



### Psychotherapy and Physical Activity in the Treatment of Depression

Pedro Augusto Barbosa Silva<sup>1</sup>; Stéphany Karollyne Duarte Oliveira<sup>2</sup>; Fernanda Mayta Schaefer<sup>3</sup>;  
Maria Clara Schettini da Fonseca Witte<sup>4</sup>; Ana Paula Gomes Oliveira Gonçalves Barbosa<sup>5</sup>;  
Cid Antonio Carvalho Fernandes<sup>6</sup>; Eduarda Guarienti<sup>7</sup>; Gabriela Ferreira<sup>8</sup>; Vitória Eidam Michels<sup>9</sup>

ISSN: 2178-7514

Vol. 16 | Nº. 2 | Ano 2024

#### RESUMO

A depressão é uma das doenças mais prevalentes da atualidade. Está relacionada a persistência de humor deprimido, perda da vontade de realizar atividades do dia a dia, além da possibilidade de outros sintomas como alteração de apetite, dificuldade de concentração e ideias suicidas. As estratégias não farmacológicas para o tratamento desse transtorno são importantes. O objetivo do trabalho é analisar a importância da psicoterapia e atividade física no tratamento da depressão. Trata-se de uma revisão narrativa dos últimos 5 anos, no período de 2019 a 2024, usando a base de dados da MEDLINE com os descritores: “psicoterapia” “atividade física” “tratamento” “depressão”. Evidenciou-se que a prática de atividades físicas está relacionada à diminuição das manifestações clínicas da depressão, além de auxiliar na melhora mental e física dos indivíduos a longo prazo. Na psicoterapia também evidenciou-se um papel importante para melhora dos sintomas depressivos. Nessa perspectiva, notou-se que a atividade física e a psicoterapia desempenham um papel importante para o tratamento da depressão, sendo importante tanto para redução da clínica da doença, quanto para saúde física e mental do indivíduo.

**Palavras-chave:** “Psicoterapia” “Atividade física” “Tratamento” “Depressão”

#### ABSTRACT

Depression is one of the most prevalent illnesses today. It is related to persistent depressed mood, loss of interest in daily activities, as well as the possibility of other symptoms such as appetite changes, difficulty concentrating, and suicidal thoughts. Non-pharmacological strategies for treating this disorder are important. The purpose of this work is to analyze the importance of psychotherapy and physical activity in the treatment of depression. This is a narrative review of the last 5 years, from 2019 to 2024, using the MEDLINE database with the descriptors: “psychotherapy,” “physical activity,” “treatment,” “depression.” It was evidenced that engaging in physical activities is associated with a decrease in the clinical manifestations of depression, as well as assisting in the long-term mental and physical improvement of individuals. Psychotherapy also showed an important role in improving depressive symptoms. From this perspective, it was noted that physical activity and psychotherapy play an important role in the treatment of depression, being important both for reducing the clinical manifestations of the disease and for the physical and mental health of the individual.

**Keywords:** “Psychotherapy,” “Physical activity,” “Treatment,” “Depression.”

- 1 Universidade Federal de Jataí (UFJ)
- 2 Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA)
- 3 Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS)
- 4 Centro Universitário de Volta Redonda - UniFoa
- 5 Universidade Iguazu (UNIG)
- 6 Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão
- 7 UniCesumar
- 8 UniCesumar
- 9 UniCesumar

#### Autor de correspondência

Pedro Augusto Barbosa Silva  
pedro\_gsia321@outlook.com

DOI: [10.36692/V16N2-94R](https://doi.org/10.36692/V16N2-94R)

## INTRODUÇÃO

A depressão é um transtorno mental que se tem mais prevalência e é a principal causa de incapacidade do mundo <sup>1</sup>. Nas formas graves está associada à alta morbidade chegando a exigir tratamento hospitalar <sup>1</sup>. Os que precisam dessa hospitalização têm maiores chances de apresentar retardo psicomotor, redução do interesse em realizar atividades do dia a dia e ideias suicidas <sup>1</sup>. Esse transtorno a longo prazo acarreta aumento de suicídio (7% em um intervalo de 15 anos), morbidade (12% ficam incapacitados) e chance de recidivas, pois 80% dos casos apresentam algum grau de recidiva em um período de 15 anos <sup>1</sup>.

O transtorno depressivo reduz a qualidade de vida dos indivíduos, podendo ser afetados por vários fatores, como biológicos (redução neurotransmissores), situacionais (eventos estressantes), psicológicos, perda de funções sociais e ambientais (maus tratos) <sup>2</sup>.

Há estratégias não farmacológicas utilizadas para auxiliar no tratamento da doença <sup>2</sup>. A atividade física de forma regular e sistemática, auxilia na melhora não só psiconeurológica como também nas funções cardiorrespiratória, endócrino metabólica e músculo esqueléticas, sendo um fator importante na saúde física e mental <sup>2</sup>.

A psicoterapia também é um método não farmacológico para o tratamento da depressão, estudos mostram que a psicoterapia diminui significativamente os sintomas depressivos, além de melhorar a saúde mental <sup>3</sup>.

## Objetivo

Analisar a importância da psicoterapia e atividade física no tratamento da depressão.

## MÉTODO

Trata-se de uma revisão narrativa dos últimos 5 anos utilizando a base de dados: Medline . Os descritores utilizados foram “psicoterapia” “atividade física” “tratamento” “depressão”. Nessa busca foram encontrados 31 artigos, onde posteriormente submetidos aos critérios de seleção.

Os critérios de inclusão foram: artigos independentes do idioma do período de 2019 a 2024 e que se relacionavam às temáticas propostas para pesquisa, como artigos de revisão disponibilizados na íntegra, estudos do tipo caso e metanálise. Os critérios de exclusão foram: artigos disponibilizados na forma de resumo, duplicados, sem relação com proposta estudada e que não se adequaram aos critérios de inclusão.

Após a seleção restaram 7 artigos, sendo submetidos a uma análise minuciosa para coleta de dados. Os resultados foram mostrados de forma descritiva .

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os sintomas da depressão estão relacionados a persistência do humor deprimido, perda de vontade fazer atividades diárias, tristeza, além de poder ser acompanhada de dificuldades

motoras, manifestações comportamentais, alterações de apetite ou hipersonia, dificuldade de concentração e ideias suicidas, fatores esses que reduzem a qualidade de vida da pessoa<sup>4</sup>. Outras características são mau humor, pensamento lento, reação lenta<sup>5</sup>. Nas formas mais graves, pode-se apresentar sentimento de pessimismo, sofrimento, desespero e morte<sup>5</sup>. Em uma pesquisa amostral se notou uma prevalência de 23% de depressão nos estudantes universitários<sup>5</sup>.

Em um estudo com 36 estudantes universitários diagnosticados com depressão, notou-se uma melhora significativa dos sintomas depressivos quando iniciado a atividade física, melhoras incluindo nos sintomas psicológicos (angústia, tristeza e melhora da disposição), físicos (melhora cardiopulmonar, metabólica e muscular) e na comunicação<sup>5</sup>.

Em um estudo nos idosos, notou-se que a prática de atividade física melhora as funções cognitivas dessa população, sendo potencializada quando associada a tarefas cognitivas<sup>2</sup>. Essa melhora se evidencia na memória, consciência corporal, atenção e orientação de espaço. Além disso, mostrou-se uma melhoria nas habilidades emocionais<sup>2</sup>. Notou-se uma diminuição dos níveis de ansiedade e depressão<sup>2</sup>. Nesse sentido, evidencia-se a importância da prática de atividades físicas como um tratamento não farmacológico para melhoria não só dos parâmetros clínicos da doença, como também dos parâmetros da saúde física e mental dessa população, tendo em vista que a prática melhora qualidade de vida

das pessoas e logo, corrobora para o bem seu bem estar e, com isso, possibilita a chance de prevenção de eventuais problemas de saúde<sup>2</sup>.

Em uma análise da trajetória dos sintomas depressivos na introdução da atividade física, notou-se uma piora temporária dos sintomas nas fases iniciais da prática desses exercícios, mas que logo foram evidenciados melhora desses sintomas a partir de 4 semanas da realização das atividades físicas<sup>6</sup>. Essa piora inicial pode ser revertida com o apoio, como a psicoterapia, uma vez que esse método tem um importante papel na melhora dos quadros depressivos, tendo papel importante tanto no início do tratamento, quanto nos demais estágios do tratamento<sup>6</sup>.

Em estudos relacionados ao treinamento e à prática de exercícios cognitivos, indo desde prática repetida de tarefas, à abordagem com treinamentos mais amplos, evidenciou-se efeitos moderados para melhoria da realização das atividades de vida diária<sup>1</sup>. Além da melhora do quadro, notou-se que esses pacientes que foram submetidos a treinamento cognitivo intenso, apenas 30% precisaram de algum tratamento intensivo hospitalar no ano seguinte, quando se comparado aos pacientes que não receberam a intervenção, mostrando-se, com isso, o impacto que essa prática tem não só em auxiliar no tratamento dessa condição, assim como para evitar possíveis recidivas do quadro<sup>1</sup>.

A psicoterapia consiste em diálogos com profissionais da saúde mental em diferentes abordagens, como terapia cognitiva e cognitiva

comportamental<sup>4</sup>. Um dos intuitos dela por finalidade é a redução do sofrimento ou angústia, além de melhorias das demais manifestações que possam ter<sup>4</sup>. Essas estratégias terapêuticas auxiliam na mudança de ideias ou ressignificação das experiências, ajudando no tratamento dessa condição clínica<sup>4</sup>. A psicoterapia se mostrou eficaz para redução desses quadros depressivos nos pacientes que fizeram essa intervenção em um período de 10 semanas, evidenciando-se um papel importante para a melhora do paciente<sup>3</sup>.

A atividade física e psicoterapia são fundamentais para o tratamento da depressão, sendo importantes serem feitas de modo combinado a fim de potencializar os resultados<sup>7</sup>. Ambas são importantes para a melhora da saúde e bem estar do indivíduo<sup>7</sup>. A psicoterapia, principalmente, nos estágios iniciais do tratamento é importante não só para melhora dos sintomas depressivos, incluindo a redução da tristeza, angústia e maior disposição para realização das atividades diárias, como também para auxiliar na próprio início e continuidade da prática de atividade física, uma vez que as pessoas com essa doença apresentam desmotivação e anedonia para iniciar ou, quando iniciado, continuar com a prática de atividade física<sup>7</sup>. Essa introdução no início ajuda a obter melhores resultados clínicos e facilitam a adesão dos pacientes a inclusão de outros tratamentos, como a inclusão de exercício físico que combinado apresentar uma maior eficácia para o tratamento da depressão. O paciente a longo prazo com os tratamentos

não farmacológicos combinados apresentam melhoras significativas na qualidade de vida e das manifestações clínicas da doença, sendo benéfico tanto para a saúde mental, quanto para a saúde física<sup>7</sup>.

## CONCLUSÃO

Nessa perspectiva, nota-se que a prática de atividades físicas e a psicoterapia são importantes como forma de tratamento para a depressão, apresentando não só melhorias nas manifestações clínicas da doença, como também trazem benefícios a longo prazo para melhora da saúde física e mental do indivíduo.

## REFERÊNCIAS

1. AVERILL, Ian R. E.; BEAGLEHOLE, Ben; DOUGLAS, Katie M; JORDAN, Jennifer; CROWE, Marie T.; INDER, Marre. et al. Activation therapy for the treatment of inpatients with depression – protocol for a randomised control trial compared to treatment as usual. 1 fev. 2019. DOI 10.1186/s12888-019-2038-2. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6359820/>. Acesso em: 26 maio 2024.
2. PONCE, Javiera; LATÍN, Claudia; LEIVA, Víctor; CORTÉS, Guillermo; RODRÍGUEZ, Fernando; JIMÉNEZ, Christian E. Non-pharmacological motor-cognitive treatment to improve the mental health of elderly adults. mar. 2019. DOI <https://doi.org/10.1590/1806-9282.65.3.394>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/VSBkrBw7zmPVbHKktFXV7Xm/?lang=en>. Acesso em: 26 maio 2024.
3. KARG, Nina; DORSCHT, Lisa; KORNUBER, Johannes; LUTTENBERGER, Katharina. Bouldering psychotherapy is more effective in the treatment of depression than physical exercise alone: results of a multicentre randomised controlled intervention study. 12 mar. 2020. DOI 10.1186/s12888-020-02518-y. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7066840/>. Acesso em: 26 maio 2024.
4. ESCAMILLA, Liliana Coutiño; POZAS, Maricela Piña-; BORGES, Guilherme Guimaraes-; GARCÉS, Aurelio Tobias-; CARRILLO, Lizbeth López-. Intervenciones no farmacológicas para reducir síntomas depresivos en mujeres con cáncer de mama. mar. 2020. DOI <https://doi.org/10.21149/9980>. Disponível em: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342019000400532](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342019000400532). Acesso em: 26 maio 2024.
5. HE, Xiaowei. PHYSICAL ACTIVITY IN THE TREATMENT OF DEPRESSION IN

COLLEGE STUDENTS. jan-mar 2022. DOI [https://doi.org/10.1590/1517-8692202228012021\\_0489](https://doi.org/10.1590/1517-8692202228012021_0489). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/Qqj88mX4hkH46wWLx55CjdB/?lang=en>. Acesso em: 26 maio 2024.

6. JOHANSSON, Peter; SVENSSON, Erland; ANDERSSON, Gerhard; LUNDGREN, Johan. Trajectories and associations between depression and physical activity in patients with cardiovascular disease during participation in an internet-based cognitive behavioural therapy programme. 5 ago. 2020. DOI <https://doi.org/10.1177/1474515120947250>. Disponível em: <https://academic.oup.com/eurjcn/article/20/2/124/6145561?login=false>. Acesso em: 26 maio 2024.

7. UEBELACKER, Lisa A.; SILLICE, Marie A.; LUBOW, Gary Epstein-; BATTLE, Cynthia L.; ANDERSON, Bradley; CAVINESS, Celeste. et al. Combined intervention approaches for initiating and maintaining physical activity in depressed individuals: design and rationale of the Project MOVE randomized clinical trial. 7 mar. 2020. DOI 10.1016/j.cct.2020.105974. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8017446/>. Acesso em: 26 maio 2024.

**Observação:** os/(as) autores/(as) declaram não existir conflitos de interesses de qualquer natureza.