negativo, conflito emocional). O que corrobora com as evidências expostas do autor anterior, enfatizando o exercício como uma alternativa prática para auxiliar no tratamento dessa condição psíquica.

Grande parte dos estudos encontrados na revisão de literatura dos últimos anos, mostram que o ato de se exercitar pode trazer o interesse de realizar atividades prazerosas e consigo o entusiasmo de volta paraseuspraticantes.WANG e LI (2022); SHEN (2022);

DANG(2021), XIAOWEI(2021). Isto se dá pelo aumento da síntese da B-endorfina no hipotálamo que participa na regulação emocional do indivíduo, liberando hormônios do bem estar durante a prática, podendo reduzir a tensão e a ansiedade, servindo como estabilizador de humor, tendo o aumento da tolerância à dor e controle emocional. WANG e LI (2022).

As intervenções realizadas foram desenvolvidas com frequência em média de três vezes por semana ou mais, com resultados positivos sobre o tratamento de indivíduos depressivos, constando na maioria das vezes em níveis de intensidade moderada. Tornando os pacientes mais ativos e contribuindo para o combate de uma possível recaída. Vale ressaltar, a suma importância de se avaliar os níveis depressivos, avaliando a condição e aptidão física de tal sujeito naquele momento, por sua vez, dando a possibilidade de dosar, formular e implementar exercícios físicos. Avaliar os níveis depressivos, torna-se um dos fatores que podem interferir nos resultados e obter efeitos diferentes do esperado.

Em um estudo realizado por DANG (2021), foram aplicados questionários para saberem os níveis de depressão e a relação com o exercício físico. Foram entrevistados 270 idosos com mais de 60 anos, dos quais foram entrevistados 145 homens e 125 mulheres. Diante dessa pesquisa, observou-se a prevalência de mulheres idosas depressivas, mostrando a importância de se priorizar esse grupo populacional específico, de maneira a contribuir para a qualidade de vida e diminuição de número de novos casos durante o envelhecimento.

Outro aspecto analisado durante a pesquisa foi a influência do exercício sobre aqueles que fazem o uso de medicamentos antidepressivos, analisou-se, por sua vez, a melhora positiva de populações que fazem o uso de medicamentos antidepressivos. Em outras palavras, pacientes ativos, possuem um alívio maior e positivo sobre os sintomas da depressão, quando se comparado com indivíduos que realizam apenas o uso da medicação. Podendo ter influência na qualidade do sono de pessoas depressivas, visto que, a insônia é um dos sintomas que mais são frequentes durante o diagnóstico da depressão.

A partir disso podemos afirmar que o exercício físico pode ser uma forma terapêutica auxiliar para o tratamento da depressão, tornando-se uma forma não medicamentosa, da qual esses benefícios podem trazer para a saúde pública de maneira geral, benefícios psicológicos, mudança do estilo de vida, manutenção e melhora das capacidades físicas, o que contribui para a melhoria da qualidade de vidas da população. Esses fatores ajudam a contribuir para a economia dos cofres públicos tendo em vista que a secretária de saúde investe todos os anos milhões em saúde mental, podendo assim diminuir a procura por atendimento em hospitais e postos de saúde na rede pública.

Este estudo apresenta limitações por não conter um público alvo específico, que possa abranger variáveis específicas a obtenção de resultados mais precisos e convincentes para estudo, por abordar de maneira ampla a relação do exercício físico e depressão, por se tratar de um transtorno mental da qual pode ser adquirida em qualquer fase da vida. Porém, mediante ao decorrer do exposto, ainda sim, foi possível validar a importância da temática discutida a modo de influenciar futuras pesquisas.

Apesar das limitações podemos destacar diversos benefícios como a melhora da autoestima, do bem estar psicológico, diminuição de fatores de somatização(pensamentos negativos) e sociais (inclusão social pela interação e convivência com outras pessoas na sociedade), levando a diminuição de reação a tarefas cognitivas, trazendo entusiasmo para a realização das mesmas, melhor desempenho do trabalho, convivência familiar e possibilitando uma melhor qualidade de vida, trazendo consigo o prazer de realizar tarefas prazerosas e cotidianas no decorrer da sua vida e auxiliando a prevenção do suicídio.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se na presente pesquisa, importa realçar que este estudo buscou analisar o exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão e identificar os fatores apontados nos resultados como contributos para o processo de tratamento de pacientes depressivos.

O estudo revelou através de sua humilde contribuição que os exercícios físicos se apresentam como um auxiliar de grande relevância no tratamento da depressão, havendo o interesse crescente na realização de pesquisas que buscam o seu entendimento. Das populações apresentadas, o grupo que se deve priorizar ainda é a população idosa, pois, nota-se ainda a escassez de pesquisas relacionadas a este grupo, o que pode evidenciar lacunas e inserir novas demandas de pesquisas no campo científico.

É necessário reforçar de maneira educacional a sociedade sobre o que é a depressão e como ela pode atingir a vida destas pessoas, de modo a induzir a população sobre o entendimento e o aumento da conscientização, pois ainda é visto a forma de tratamento, na maioria das vezes, de maneira banal e preconceituosa. Outro fator que deve ser levantado é a capacitação dos profissionais envolvidos na área de saúde mental, de maneira que possa haver um alcance maior de populações e um implemento de forma eficiente para o tratamento de pessoas deprimidas.

REFERÊNCIAS

ANIBAL C, ROMANO, L. Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão, **Revista Saúde em Foco** – Edição nº 9 – Ano: 2017

Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 24, p. 1–8, 2019. DOI: 10.12820/rbafs.24e0078. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/13977>. Acesso em: 15 set. 2023.

Associação Brasileira de Psiquiatria(ABP).Setembro Amarelo. 2022. Disponível em: <https://www.setembroamarelo.com/>. acesso em: 12/08/2022

Abraham M. Wussbaum. Manual de diagnóstico e estatístico de Transtornos Mentais DSM-5. 5º Ed. São Paulo. Artmededitoralimitada. 2014,

BAO, et al. 2019-nCoV epidemic: address mental healthcaretoempowersociety, www.thelancet.com Vol 395 February 22, 2020, Disponível:<[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)>

BARDIN, L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70, 1977.

BESSA, Conselho Federal de Medicina. Vamos conversar?. Brasília/DF,2018. Disponível em: <https://portal.cfm.org.br/artigos/depressao-vamos-conversar/>

Biblioteca Virtual da Saúde (BVS) , disponível em : <https://bvsmms.saude.gov.br/depressao-4/>

CASTRO, A, JUNIOR,J. Desenvolvimento saudável da saúde mental de crianças expostas ao abuso da tecnologia durante o isolamento social, **BrazilianJournalofHealthReview**, Curitiba, v.4, n.2, p.6279-6283mar./apr.2021, Disponível: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/26903>>

CASTRO,etal.O exercício físico como recurso terapêutico no tratamento da depressão, **saúdecoletiva** • 2021; (11) N.68

CARVALHO, et al. Posição ofical da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde, **RevBras Med Esport** _ Vol. 2, Nº 4 – Out/Dez, 1996

CIOTTI, M. *et al.* The COVID-19 Pandemic.**CRITICALREVIEWS IN CLINICAL LABORATORYSCIENCES** 2020, VOL. 57, NO. 6, 365–388, 2020.

DANG. O exercício físico e o alívio de estados de depressão ativa.**RevBras Med Esporte** – Vol. 27, No 8, 2021

FREITAS, Ernani Cesar de; PRODANOV, Cleber Cristiano. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. Ed. Novo Hamburgo, RS: Editora Feevale, 2013. p 54

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social São Paulo: Atlas, 1994.

GOYAL, et. Fear of COVID 2019: First suicidal case in India!, **Asian Journal of Psychiatry, Psiquiatria asiático J.** março de 2020; 49: 101989.

Publicado on-line em 27 de fevereiro de 2020. doi: **10.1016/j.ajp.2020.101989**

Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). PLOS Medicine: Estudo destaca disparidades mundiais nas taxas de tratamento para transtorno depressivo maior. 2022

Disponível em: <<https://www.healthdata.org/news-release/plos-medicine-study-highlights-worldwide-disparities-treatment-rates-major-depressive>> acesso em : 05/08/2022

JUNIOR, et al, Título: Exercício Físico voltado para a qualidade de vida com ênfase em envelhecimento, **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida | Vol.14| Nº.1| Ano 2022| p. 2**

LOURENÇO, C. L. M.; SOUZA, T. F. de; MENDES, E. L. Relationship between smartphone use and sedentary behavior: a school-based study with adolescents. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 24, p. 1–8, 2019. DOI: 10.12820/rbafs.24e0078. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/13977>. Acesso em: 15 set. 2023

Ministério da Saúde (MS). Na América Latina, Brasil é o país com maior prevalência de depressão. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao> acesso em : 20/09/2022

MREJEN M, RACHE M, NUNES L. Uma Análise de Tendências Recentes no Brasil, nota técnica Instituto de Estudos para Políticas de Saúde (IEPS) Disponível: <https://ieps.org.br/wp-content/uploads/2021/11/IEPS_NT20.pdf>

MINAYO, M. C. S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 8.ed. São Paulo: Hucitec, 2004.

NASCIMENTO, C. *et al.* Exercícios físicos Generalizados Capacidade Funcional e Sintomas Depressivos em Idosos Brasileiros. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum** 2013, 15(4):486-497.

NASCIMENTO, F. W. Ávila do .; SANTOS, A. A. dos . OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM PACIENTES COM DOENÇA RENAL CRÔNICA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 1446–1455, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i1.3989. Disponível em: <https://www.periodicorease.pro.br/rease/article/view/3989>. Acesso em: 15 set. 2023.

NABUCO, G.; PIRES DE OLIVEIRA, M. H. P.; AFONSO, M. P. D. O impacto da pandemia pela COVID-19 na saúde mental: qual é o papel da Atenção Primária à Saúde?. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 42, p. 2532, 2020. DOI: 10.5712/rbmfc15(42)2532. Disponível em: <https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/2532>. Acesso em: 15 set. 2023.

NETTO, et al. COVID-19- Alterando a vida das pessoas em diversos âmbitos, **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.10, p.96207-96224 oct.2021

Organização das Nações Unidas (ONU). ONU diz que medo não pode viralizar após pandemia de novo coronavírus [Internet]. 2020[acesso em 2020 abr 30]. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707031>

Organização Mundial da saúde(OMS).Depressão.Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/#D> . Acesso em: 08/07/2022

OLIVEIRA, et al. Pediatria Em Tela- Atenção a Saúde da Criança em Tempo de Pandemia, PROJETO DE EXTENSAO: XV Encontro de Extensão Universitária da UFCG : Ações de Extensão no Enfrentamento ao Coronavírus COVID-19,Campina Grande, Paraíba – Brasil. De 04 a 05 de abril de 2022

OLIVEIRA, PR. População idosa de Uberaba e a prática de exercícios físicos: fatores de não aderência. 2014.

PORTO, J. Conceito e diagnóstico, **RevBrasPsiquiatr**, Depressão - vol. 21 - maio 1999.

SANTOS, L.A. Diferentes estratégias de hidratação são capazes de promover aceleração autonômica durante a recuperação em indivíduos coronariopatas submetidos a exercício aeróbio? Ensaio clínico cross-over.2022 Dissertação de Mestrado .Programa de Pós-graduação em Fisioterapia. Universidade Estadual de Paulista, Presidente Prudente, 2022, (Orientador: Luis Carlos Marcos Vanderlei).

SCHMIDT, et al. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19), *Estud. psicol. I Campinas I* 37 I e200063 2020, Disponível:<<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200063>>

SERAFIM, Instituto de Psiquiatria(IPQ). Depressão Pandêmica. São Paulo. Disponível em: <https://ipqhc.org.br/2021/04/13/depressao-pandemica/>. Acesso em: 12/08/2022

SHEN. Efeito da Intervenção do Exercício e Reabilitação em Pacientes com Depressão.**RevBras Med Esporte** – 2023; Vol. 29 – e2022_0157,2022.

SILVA TCMF, MARCOLAN JF, Título: Preconceito aos indivíduos com Transtorno Mental Como Agravo do Sofrimento, **Revista de Enfermagemonline**, Recife, 12(8):2089-98, ago.,2018 Disponível: <<https://doi.org/10.5205/1981-8963-v12i8a234776p2089-2098-2018>>

SILVA, et al. Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto (TÍTULO NÃO-CORRENTE)**, v. 13, n. 2, 2014.

VAZQUEZ, et al. Vida sem escola e saúde mental dos estudantes de escolas públicas na pandemia de Covid-19,**Saúde Debate**| Rio de Janeiro, V. 46, N. 133, P. 304-317, Abr-jun 2022

VIGITEL Brasil 2021 Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico.1ªedição. Brasília/DF. Editora MS/CGDI, 2022

WANG, J.; LI, Z. Efeito de Exercício Físico no tratamento Médico para Reabilitação da Depressão.**RevBras Med Esporte** – Vol. 28, No 3, 2022.

WERNET, M.Pandemia e o tempo de tela por crianças e adolescentes. *InformaSUSUfscar*, jul. 2020. Disponível em:<

<https://www.informasus.ufscar.br/pandemia-e-o-tempo-de-tela-por-criancas-e-adolescentes/>. Acesso: 15/07/2023

WU. Social isolation and loneliness among older adults in the context of COVID-19: a global challenge, **Global Health Research and Policy** (2020) 5:27 <<https://doi.org/10.1186/s41256-020-00154-3>>

XIAOWEI, H. Atividade física no tratamento da depressão em estudantes universitários. **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 28, No 1, 2022

ZANONATO, E; COSTA, A e AOSANI, T. Precisamos falar sobre a depressão: estigma com relação a este sofrimento psíquico na contemporaneidade, **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.1, p.10942-10960 jan. 2021

ZHOU, P. *et al.* Um Surto de Pneumonia Associado a um novo Coronavírus de Provável Origem de Morcegos. 2020 Mar;579(7798):270-273. doi: 10.1038/s41586-020-2012-7. Epub 2020 Feb 3. Erratum in: Nature. 2020 Dec;588(7836):E6. PMID: 32015507; PMCID: PMC7095418.

ANEXOS**ANEXO A**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE BACHARELADO EM**

EDUCAÇÃO FÍSICA**Formulário de Orientação****DADOS DO(A) ORIENTADOR(A)**

NOME: Alexsandro Barbosa da Costa **SIAPE:** _____

IES: UFPE **DEPARTAMENTO:** Centro de Educação **SEMESTRE:**

2023.2 PERÍODO: 02/10/2023 a 01/03/2023

DADOS DO(A) ORIENTANDO(A)

NOME: Lorena Santana Alves

TÍTULO: Graduanda em Educação Física Bacharelado

**DATA ORIENTAÇÃO
ASSINATURA**

02/10/2023	E-mail- convite para possível orientação	_____
16/10/2023	Definição de tema, delineamento da pesquisa, definição dos objetivos	_____
03/11/2023	Análise do material produzido, ajuste textual	_____

14/10/2023	Triagem dos artigos	████████████████████
04/12/2023	Sondagem da produção- feedback	████████████████████
12/12/2023	Reorganização textual- sondagem da produção	████████████████████
19/12/2023	feedback sobre discussão e resultados ajustes textuais	████████████████████
05/02/2024	sondagem de produção- ajustes finais da produção textual	████████████████████
19/02/2024	avaliação de todo o corpo do trabalho	████████████████████
04/03/2024	feedback sobre formatação, dicas para organização da apresentação power point, organização de documentos e anexos	████████████████████

ANEXO B



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE
PERNAMBUCO CENTRO DE CIÊNCIAS
DA SAÚDE DEPARTAMENTO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA OU
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Termo de Compromisso de Orientação

Eu, Lorena Santana Alves, matricula n 20140003674, aluno(a) do Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Pernambuco, inscrito no CPF ██████████ e RG ██████████ informo que o(a) Prof.(a) Alexsandro Barbosa Costa

_____, SIAPE _____,

Lotado no Departamento CENTRO DE EDUCAÇÃO, da

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO será o(a) meu(minha) orientador(a) de Trabalho de Conclusão de Curso. Assumo estar ciente do meu compromisso e de todas as normas de construção, acompanhamento, apresentação e entrega do artigo (original ou revisão) e/ou monografia.

Recife, 09 de Outubro de 2023.

**Assinatura do(a) Orientador(a)
(a)**

Assinatura do(a) Orientando