



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

SILVANETH FREITAS DOS SANTOS

OS BENEFÍCIOS DA CAMINHADA NO COMBATE A DEPRESSÃO

SÃO PAULO  
2019

SILVANETH FREITAS DOS SANTOS

## OS BENEFÍCIOS DA CAMINHADA NO COMBATE A DEPRESSÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde da  
Família da Universidade Federal de São Paulo  
para obtenção do título de Especialista em  
Saúde da Família

Orientação: KARINA MARTNS MOLINARI MORANDIN

SÃO PAULO  
2019

## **Resumo**

A depressão é um transtorno de humor que acomete cada vez mais a população mundial. Estima-se que mais de 10% dos acometidos não aderem ao tratamento farmacológico por inúmeros fatores, dentre eles, os custos do tratamento. A atividade física vem se destacando em relação ao tratamento de diversos transtornos mentais como o Estresse, a Ansiedade, a Depressão e outras doenças como Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus. Os benefícios da atividade física são evidenciados através da redução dos sintomas da ansiedade, da elevação da auto-confiança e da auto-estima, estabilização do humor e do sono, bem como no controle da pressão arterial e no controle glicêmico.

## **Palavra-chave**

Antidepressivos. Depressão. Estresse Emocional. Exercício Físico. Promoção da Saúde. Qualidade de Vida. Saúde Mental. Sedentarismo. Tratamento.

## Introdução

A depressão é um transtorno de humor causado principalmente pela diminuição da concentração de Serotonina e Noradrenalina. É caracterizada por um Estado Deprimido, onde não há interesse em realizar as atividades do cotidiano, sentimentos de tristeza, crises de choro, angústia, desesperança e baixa-auto estima. Segundo o Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM-IV, (4ª edição), apud American Psychiatric Association (2000), foram adotados certos critérios para o diagnóstico da depressão, onde cinco ou mais dos sintomas relacionados devem estar presentes: Fadiga excessiva; Perda do prazer de realizar atividades do cotidiano; Estado deprimido; Dificuldade de concentração; Distúrbios do sono; Perda ou ganho de peso; Idéia de morte, entre outros (CLUA, 1993; GRAEF & BRANDÃO, 1993; GUZ, 1990; NETO et al., 1995 apud RIBEIRO,1998).

A depressão acomete mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo. No Brasil 5.8% da população sofre desse mal, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS). Embora existam inúmeros tratamentos eficazes para depressão, menos de 10% das pessoas afetadas no mundo, adere ao tratamento. Os obstáculos ao tratamento incluem, principalmente, a falta de recursos e o estigma social associado aos transtornos mentais (SILVEIRA, 2001).

A prática de exercício físico tem se destacado nas descobertas mais recentes para o tratamento da depressão, de leve à moderada. Uma simples atividade como a caminhada pode ter um papel significativo no combate à doenças crônicas e também à diversos Transtornos Emocionais. Segundo MARTINSEN et al. (1985, 1990), MAROULAKIS & ZERVAS (1993), BLUE (1979), McCANN & HOLMES (1984) apud RIBEIRO (1998), dentre os inúmeros benefícios da caminhada, está a prevenção e até mesmo o combate à doenças como o Estresse, a Ansiedade, o Pânico, a Auto-Estima e a Depressão. A prática de atividade física, como a caminhada, libera substâncias como Endorfina, Noradrenalina e Serotonina trazendo uma sensação de bem-estar mental, bom humor e melhora psicológica. Segundo o fisiologista Gustavo Lopes "A liberação de hormônios responsáveis pelo bem estar, o fato de esquecer os problemas e a disposição para se exercitar impulsionam a pessoa a superar dificuldades psíquicas, como o stress pós traumático." (CLUA, 1993; GRAEF & BRANDÃO, 1993; GUZ, 1990; NETO et al., 1995 apud RIBEIRO,1998).

Caminhar regularmente é tão eficaz quanto o uso de antidepressivos, no entanto, a intensidade da atividade física varia de acordo com a gravidade de cada doença. Após algumas semanas de prática regular da atividade física há uma maior produção de Serotonina, amenizando o quadro dos sintomas da depressão e produzindo um efeito relaxante e analgésico, estabilizando o estado de humor. A psicoterapia e o tratamento medicamentoso em conjunto com a atividade física pode ser um instrumento importante, e atuará de forma terapêutica. Os efeitos e benefícios que a atividade física proporciona à saúde mental do indivíduo abrangem a questão biológica, psicológica e social. É importante salientar que a prática dos exercícios físicos deve ser executada, principalmente, de forma preventiva, ou seja, antes de a doença apresentar suas manifestações clínicas. Além de uma elaboração de um programa de exercícios físicos, é necessário um planejamento rigoroso, de modo a atender às necessidades individuais de cada indivíduo, visando ser mantida regularmente durante toda a vida, para que o indivíduo possa gozar de reais melhorias na qualidade de vida (MARIN - NETO et al. 1995).



## **Objetivos (Geral e Específicos)**

Objetivo geral: Conscientizar e incentivar a população dos inúmeros benefícios da atividade física na prevenção e no combate aos transtornos mentais, como estresse, ansiedade e depressão.

Objetivo Específico: Iniciar a caminhada aos pacientes com depressão e fazer dela uma aliada ao tratamento, associando os medicamentos se forem necessários.

## **Método**

As caminhadas serão realizadas ao ar livre no parque ecológico Gabriel Chucre, numa pista própria para caminhada. O público alvo são portadores de doenças depressivas de leve a moderada e outros transtornos emocionais. Poderão participar idosos portadores de doenças crônicas como Hipertensão Arterial Sistêmica e Diabetes Mellitus.

Ações propostas:

- ♦ Antropometria, Sinais Vitais, Controle Glicêmico: No início das atividades propostas os participantes farão um cadastro com dados pessoais e os dados de saúde, onde ficará registrado o peso, altura, pressão arterial, dextro, medicação de uso contínuo e/ou de uso regular.
- ♦ Combater o sedentarismo e desenvolver a prática de atividade física como habitual: A proposta é que o participante veja a caminhada como prática de atividade física e crie o hábito de praticá-la no mínimo duas vezes por semana.
- ♦ Fazer da caminhada uma aliada ao tratamento farmacológico: A caminhada pode ser uma grande aliada ao tratamento da depressão, mas é preciso muito empenho e determinação dos participantes, além do auxílio da equipe de saúde.
- ♦ Criar vínculos afetivos entre os participantes;
- ♦ Interação social;
- ♦ Roda de conversa com psicólogo, assistente social, enfermeiro, médico e participantes: No final de cada bimestre haverá uma roda de conversa onde os participantes poderão debater temas diversos e temas propostos pela equipe, afim de conhecer os efeitos positivos e negativos do projeto e o impacto na vida pessoal de cada um deles.
- ♦ Confraternização em datas comemorativas;
- ♦ Dança: Festa Junina com os participantes do projeto e de toda UBS;
- ♦ Interconsulta com clínica de fisioterapia do município, com sede no Parque.

## **Resultados Esperados**

Os resultados serão apresentados da seguinte forma: primeiramente avaliar se houve perda de peso dos participantes, verificar o controle da pressão arterial e o controle do dextro. Depois examinar o impacto do exercício físico na redução dos sintomas depressivos e ansiosos. Por último, abordaremos os mecanismos envolvidos na melhora do estado psicológico associados as suas práticas.



## Referências

PODOLAN, Karime; WEINERT, Camile; MENDES, Orlei de Paula; WEINERT, Gustavo; COSTA, Cristiane Aparecida. A Importância do Exercício Físico Para O Bem-Estar Psicológico. **XVI Jornada Científica Dos Campos Gerais**. 2018. Disponível em file:///C:/Users/USER/Downloads/942-3018-1-PB.pdf

OLIVEIRA, Viviane. Depressão E Atividade Física. **Listas Confef**. 2014. Disponível em [http://www.listasconfef.org.br/comunicacao/banco\\_de\\_ideias/VivianeOliveira.pdf](http://www.listasconfef.org.br/comunicacao/banco_de_ideias/VivianeOliveira.pdf)

HORTENCIO, Rute; FEITOSA, Wellington; CATUNDA, Felipe; DE OLIVEIRA, Isabelle; MONTEIRO, Nathália; DOMINGUES, Keyte Kênia. Exercícios Físicos No Combate À Depressão: Percepção Dos Profissionais De Psicologia. **Congressos CBCE**. Disponível em <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conece/3conece/paper/viewFile/2475/969>

ANGELO, Daniela; ZILBEMAN, Monica. O Impacto Do Exercício Físico Na Depressão E Ansiedade. **Unaerp**. Disponível em <https://www.unaerp.br/documentos/1902-o-impacto-do-exercicio-fisico-na-depressao-e-ansiedade/file>

DE SANTANA, MAYRA. Relação Da Atividade Física Na Depressão Em Idosos: Uma Revisão Sistemática. **Repositório UFPE**. 2017. Disponível em <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/19106/1/SANTANA%2C%20Mayra%20Mendes%20de.pdf>

TAVARES, Patrícia. Os Benefícios Do Exercício Físico No Controle Do Estresse, Ansiedade E Depressão. **Sala Virtual USF**. Disponível em <http://lyceumonline.usf.edu.br/salavirtual/documentos/1313.pdf>