

HEALTH PROMOTION AND QUALITY OF LIFE 2

Alana Maria Cerqueira de Oliveira
(Organizadora)



HEALTH PROMOTION AND QUALITY OF LIFE 2

Alana Maria Cerqueira de Oliveira
(Organizadora)



Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena

Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena

Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
Prof^o Dr^a Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Prof^o Dr^a Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof^o Dr^a Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Prof^o Dr^a Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Prof^o Dr^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof^o Dr^a Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Prof^o Dr^a Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Prof^o Dr^a Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^o Dr^a Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Prof^o Dr^a Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Prof^o Dr^a Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurílio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Prof^o Dr^a Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Prof^o Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^o Dr^a Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Prof^o Dr^a Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof^o Dr^a Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Prof^o Dr^a Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Prof^o Dr^a Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Prof^o Dr^a Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^o Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^o Dr^a Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Maiara Ferreira
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizadora: Alana Maria Cerqueira de Oliveira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)	
H434	<p>Health promotion and quality of life 2 / Organizer Alana Maria Cerqueira de Oliveira. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.</p> <p>Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-65-258-0741-6 DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.416222211</p> <p>1. Health. I. Oliveira, Alana Maria Cerqueira de (Organizer). II. Título.</p> <p style="text-align: right;">CDD 613</p>
Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

The work “Health promotion and quality of life 2” published in e-book format, traces the reader to articles of relevant importance in the Health Promotion area. The main focus of this work is updating on the type of research that is currently being done in the area, discourse and scientific dissemination of national and international research, encompassing the different related areas.

According to the WHO, the definition of health corresponds to “a stage of physical, mental and social well-being and not only to the absence of diseases or illnesses. Currently it is evident or scientific progress in this area, or that it increases in importance and the need for updating and consolidation of concepts, techniques, procedures and themes.

The scientific research produced in various regions of the country is disclosed in the form of original articles and reviews covering the different fields within the area. Producing as well a multidisciplinary and transversal work that ranges from basic research to practical application.

The work was elaborated primarily with a focus on professionals, researchers and students of the Health area and be in their interfaces or related areas. Meanwhile, it is an interesting read for all those who are in some way interested in the area.

Each chapter was prepared with the purpose of transmitting scientific information in a clear and effective manner, in Portuguese or Spanish, in an accessible, concise and didactic language, attracting the reader’s attention, regardless of their academic or professional interest.

The chapters of this work explain about: benefits of the use of *Garcinia cambogia* L., acute kidney injury, emaciation process, treatment of exstrophies of bexiga, management of two health service residues, POEMS syndrome, risk factors for thrombosis, pre -surgery, reduction of the incidence of HIV, diet rich in sucrose, mixture for mass without gluten and lactose, Jebsen and Taylor manual function test tool, therapeutics of depression, role of physical activity, fome and the impact of unemployment on health .

The book “Health promotion and quality of life 2”, with current publications and Atena editora, has created a platform that offers an adequate, conducive and reliable structure for the scientific dissemination of various research areas.


A good reading to all!

Alana Maria Cerqueira de Oliveira

CAPÍTULO 1 1**BENEFÍCIOS DO USO DA GARCINIA CAMBOGIA COMO AUXILIAR NO EMAGRECIMENTO E A RELEVÂNCIA DE SEUS EFEITOS TÓXICOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

Luanna Fernandes Rodrigues de Melo Ferraz

José Edson de Souza Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4162222111>**CAPÍTULO 2 13****DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL E MANEJO CLÍNICO DA LESÃO RENAL AGUDA**

Ana Cláudia Leal Cavalcanti

Arthur Hebert Dantas Santos

Ana Lavinia Siqueira França Gomes Silva

Antonio Carlos Nascimento Santos Junior

Adrielle Karolina Ribeiro Lima

Ana Victoria Lima Boto Moraes

Vivyan Maria Lima Santos


Pedro Victor Rêgo de Matos

Isabelle Karolinne Bispo Andrade

Hanna Vitória da Cruz Correia

Rômulo Carvalho Costa

Mariana Flor Rocha Mendonça Melo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4162222112>**CAPÍTULO 323****OSTEOTOMIA PÉLVICA PARA TRATAMENTO DAS EXTROFIAS DE BEXIGA: APLICABILIDADE E TÉCNICAS**

Larissa Mateus Nascimento Lima

Sebastião Duarte Xavier Júnior

Izailza Matos Dantas Lopes

Jamyllie Catarina Passos Carregosa

Iara Victória dos Santos Moura

Gabriel Francisco Vieira Nascimento

Laíse Andrade Oliveira


Gabriel Santos Pinheiro Carvalho

Jorge Rhailan Pacífico Sierau

Isabella Bittencourt Oliveira Nascimento

Arthur Oliveira da Cruz


Enzo Janólio Cardoso Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4162222113>**CAPÍTULO 437****ANÁLISE DOS PROCEDIMENTOS DE GERENCIAMENTO DOS RESÍDUOS DE SERVIÇO DE SAÚDE NO HOSPITAL MATERNO INFANTIL (HMI), MARABÁ-PA**

Ana Neri Tavares de Macedo

Marcos Maciel Pereira da Silva


Daniela Soares Leite
 Antônio Pereira Junior

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4162222114>

CAPÍTULO 566

SÍNDROME DE POEMS: UMA REVISÃO NARRATIVA DO MIELOMA OSTEOESCLERÓTICO


Nanna Krisna Baião Vasconcelos
 Raúl Adame Paredes
 Oswaldo Neguib Cervera Suárez
 Júlia Helen Gomes Santos de Souza
 Lara Almeida Oliveira
 Nívea Victória da Silva Costa
 Raul César Rosa Santos Góis
 Cecília Silva Santos
 Márcia Gabryella Rocha de Oliveira
 Leticia Fernandes Silva Santana
 Letícia Almeida Meira
 Ronny Almeida Meira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4162222115>

CAPÍTULO 674

ANTICONCEPCIONAIS ORAIS COMO FATORES DE RISCO PARA A TROMBOSE


Dandara Leite Dourado
 Edmo Carlos Batista
 Gabrielle Monteiro de Freitas Lima
 Géssika Lobo da Silva Brito
 Roldão Carvalho

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4162222116>

CAPÍTULO 786


A IMPORTÂNCIA DO PRÉ-OPERATÓRIO NA PERFUSÃO EXTRACORPÓREA

Daniel Barbosa Rauber
 Zenaide Paulo Silveira
 Lisiane Madalena Treptow
 Adriana Maria Alexandre Henriques
 Simone Thais Vizini
 Telma da Silva Machado
 Taylor Rocha de Souza
 Larissa Eduarda Munhoz Lourenço
 Márcio Josué Träsel
 Mari Nei Clososki Rocha
 Fabiane Bregalda Costa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4162222117>


CAPÍTULO 898**OS BENEFÍCIOS DA PREP PARA REDUÇÃO DA INCIDÊNCIA DE HIV NO BRASIL: REVISÃO NARRATIVA**

Taylor Rocha de Souza
 Telma da Silva Machado
 Simone Thais Vizini
 Adriana Maria Alexandre Henriques
 Zenaide Paulo Silveira
 Ana Paula Narcizo Carcuchinski
 Márcio Josué Träsel
 Mari Nei Clososki Rocha
 Ester Izabel Soster Prates
 Larissa Eduarda Munhoz Lourenço

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4162222118>


CAPÍTULO 9 106**NOÇÕES BÁSICAS DE ABCDE E IOT**

Felício de Freitas Netto
 Fabiana Postiglione Mansani
 Vivian Missima Jecohti
 Vanessa Carolina Botta
 Jessica Mainardes
 Laís Cristina Zinser Spinassi
 Letícia Fernanda da Silva
 Israel Marcondes
 Isabela Hess Justus
 Ana Luíza da Luz Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.4162222119>

CAPÍTULO 10..... 135**TERAPÊUTICA MEDICAMENTOSA EM ADULTOS EM UNIDADES DE TERAPIA INTENSIVA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE 2017 A 2022**


Maria Claudinete Vieira da Silva
 Maria Laís dos Santos Leite
 Marcella Ribeiro de Souza
 Vanessa Peres Cardoso Pimentel
 Isabella dos Santos Niero Paiva
 Alice Andrade Antunes
 Josele da Rocha Schröder
 Silvia Barreira Mendes
 Bruna Dantas Diamante Aglio
 André Luiz Quirino Domingues
 Heloisa Oliveira dos Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.41622221110>

CAPÍTULO 11 153**REPERCUSSÕES DA DIETA RICA EM SACAROSE E DO PTEROSTILBENO**


SOBRE A MORFOLOGIA E INERVAÇÃO INTRÍNSECA DO DUODENO

Ana Paula da Silva Barbosa
 Joice Moraes Menezes
 Wesley Ladeira Caputo
 Carlos Vinícius Dalto da Rosa
 Fábio Rodrigues Ferreira Seiva
 João Paulo Ferreira Schoffen

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.41622221111>


CAPÍTULO 12..... 163**DESENVOLVIMENTO DE MISTURA PARA MASSA DE BOLINHOS TIPO “CUPCAKE” DE CHOCOLATE 50% CACAU, A BASE DE AMARANTO E AVEIA, ISENTO DE GLÚTEN E LACTOSE**

Ana Carolina Oliveira Medeiros
 Natiele Vieira dos Santos
 Loyz Sousa Assis
 Lucas de Souza Soares
 Eliana Janet Sanjinez Argandoña
 Rosalinda Arévalo Pinedo
 William Renzo Cortez-Vega

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.41622221112>


CAPÍTULO 13..... 181**FEMINIZAÇÃO DO ENVELHECIMENTO: FUNÇÃO COGNITIVA E TERAPIA HORMONAL**

Carlos Pimentel Moschen
 Antônio Chambô Filho
 Nathalya das Candeias Pastore Cunha
 Italla Maria Pinheiro Bezerra
 Hebert Wilson Santos Cabral

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.41622221113>

CAPÍTULO 14..... 193**TRADUCCIÓN Y ADAPTACIÓN CULTURAL DE LA HERRAMIENTA JEBSEN AND TAYLOR HAND FUNCTION TEST A POBLACIÓN MEXICANA**


Monica Fernanda Barragan Tognola
 Blanca Lilia Barragan Tognola
 Roberto Vladimir Avalos Bravo

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.41622221114>

CAPÍTULO 15..... 207**PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERAPÊUTICA DA DEPRESSÃO**

Douglas Norton Santos Aragão
 Adriana de Oliveira Guimarães
 Carlos Aurélio Santos Aragão
 Natália Palazoni Viegas Mendonça
 Mariana Flor Rocha Mendonça Melo


Renata Beatriz Almeida Tavares
 Carolina Pinheiro Machado Teles
 Isabela Avila Fontes Carvalho
 Victória Hora Mendonça de Oliveira
 Marco Antonio Silva Robles
 Ana Flávia Menezes Vilanova
 Caroline Nascimento Menezes

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.41622221115>

CAPÍTULO 16..... 214

FOME: CONSIDERAÇÕES SOBRE A CLÍNICA, EPIDEMIOLOGIA E MONITORIZAÇÃO

Olívio Gabriel Ferreira Leandro de Sousa


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.41622221116>

CAPÍTULO 17..... 221

O IMPACTO DO DESEMPREGO NA SAÚDE DA FAMÍLIA NAS CIDADES DE GOIÂNIA E APARECIDA DE GOIÂNIA – UM ESTUDO DO SOFRIMENTO E ADOECIMENTO DO TRABALHADOR

Fabiana Custódio e Silva

Murilo Sérgio Vieira Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.41622221117>

CAPÍTULO 18.....229

MODIFICAÇÕES NA PERFORMANCE E NA MASSA MUSCULAR EM HOMENS E MULHERES SAUDÁVEIS QUE ABUSAM DE ESTEROIDES ANABÓLICOS ANDROGÊNICOS

João Victor Bezerra Diniz


Moacir Cymrot

Yuri Dourado Braga

Marco Antonio Serejo Xavier

Samuel Gonçalves Machado da Rocha

Alysson Lima Nunes


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.41622221118>

CAPÍTULO 19.....240

TRATAMENTOS ALTERNATIVOS EM PACIENTES PORTADORES DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA – TAG: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Lais Mikaella Rodrigues da Silva

José Edson de Souza Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.41622221119>

CAPÍTULO 20248

RESILIENCIA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Salvador Ruiz Bernés

Alejandrina Montes Quiroz
Aurelio Flores García
Luis Gerardo Valdivia Pérez
Karla Guadalupe Herrera Arcadia
Jorge Alexander Rodríguez Gil
Maria Hilda Villegas Ceja

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.41622221120>

SOBRE A ORGANIZADORA258

ÍNDICE REMISSIVO259

PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERAPÊUTICA DA DEPRESSÃO

Data de aceite: 01/11/2022

Douglas Norton Santos Aragão

Universidade Tiradentes, Aracaju
<http://lattes.cnpq.br/1697337948902668>

Adriana de Oliveira Guimarães

Universidade Tiradentes, Aracaju

Carlos Aurélio Santos Aragão

Universidade Tiradentes, Aracaju
<http://lattes.cnpq.br/6983934632019436>

Natália Palazoni Viegas Mendonça

Universidade Tiradentes, Aracaju
<http://lattes.cnpq.br/7507437081446460>

Mariana Flor Rocha Mendonça Melo

Universidade Tiradentes, Aracaju
<http://lattes.cnpq.br/0563943703268091>

Renata Beatriz Almeida Tavares

Universidade Tiradentes, Aracaju
<http://lattes.cnpq.br/8095467254678173>

Carolina Pinheiro Machado Teles

Universidade Tiradentes, Aracaju
<http://lattes.cnpq.br/1165677579949370>

Isabela Avila Fontes Carvalho

Universidade Tiradentes, Aracaju
<http://lattes.cnpq.br/228938883236132>

Victória Hora Mendonça de Oliveira

Universidade Tiradentes, Aracaju

Marco Antonio Silva Robles

Universidade Tiradentes, Aracaju

Ana Flávia Menezes Vilanova

Universidade Tiradentes, Aracaju

Caroline Nascimento Menezes

Universidade Tiradentes, Aracaju

RESUMO: INTRODUÇÃO: A depressão é um transtorno mental comum e uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo. Projeções para o ano 2020 indicam que a depressão será a maior causa de doença no mundo, seguida da doença coronária, isso porque não existe um tratamento que resulte de maneira igual e uniforme em todos os pacientes portadores desta doença (CORDEIRO, 2013). Diante desse diagnóstico, preconiza-se um tratamento em diversos campos do acometimento da depressão, dentre os quais se destacam o pilar farmacológico, psicossocial e emocional. É nesse espectro que se encontra a prática de atividade física. O estudo vigente objetiva compendiar diferentes intervenções do papel da atividade física na terapêutica da depressão. **METODOLOGIA:** Trata-

se de uma revisão narrativa realizada a partir dos bancos de dados da Scielo, PubMed, Lilacs, UpToDate e Google Acadêmico na determinação de artigos. Para seleção, a análise foi qualitativa. Coube ao estudo atual incrementar artigos cuja discussão determinasse os impactos da atividade física na terapêutica da depressão em um intervalo de 2012 a 2022. Em seguida, foram elencados, reunidos e discutidos os diversos pontos aos quais cada artigo propunha. **RESULTADOS:** Os estudos dos últimos 10 anos acusam um importante impacto da atividade física na terapêutica da depressão sob os seguintes aspectos: ação neurobiológica e neuropsicológica do exercício, mudanças físicas promovidas por ele, diminuição da tendência de ruminação intrusiva, controle da depressão na idade avançada, interatividade social e efeitos na psicossomatização. **CONCLUSÕES:** No plano clínico, as pesquisas incentivam que a prática de exercícios regulares seja igualmente prescrita, visto seus impactos para além dos benefícios fisiológicos, como na melhor sensação de bem estar, humor e autoestima, assim como na redução da ansiedade, tensão e depressão. Portanto, torna-se importante destacar que para se ter um controle efetivo da depressão, é necessário garantir, além de saúde, a segurança, a participação social e a autonomia dos pacientes através da prática de exercícios físicos.

PALAVRAS-CHAVE: Depressão. Atividade física. Tratamento.

ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE TREATMENT OF DEPRESSION

ABSTRACT: INTRODUCTION: Depression is a common mental disorder and a leading cause of disability worldwide. Projections for the year 2020 indicate that depression will be the biggest cause of disease in the world, followed by coronary heart disease, because there is no treatment that results in an equal and uniform way in all patients with this disease (CORDEIRO, 2013). Given this diagnosis, treatment is recommended in several fields of depression, among which the pharmacological, psychosocial and emotional pillars stand out. It is in this spectrum that the practice of physical activity is found. The current study aims to compend different interventions on the role of physical activity in the treatment of depression.

METHODOLOGY: This is a narrative review carried out using the Scielo, PubMed, Lilacs, UpToDate and Google Scholar databases to determine articles. For selection, the analysis was qualitative. It was up to the current study to increase articles whose discussion determined the impacts of physical activity in the treatment of depression in a range from 2012 to 2022. Then, the various points proposed by each article were listed, gathered and discussed. **RESULTS:** The studies of the last 10 years show an important impact of physical activity in the treatment of depression in the following aspects: neurobiological and neuropsychological action of exercise, physical changes promoted by it, decrease in the tendency to intrusive rumination, control of depression in old age, social interactivity and effects on psychosomatization.

CONCLUSIONS: At the clinical level, research encourages the practice of regular exercise to be equally prescribed, given its impacts beyond the physiological benefits, such as a better sense of well-being, mood and self-esteem, as well as the reduction of anxiety, tension and depression. Therefore, it is important to highlight that in order to have an effective control of depression, it is necessary to guarantee, in addition to health, safety, social participation and the autonomy of patients through the practice of physical exercises.

KEYWORDS: Depression. Physical activity. Treatment.

INTRODUÇÃO

A depressão é um transtorno mental comum e uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), estima-se que a depressão afeta mundialmente mais de 350 milhões de pessoas, sendo mais prevalente nas mulheres. O paciente apresenta-se com tristeza, perda de interesse ou prazer, sentimento de culpa, baixa autoestima, distúrbios do sono e/ou do apetite, fadiga e falta de concentração. Além disso, também ocorre uma atividade pró-inflamatória capaz de comprometer o sistema imunológico e agravar comorbidades pré-existentes.

Projeções para o ano 2020 indicam que a depressão será a maior causa de doença no mundo, seguida da doença coronária, isso porque não existe um tratamento que resulte de maneira igual e uniforme em todos os pacientes portadores desta doença (CORDEIRO, 2013). O estilo de vida e os fatores estressores do ambiente, interligados à predisposição genética quanto às respostas negativas, também influenciam nesse processo.

Diante desse diagnóstico, preconiza-se um tratamento em diversos campos do acometimento da depressão, dentre os quais se destacam o pilar farmacológico, psicossocial e emocional. É nesse espectro que se encontra a prática de atividade física – estudos apresentam associação positiva entre exercício físico e saúde mental, pois pode reduzir as repostas emocionais frente ao estresse e comportamentos neuróticos, tendo impacto positivo no indivíduo. Aspectos neuroendócrinos, como mudança na atividade central de monoaminas, são responsáveis por efeitos antidepressivos no humor do indivíduo.

O estudo vigente objetiva compendiar diferentes intervenções do papel da atividade física na terapêutica da depressão.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa realizada a partir dos bancos de dados da Scielo, PubMed, Lilacs, UpToDate e Google Acadêmico na determinação de artigos. As palavras-chave foram definidas pelos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) em “depressão”, “atividade física” e “tratamento”.

Para seleção, a análise foi qualitativa. Coube ao estudo atual incrementar artigos cuja discussão determinasse os impactos da atividade física na terapêutica da depressão em um intervalo de 2012 a 2022. Foram excluídos, portanto, materiais cuja abordagem não contribuiu com o detalhamento da pesquisa. Não houve outros critérios de exclusão. Em seguida, foram elencados, reunidos e discutidos os diversos pontos aos quais cada artigo propunha.

RESULTADOS

Os estudos dos últimos 10 anos acusam um importante impacto da atividade

física na terapêutica da depressão sob os seguintes aspectos: ação neurobiológica e neuropsicológica do exercício, mudanças físicas promovidas por ele, diminuição da tendência de ruminação intrusiva, controle da depressão na idade avançada, interatividade social e efeitos na psicossomatização.

Ação neurobiológica e neuropsicológica da atividade física

Conforme estudo de Kempermann (2002), a neurogênese está correlacionada com a experiência, e os efeitos de experiência neurogênica. Lidar com eventos estressantes requer neurogênese e o estresse previsível pode ser benéfico para controle tanto da neurogênese quanto do humor. Em seu estudo Kempermann (2002) aponta a ligação entre neurogênese e atividade física, relacionando a neurogênese hipocampal adulta com o esforço realizado pelo hipocampo quando atividades físicas exigem seu funcionamento e estimulam a replicação celular por indução da replicação/proliferação de células estaminais ou progenitoras.

Além disso, a atividade física também promove aumento de substratos energéticos aos tecidos, inclusive Sistema Nervoso, maior utilização de lipídios, melhor regulação da glicose, relações hormonais e enzimáticas positivas), respiratórios e cardiovasculares (melhora da capacidade aeróbia e VO₂máx., aumento do débito cardíaco e volume de sangue, otimização da circulação sanguínea), preventivos de doenças relacionadas ao sedentarismo e a obesidade, melhora do sistema imunológico, melhora das capacidades físicas (aumento da força muscular, fortalecimento das articulações, melhora do condicionamento físico, maior desempenho nas atividades de vida diária).

Também se aplicam os aspectos neuroquímicos da atividade física. Para Cordeiro (2013), a atividade física, tal qual os medicamentos antidepressivos, também aumenta a disponibilidade de pontos de neurotransmissores e de receptores, o que eleva a serotonina no cérebro, aumenta a neurotransmissão central de norepinefrina, alterações no hipotálamo hipofisário adrenal, aumento da secreção de metabólitos amina e ainda reduz a produção de cortisol. Além disso, a musculação está associada com níveis elevados de testosterona, hormônio esse que se estiver em baixa quantidade no organismo, também poderá facilitar para que os indivíduos venham a ter problemas emocionais.

Mudanças físicas

Apesar dos riscos de uma relação desproporcional entre indivíduo e estética, é bem conhecido que a regulação do peso corporal, melhora postural e melhora do equilíbrio corporal promovidos pela prática de exercícios combate um dos principais sintomas da depressão: a baixa autoestima. Segundo Cordeiro (2013), onde cita em seu estudo a realização de uma meta-análise para a qual o efeito da atividade física na autoestima foi relativamente reduzido, entende-se que essa relação pode estar ligada a outros fatores, como a motivação pela qual o indivíduo procura a atividade física, como os próprios benefícios à saúde e, em menor grau, a estética.

Diminuição da tendência de ruminação intrusiva

O tempo em que um indivíduo se dedica à atividade física, com a ocupação do tempo livre do mesmo, altera o foco do pensamento, afastando a propensão de pensar negativamente (CORDEIRO, 2013). Isso está associado à denominada diminuição da tendência de ruminação intrusiva (sendo esta uma forma obsessiva de pensamentos negativos recorrentes e invasivos, o que contribui de maneira significativa para a manutenção do quadro depressivo).

Incidência de depressão na idade avançada

Pesquisadores identificaram que os sintomas depressivos afetaram as pessoas longevas, como, por exemplo, na diminuição da prática de experimentar coisas prazerosas e nas dificuldades interpessoais. Tais peculiaridades, quando ausentes, estão diretamente ligadas ao aparecimento da depressão em idosos. Na população idosa, devido a uma maior vulnerabilidade às condições biológicas, sociais e ambientais que reduzem a habilidade funcional, é frequente a associação com prejuízos nas funções do corpo, dificuldades no desempenho dos exercícios cotidianos e restrições na participação social do indivíduo idoso em grupos.

Sabendo-se que essa diminuição da capacidade funcional é um dos fatores causadores da depressão em idades mais avançadas, o impacto da atividade física resulta em manter condicionada a capacidade funcional do indivíduo apesar de seu comprometimento com o envelhecimento. Isto é, o exercício físico apresenta-se como forma de intervenção para contribuir com o aumento da potência muscular (LUSTOSA et al., 2011), capacidade funcional (LUSTOSA et al., 2011; MACEDO, 2014), força muscular (LIMA et al., 2012; QUEIROZ; MUNARO, 2012), massa muscular (MACEDO, 2014) e autopercepção da saúde em idosos (QUEIROZ; MUNARO, 2012).

O treinamento de força promove no indivíduo aumento da força e massa muscular, assim como melhora da capacidade física, por isso é uma das formas mais progressivas e utilizadas em treinos com idosos (MARTINEZ; CAMELIER, F.; CAMELIER, A., 2014).

Esse conjunto é capaz de manter a capacidade funcional do indivíduo que, quando comprometida, apresenta-se como principal causa para incidência de depressão na idade avançada.

Interação social

O embotamento afetivo e afastamento social também são marcas do espectro clínico da depressão. Em contraponto, a atividade física representa uma gama de opções que pode ser fundamental na ressocialização desse indivíduo, contribuindo com a redução de alguns sintomas do transtorno.

Exemplo disso é a prática de esportes ou aeróbicos coletivos, como Crossfit, lutas, futebol, voleibol, entre outros.

Controle da psicossomatização

Aproximadamente 60% dos pacientes com depressão relatam sintomas de dor no diagnóstico. Essa relação ocorre em forma de causa e efeito: tanto o comprometimento da qualidade de vida proveniente da dor crônica é um fator de risco para o humor deprimido, quanto a presença desse corrobora com o fenômeno da psicossomatização – manifestações orgânicas de angústias psicológicas.

Evidências sugerem que exercícios aeróbico e resistido (fortalecimento muscular) são efetivos em reduzir dor e gravidade de dores crônicas, enquanto que alongamentos e exercício aeróbico melhoram bastante a percepção individual das saúdes física e mental (a partir da ferramenta Health-Related Quality of Life – desenvolvida pelo Center for Disease Control and Prevention dos Estados Unidos). No caso dos sintomas depressivos, a combinação de exercícios (aeróbico, resistido e alongamento) se mostrou o meio mais efetivo de reduzi-los.

CONCLUSÕES

A depressão é um transtorno psiquiátrico em ascensão na população geral. Em se tratando de uma doença multifatorial, o seu tratamento deve visar pilares biopsicossociais do indivíduo. Dentre esses, um recurso terapêutico não medicamentoso se apresenta na forma de atividade física regular. Os estudos evidenciam esse recurso como estratégia para melhora do condicionamento corporal, da regulação hormonal e como alternativa eficaz para o convívio social.

Nesse sentido, um indivíduo ativo se relaciona positivamente ao controle da depressão, se em associação com outros métodos – farmacológicos ou não. No plano clínico, as pesquisas incentivam que a prática de exercícios regulares seja igualmente prescrita, visto seus impactos para além dos benefícios fisiológicos, como na melhor sensação de bem estar, humor e autoestima, assim como na redução da ansiedade, tensão e depressão.

Portanto, torna-se importante destacar que para se ter um controle efetivo da depressão, é necessário garantir, além de saúde, a segurança, a participação social e a autonomia dos pacientes através da prática de exercícios físicos.

REFERÊNCIAS

ANIBAL, Cíntia; ROMANO, Luis Henrique. Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. **Revista Saúde em Foco**, v. 9, p. 190-199, 2017.

BOING, Antonio Fernando et al. Associação entre depressão e doenças crônicas: um estudo populacional. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, p. 617-623, 2012.

COSTA, Rudy Alves; SOARES, Hugo Leonardo Rodrigues; TEIXEIRA, José Antônio Caldas. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia. UFF**, v. 19, p. 273-274, 2007.

FREITAS, Anderson Rodrigues et al. Impacto de um programa de atividade física sobre a ansiedade, depressão, estresse ocupacional e síndrome de Burnout dos profissionais de enfermagem no trabalho. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 22, p. 332-336, 2014.

GONÇALVES, Lucas Souto et al. Depressão e atividade física: uma revisão. 2018.

GONÇALVES, Inês Catarina Simões. **Impacto da atividade física na prevenção da depressão pós-parto**. 2020. Tese de Doutorado. Universidade de Coimbra.

MAZO, Giovana Zarpellon et al. Autoestima e depressão em idosos praticantes de exercícios físicos. **Kinesis**, 2012.

MENDES, Gabriel Augusto Bernardes et al. Relação entre atividade física e depressão em idosos: Uma revisão integrativa. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 15, n. 53, p. 110-116, 2017.

MINGHELLI, Beatriz et al. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 40, p. 71-76, 2013.

OLIVEIRA, Daniel et al. Depressão, autoestima e motivação de idosos para a prática de exercícios físicos. **Psic., Saúde & Doenças, Lisboa**, v. 20, n. 3, p. 803-812, 2019.

PEREIRA, Diogo Fagundes. Relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão de literatura. **Corpoconsciência**, p. 22-28, 2016.

SOUZA, Daniela Barcelos de; SERRA, Andrey Jorge; SUZUKI, Frank Shiguemitsu. Atividade física e nível de depressão em idosas. **Rev. bras. ciênc. saúde**, p. 3-6, 2012.

RAMOS, Fabiana Pinheiro et al. Fatores associados à depressão em idoso. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 19, p. e239-e239, 2019.

REIS, Joana Sofia Mesquita da Silva. **Atividade Física: um complemento a considerar no tratamento da depressão**. 2012. Tese de Doutorado. Universidade da Beira Interior.

VERRI, Karla Zaghi. A relevância do treinamento resistido progressivo na prevenção e tratamento da sarcopenia. 2019.

SANTOS, Maria Clara Barbuena. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 108-115, 2019.

A

ABCDE 106, 108, 109, 119

Ácido hidroxícitrico 1, 6, 8

AIDS 98, 99, 101, 102

Amaranto 163, 164, 165, 166, 168, 169, 170, 171, 176, 178, 179

Anticoncepcional 74, 75, 83, 84

Antioxidante 154, 155

Aparecida de Goiânia 221, 222, 223, 224

Atividade física 6, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213

Azotemia 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21

C

Circulação extracorpórea 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 96, 97

Cognição 182, 184, 185, 191

D

Depressão 128, 129, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 223, 227, 247

Desemprego 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228

Desnutrição 214, 218

E

Exercícios físicos 208, 212, 213

Extrofia de bexiga 23, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35

F

Fome 7, 214, 215, 216, 219, 220

Función manual 193, 197

G

Gamopatias monoclonais 67, 68

Garcinia cambogia 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

Glúten 163, 164, 165, 168, 176, 177, 178, 179

Goiânia 221, 222, 223, 224, 228

H

HIV 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104

I

Inanição 214

Injúria renal 13, 14, 15, 16, 19, 68

IOT 106, 110, 112, 114, 118, 125, 126, 127

J

Jebesen and Taylor Hand Function Test 193, 194, 197, 199, 200

L

Lactose 163, 164, 165, 166, 176, 177, 178, 179

Lesão renal aguda 13, 14, 16, 21, 22, 120

M

Malformação genitourinárias 23

Manejo interno 37, 57, 63

Menopausa 181, 182, 183, 184, 187, 190, 192

Mieloma osteoesclerótico 66, 67, 68, 69, 72, 73

N

Neurônios mioentéricos 153, 154, 155, 156, 158, 159

O

Osteotomia pélvica 23, 24, 28, 29, 30, 33, 34

Oxigenação por membrana extracorpórea 87

P

Perfusão 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 118, 120, 125

Población mexicana 193, 194, 197, 198, 200, 201, 202, 203

Politraumatizado 107

Pré-operatório 86, 87, 89, 91, 93, 94, 95, 216

PrEP 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105

Processo de emagrecimento 1, 3, 12, 247

R

Resíduo de saúde 37

S

Síndrome de POEMS 66, 67, 68, 69, 70, 72, 73

Solução de sacarose 154

T

Terapia de reposição hormonal 83, 182, 183

Trabalho 3, 11, 12, 40, 48, 59, 61, 63, 64, 87, 88, 89, 95, 96, 102, 135, 141, 165, 176, 191, 213, 215, 221, 222, 223, 224, 225, 227, 228, 240, 243, 246

Traducción y adaptación cultural 193, 194, 198, 200, 202

Tromboembólicos 74, 76, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85

Trombose 17, 74, 75, 76, 77, 79, 80, 82, 83, 84, 85

U

Unidade hospitalar 37, 40, 42, 56, 60, 61

HEALTH PROMOTION AND QUALITY OF LIFE 2

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

@atenaeditora 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 



HEALTH PROMOTION AND QUALITY OF LIFE 2

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 

