

Efeitos positivos da fisioterapia na depressão através do exercício físico e hidroterapia

A depressão é um transtorno mental que afeta a maioria da população mundial e é a principal causa de incapacidade no mundo inteiro. É uma patologia muito decorrente nos últimos anos, e são indicados para seu tratamento medicamentos ou psicoterapias. A medicação farmacológica apresenta positivas influências no tratamento da depressão, porém, muitos pacientes não se adaptam ou não continuam com esse tipo de tratamento, devido aos seus inúmeros efeitos colaterais e ao seu custo que é muito alto. A persistência do tratamento farmacológico faz com que aumente a busca por tratamentos antidepressivos alternativos, como a psicoterapia, eletroconvulsoterapia e atividade física. Pesquisas destacam um efeito benéfico na aplicação do exercício físico, em diferentes modalidades, como terapia não medicamentosa, que auxilia na saúde mental de pacientes com sintomas depressivos e ansiosos. O objetivo deste artigo foi identificar a eficácia da fisioterapia através do exercício físico como efeito positivo no tratamento da depressão. Foi realizada uma revisão bibliográfica no período de junho a novembro de 2018, nas publicações indexadas nas bases de dados SciELO, PubMed, LILACS e Google Acadêmico. Foram priorizadas as publicações entre 2008 a 2018, nos idiomas português, espanhol inglês. Os critérios de inclusão da pesquisa foram baseados em ensaios clínicos, revisões bibliográficas, estudo de caso, dissertações e teses que abordassem o efeito do exercício físico no ajuste de transtornos psicóticos em especial a depressão. De um modo abrangente, através da prática de atividade regular de exercícios físicos é possível perceber uma melhora significativa dos sintomas de depressão, humor, imagem corporal, autoconfiança, autoestima, ansiedade e consequentemente melhora a qualidade de vida desses pacientes.

Palavras-chave: Transtornos psicóticos afetivos; Fisioterapia; Exercício físico.

Positive effects of physical therapy on depression through exercise and hydrotherapy

Depression is a mental disorder that affects the majority of the world's population and is the leading cause of disability worldwide. It is a very common pathology in recent years, and are indicated for its treatment medications or psychotherapies. Pharmacological medication has positive influences in the treatment of depression, however, many patients do not adapt or do not continue this treatment due to its many side effects and its very high cost. The persistence of pharmacological treatment increases the search for alternative antidepressant treatments such as psychotherapy, electroconvulsive therapy and physical activity. Research has highlighted a beneficial effect on the application of exercise in different modalities, such as non-drug therapy, which aids in the mental health of patients with depressive and anxious symptoms. The aim of this paper was to identify the effectiveness of physical therapy through exercise as a positive effect in the treatment of depression. A literature review was conducted from June to November 2018, in publications indexed in the databases SciELO, PubMed, LILACS and Google Scholar. Priority was given to publications from 2008 to 2018, in Portuguese, Spanish English. The inclusion criteria for the research were based on clinical trials, literature reviews, case studies, dissertations and theses that addressed the effect of physical exercise in adjusting psychotic disorders, especially depression. In a comprehensive way, through the practice of regular physical activity it is possible to notice a significant improvement of the symptoms of depression, mood, body image, self-confidence, self-esteem, anxiety and consequently improves the quality of life of these patients.

Keywords: Affective psychotic disorders; Physiotherapy; Physical exercise.

Topic: **Fisioterapia**

Received: **05/11/2018**

Approved: **06/01/2019**

Reviewed anonymously in the process of blind peer.

Renata Fonseca da Silva 

Faculdade Guaraf, Brasil

<http://lattes.cnpq.br/7929007272696417>

<http://orcid.org/0000-0002-7160-1554>

renatafisio59@gmail.com

Ana Paula Oliveira Vieira 

Faculdade Guaraf, Brasil

<http://lattes.cnpq.br/3448337270860339>

<http://orcid.org/0000-0002-4114-9165>

annapaula1770@gmail.com

Alyni Pinheiro Brito

Faculdade Guaraf, Brasil

<http://lattes.cnpq.br/2710679994480446>

karol.sousa.ferreira@gmail.com



DOI: 10.6008/CBPC2236-9600.2019.001.0001

Referencing this:

SILVA, R. F.; VIEIRA, A. P. O.; BRITO, A. P.. Efeitos positivos da fisioterapia na depressão através do exercício físico e hidroterapia.

Scire Salutis, v.9, n.1, p.1-8, 2019. DOI:

<http://doi.org/10.6008/CBPC2236-9600.2019.001.0001>

INTRODUÇÃO

A depressão é um transtorno mental que afeta a maioria da população mundial e é a principal causa de incapacidade no mundo inteiro. A partir de dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), estima-se que a depressão afeta mais de 350 milhões de pessoas no mundo, prevalecendo mais entre as mulheres. Os principais sintomas da depressão são a tristeza, perda do interesse ou prazer por algo, sentimento de culpa, baixa autoestima, distúrbios no sono, falta de apetite e concentração e fadiga muscular (ANÍBAL et al., 2017; ADAMOLI et al., 2009). A prevalência da depressão é mais elevada entre as pessoas que possuem um maior número de doenças crônicas, chamando atenção por parte dos profissionais de saúde serviços e formuladores de políticas em relação ao seu acompanhamento (BOING et. al., 2012).

Considerada um problema de saúde pública, a depressão é uma patologia muito decorrente nos últimos anos e são indicados para seu tratamento medicamentos ou psicoterapias. A medicação farmacológica apresenta positivas influências no tratamento da depressão. Porém, muitos pacientes não se adaptam ou não continuam com esse tipo de tratamento devido aos seus inúmeros efeitos colaterais e o seu custo que é muito alto. A persistência do tratamento farmacológico faz com que aumente a busca por tratamentos antidepressivos alternativos, como a psicoterapia, eletroconvulsoterapia e atividade física (ANDRADE, 2011).

Autores conceituam a depressão como um transtorno do humor, e afirmam que a sua etiologia tem uma predominância genética, mas com características multifatoriais em menores quantidades. A causa da depressão é de origem secundária a exposição de forma constante do estresse psicomotor, que causa várias alterações fisiopatológicas e neuroanatômicas (OLIVEIRA, 2013). O desenvolvimento de estudos relacionados à depressão vem se tornando muito importante para a promoção da saúde. Nos últimos anos, esses estudos vêm promovendo avanços sistemáticos que se relacionam com o conhecimento dos substratos biológicos e dos diferentes tratamentos para a depressão (CAPELA et al., 2009).

Pesquisas destacam um efeito benéfico na aplicação do exercício físico, em diferentes modalidades, como terapia não medicamentosa, que auxilia na saúde mental de pacientes com sintomas depressivos e ansiosos. De um modo abrangente, através da prática de atividade regular de exercícios físicos é possível perceber uma melhora significativa dos sintomas de depressão, humor, imagem corporal, autoconfiança, autoestima, ansiedade e conseqüentemente melhora a qualidade de vida desses pacientes (SILVA et al., 2017). A qualidade de vida relacionada à saúde é definida diante da percepção de um indivíduo sobre a sua própria condição de bem-estar no trabalho, valores e cultura, abrangendo suas expectativas, objetivos e interesses pessoais (CAPELA et al., 2009).

A fisioterapia em conjunto com a prática de exercícios físicos tem como objetivo o estudo do movimento humano em todas as suas formas de expressão e potencialidades, tanto nas repercussões psíquicas e orgânicas, quanto nas suas alterações patológicas, preservando, mantendo, desenvolvendo ou restaurando a integridade de órgão, sistema ou função. Tornando a vida de portadores de depressão mais prazerosa e com uma enorme qualidade (BARBOSA et al., 2013).

Com isso, justifica-se esse estudo pelo fato de terem poucas evidências sobre a eficácia da fisioterapia juntamente com os exercícios físicos no tratamento alternativo da depressão. Torna-se relevante essa pesquisa para nortear as pessoas que sofrem com esse transtorno a escolherem um tratamento alternativo, que não irá causar efeitos colaterais, como os medicamentos, e irá proporcionar uma melhor qualidade de vida para eles. Portanto o objetivo deste artigo é identificar a eficácia da fisioterapia através do exercício físico como efeito positivo no tratamento da depressão.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão bibliográfica no período de junho a novembro de 2018, nas publicações indexadas nas bases de dados SciELO, PubMed, LILACS e Google Acadêmico. Foram priorizadas as publicações entre 2008 a 2018, nos idiomas português, espanhol e inglês. A busca foi realizada utilizando os descritores: transtornos psicóticos afetivos, fisioterapia e exercício e seus correlatos na língua inglesa. Os critérios de inclusão da pesquisa foram baseados em ensaios clínicos, revisões bibliográficas, estudo de caso, dissertações e teses que abordassem o efeito do exercício físico no ajuste de transtornos psicóticos em especial a depressão. Foram selecionados 25 artigos e utilizados 15 onde foram excluídos desta pesquisa os artigos que tratavam de temas não relevantes para a mesma ou não apresentavam detalhamento metodológico.

DISCUSSÃO TEÓRICA

Depressão

Os tempos modernos influenciam diretamente nos distúrbios mentais e físicos da população em geral. Diversos fatores como a falta de tempo, o sedentarismo, a sobrecarga no trabalho, número elevado de pessoas para cuidar de diversas responsabilidades e a ocupação contínua com os afazeres do lar estão interligados, exigindo o autocontrole do corpo, fazendo com que o equilíbrio natural dessa pessoa seja desestabilizado, tornando esse indivíduo que era saudável em um indivíduo doente (OLIVEIRA, 2013).

A elevada prevalência de depressão vem crescendo em populações de todos os continentes e os impactos que ela produz fazem com que essa doença seja um dos mais sérios problemas de saúde pública do século XXI. Estima-se que a depressão é a terceira principal causa de anos de vida perdidos devido a incapacidades em todo o mundo, atingindo mais as mulheres (13,4%), do que os homens (8,3%) (BOING, 2012). A depressão pode atingir pessoas de todas as faixas etárias, podendo ser episódica, recorrente ou crônica, conduzindo a redução considerável da capacidade do indivíduo em garantir suas responsabilidades do dia a dia (TEIXEIRA et al., 2016).

A depressão vem sendo um dos transtornos que mais levam a morbidade nas sociedades industrializadas, onde a maioria da população apresenta os seus sintomas. A doença é altamente decorrente, com repercussões muito fortes tanto profissionais quanto sociais, afetando grandiosamente a vida do paciente e das pessoas que o rodeiam (BOING, 2012).

A classificação da depressão é compreendida por: Endógena: classificada de leve a grave, estando associada ao déficit de prazer nas ações do dia a dia, sentimento de culpa, apatias significativas, diminuição do apetite, perda de peso, com períodos de predominância pela manhã; Atípica: apresenta sintomas de ansiedade, humor parcialmente preservado, aumento do apetite e ganho de peso, alta sensibilidade emocional, vertigens, fadiga respiratória e dores difusas; e Psicótica: caracteriza por episódios de esquizofrenia, sentimento de culpa, alucinações e castigos (OLIVEIRA, 2013).

Pessoas que apresentam depressão proporcionam maiores gastos para a saúde, incapacidade para o trabalho, menor adaptação a tratamentos medicamentosos e um elevado risco de mortalidade pós-cirurgia cardíaca. A depressão está associada à existência de doenças crônicas, onde pessoas com portadoras dessa doença podem exibir alterações biológicas, aumentando o risco de desenvolvê-las e os doentes crônicos estão mais vulneráveis a apresentar limitações em sua vida diária que aumentam as chances de adquirirem uma depressão (VELDE et al., 2010).

Os indivíduos portadores de depressão apresentam pelo menos um sintoma adicional de uma lista onde estão incluídos: diminuição de energia, sentimentos de desvalorização pessoal ou culpa, alterações no sono, apetite ou peso, dificuldades em concentrar-se, tomar decisões ou pensar, e também apresentam pensamentos negativos recorrentes à morte, planos ou tentativas suicidas (RAPOSO et al., 2009).

Estimativas para 2020 indicam que a depressão será a maior causa de doença no mundo, perdendo apenas para a doença arterial coronariana, pois não existe um tratamento que tenha efeito igualitário e uniforme em todos os pacientes portadores dessa doença. O estilo de vida que esses pacientes levam e os fatores estressantes do ambiente estão interligados a predisposição genética quanto às respostas negativas, fazendo com que sejam também influenciados nesse processo. Com isso, pesquisadores vêm buscando formas de tratamentos paliativos para a depressão, visando uma redução nos gastos públicos e garantindo uma melhor qualidade de vida para esses pacientes, pois comumente esses pacientes sofrem devido às reações adversas advindas das terapias medicamentosas (ANÍBAL et al., 2017).

Os transtornos depressivos geralmente são acompanhados por quadros de ansiedade e são condições tratáveis, onde existem diversas opções terapêuticas. A fisioterapia, associada ao exercício físico, tem sido amplamente reconhecida pela comunidade científica e pela população em geral. O interesse está voltado para a esfera psicológica, onde se busca conhecer os efeitos psicológicos do exercício físico e sua ampliação na prevenção e tratamento de transtornos mentais (ANDRADE, 2011).

A fisioterapia, junto com o exercício físico, estuda o movimento humano em todas as suas formas de potencialidades e expressão, tanto nas alterações patológicas, quanto nas repercussões orgânicas e psíquicas, visando preservar, desenvolver, manter ou restaurar a integridade do órgão, sistema ou função (BARBOSA et al., 2013). A prática de exercício físico regular possui uma influência positiva no tratamento da depressão, onde se verifica que os praticantes diminuem significativamente os seus níveis de depressão, aumentando consequentemente a satisfação e a qualidade de vida (LUCAS et al., 2012).

Exercício físico como tratamento paliativo na depressão

No diagnóstico da depressão existem vários fatores que devem ser avaliados, tais como: sintomas fisiológicos, comportamentais, psíquicos, exposição de agentes agressores, cascata de inflamação, características melancólicas, frequência e ritmos dos episódios e comprometimento catatônico, psicóticas, relacionados a alterações músculos esqueléticos. É indispensável, durante a avaliação, observar os sinais físicos dos pacientes, pois a forma de agir, andar, sentar e se comportar com o corpo, podem significar dores abdominais, na coluna, musculares, cefaleias, fadiga e desconfortos em geral. O sedentarismo associado à depressão pode ocasionar intensas dores nas costas, acarretando uma série de agravos, portanto, é importante informar-se durante o diagnóstico, quanto à prática de exercícios físicos, intensidade, frequência e tipos que o paciente realiza (OLIVEIRA, 2013).

Além da intervenção medicamentosa, é recomendado aos pacientes mudanças de hábitos no dia a dia, a modificação na dieta alimentar, praticar exercícios físicos anaeróbicos e aeróbicos de forma regular, e envolver-se com atividades que proporcionem um prazer e bem-estar interior. A prática regular de exercícios físicos proporciona uma maior oxigenação para os tecidos, diminui as dores difusas e reduzem os sinais clínicos da depressão, aumentando a autoestima e oferecendo uma ótima qualidade de vida (OLIVEIRA, 2013).

A maioria dos indivíduos que apresentam transtornos mentais podem ser beneficiadas através da prática de exercícios físicos, sob o ponto de vista fisiológico, normalmente são indivíduos que apresentam uma capacidade aeróbica debilitada e uma alta predisposição a síndrome metabólica. O exercício físico também pode ser atrativo psicologicamente a ponto de diminuir os sintomas depressivos mais comuns em algumas psicopatologias, como as esquizofrenias e os transtornos afetivos de humor (PULCINELLI et al., 2010).

O exercício físico é definido como uma forma de atividade física, correspondente a um conjunto de movimentos corporais estruturados, planejados e repetitivos, no qual o indivíduo tem o objetivo de praticar ou manter um ou mais componentes da condição física e da saúde (RAPOSO et al., 2009), podendo ser exemplificada por lutas, danças esportes, jogos, deslocamentos e atividades laborais, sendo a ausência de exercício físico definida como sedentarismo (OLIVEIRA et al., 2011).

Devido ao seu baixo custo, o exercício físico se torna um grande aliado no tratamento antidepressivo e sua característica principal é prevenir patologias que podem levar um indivíduo a situações de estresse e depressão. Estudos tem verificado que indivíduos que praticam atividades físicas regularmente diminuem significativamente os sintomas de depressão. A ação do exercício físico sobre a função cognitiva pode ser direta ou indireta. Os mecanismos que agem diretamente no aumento da velocidade e do processamento cognitivo melhoram a circulação cerebral e alteram a síntese e degradação dos neurotransmissores. Além disso, atua diretamente diminuindo a pressão arterial, os níveis de triglicérides no plasma sanguíneo e inibindo a agregação plaquetária, agindo indiretamente na melhora dessas funções e na capacidade funcional geral, refletindo positivamente no aumento da qualidade de vida (OLIVEIRA et al., 2011).

Sob orientação profissional, todos os pacientes depressivos ou com transtornos psiquiátricos podem realizar exercícios físicos, desde que não apresentem doenças infecciosas ou doenças cardiovasculares agudas. A prática de exercício físico é recomendada para pacientes psiquiátricos, pois estes indivíduos, além de utilizarem altas doses de medicamentos, tem o hábito de serem sedentários e mais vulneráveis a desenvolverem síndrome metabólica. Alguns cuidados devem ser considerados na hora de o fisioterapeuta prescrever o programa e escolher os instrumentos de avaliação e controle, uma vez que vários indivíduos que estão sob tratamento psiquiátrico apresentam uma aptidão física debilitada e não possuem experiência com exercícios físicos. Sendo assim, devem ser priorizados os procedimentos não invasivos e cargas de exercício e avaliação com intensidades submáximas (PULCINELLI et al., 2010).

O exercício físico tem apresentado uma importante participação no tratamento da depressão, proporcionando tanto benefícios físicos, quanto psicológicos, como a diminuição da tensão e insônia e o bem-estar emocional. Além disso, oferece benefícios sociais e cognitivos a qualquer indivíduo. Alguns estudos indicam que o efeito antidepressivo da atividade física pode ser verificado rapidamente, onde três semanas de algumas sessões regulares são suficientes para constatar a melhora no humor de pacientes com depressão subclínica (ANDRADE, 2011).

Pesquisas também mostram que o exercício físico diminui a depressão mais do que sessões de relaxamento em um ambiente agradável. O exercício representa um meio associado positivo para o tratamento da depressão, oferecendo benefícios adicionais às psicoterapias, como o controle da glicemia sanguínea, do peso corporal, da hipertensão arterial, do colesterol, entre outros (PULCINELLI et al., 2010).

A fisioterapia, de uma forma geral, faz uso de variadas técnicas e habilidades de alta competência, seus objetivos são alívio da dor independente de sua etiologia, redução dos sintomas de depressão e estresse como irritabilidade, medos, fraqueza muscular, promovendo uma homeostasia corporal, e reduzindo as alterações nos sistemas do corpo, todos os objetivos são direcionados a variados públicos: crianças, adolescentes, adultos, idosos, gestantes, acamados e outros. Visando melhorar a qualidade de vida de todas essas pessoas (OLIVEIRA, 2013).

Hidroterapia

A hidroterapia utiliza o emprego de exercícios físicos e terapêuticos, tendo como base os princípios físicos da água e seus efeitos fisiológicos, visando proporcionar a cura e prevenir doenças, além de promover a saúde e bem-estar do indivíduo. É um tratamento utilizado há muito tempo, porém, só foi reconhecido no início dos anos 80, como uma terapia de reabilitação efetiva que poderia ser aplicada em variadas patologias. É considerada uma intervenção não invasiva e não farmacológica, que envolve várias técnicas, podendo ser empregada de acordo com as necessidades de cada indivíduo a ela submetido (FORNAZARI, 2012).

É praticada em piscinas aquecidas para o tratamento de várias patologias ou disfunções com métodos específicos que utiliza as propriedades físicas da água como uma importante ferramenta, que proporciona um ambiente apropriado para indivíduos portadores de limitações na terapia em solo. Os benefícios da imersão são cientificamente comprovados, e ocorrem através das propriedades físicas da água,

tendo como as principais a flutuação, a densidade relativa, a pressão hidrostática e a temperatura. Proporcionando inúmeras vantagens para pacientes que possuem ou não uma independência (FORNAZARI, 2012).

A reabilitação no meio aquático vem ganhando um amplo espaço nas clínicas de fisioterapia, pois o método consiste em abordar os benefícios dos objetivos que o tratamento proporciona, não apenas nos casos de depressão, mas também nas doenças traumáticas, reumáticas, agudas ou crônicas. A imersão do corpo na água age nos efeitos fisiológicos, cinesiológicos e físicos, prevenindo alterações funcionais acarretadas por meio da depressão ou pela degeneração natural da velhice (OLIVEIRA, 2013).

No entanto para obter um efeito positivo no tratamento da depressão é indispensável que a água esteja aquecida entre 33°C e 36,5°C, pois a mesma opera de forma específica prevenindo deformidades, impacto de descarga de peso, atrofia e a piora no quadro clínico da depressão, com efeito motor, ajustando a flexibilidade, reeducação global, coordenação motora, fortalecimento muscular e marcha e efeito sensorial agindo na propriocepção e equilíbrio. Além dos sinais químicos e físicos comprovados e evidenciados através de estudos, a ação psicológica do tratamento é positiva, pois o contato direto entre o paciente e o fisioterapeuta oferece confiança entre as partes (OLIVEIRA, 2013).

A técnica de relaxamento no meio aquático foi usada inicialmente como uma forma de tratamento de insanidade e violência e depois foi examinada pelos efeitos emocionais e psicológicos que poderia produzir. A resposta cerebral ao ambiente é demonstrada muitas vezes por meio da plasticidade cerebral, tornando o cérebro responsivo ao estímulo presente através de uma modalidade sensorial existente. Para a elaboração de um programa de terapia aquática é preciso ter o conhecimento das propriedades físicas da água e suas interações, as quais representam um desafio no planejamento de cada caso. É necessário ter um conhecimento sobre termodinâmica, hidrodinâmica e das alterações fisiológicas para que haja a correta aplicação dos exercícios terapêuticos (FORNAZARI, 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A depressão é um problema grave de saúde pública, que causa mais morbidade e afastamento nos setores trabalhistas, e que vem crescendo a cada dia, diante do avanço das tecnologias isso se torna muito mais presente no meio em que vivemos. O tratamento voltado para diminuir os sintomas da depressão são na maioria das vezes medicamentosos, isso faz com que acarretem sequelas que afetam o humor e a qualidade de vida desses indivíduos, portanto a procura por tratamentos alternativos tem crescido amplamente.

A fisioterapia combinada com o exercício físico pode ser muito eficaz por ser simples, e barato, podendo desempenhar um importante papel na terapia complementar para depressão e ansiedade. Através da Fisioterapia, é possível proporcionar aos pacientes depressivos ações que promovem saúde, previne doenças, contribuindo de forma significativa com o tratamento alternativo para esses pacientes. O exercício físico contribui com a integração dos pacientes com o meio, proporcionando uma visão geral do ser humano, refletindo diretamente na qualidade de vida destes pacientes.

A hidroterapia também se torna importante dentro desse contexto, sendo que os exercícios praticados em solo se tornam mais prazerosos no meio aquático, intercalando as terapias e promovendo um maior bem-estar e uma melhor qualidade de vida ao paciente. Recomenda-se mais pesquisas e divulgação a comunidade científica e acadêmica sobre a eficácia da fisioterapia através de exercícios físicos e hidroterapia como recurso de tratamento para depressão clínica e suas consequências.

A prática regular de atividade física é importante no tratamento de transtornos mentais, desde que bem orientados e direcionados a necessidade do usuário, o que evidencia a importância do fisioterapeuta no acompanhamento dessas sessões. No entanto, ainda necessitam obter mais pesquisas comprovando a eficácia desses métodos de forma contínua e sistematizada. Sugerem-se mais estudos na área para que as evidências sejam aplicadas na prática de forma mais segura e mais ampla.

REFERÊNCIAS

ADAMOLI, A. N.; AZEVEDO, M. R.. Padrões de atividade física de pessoas com transtornos mentais e de comportamento. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.14, n.1, p.243-251, 2009.

ANDRADE, T. R.. **O exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão de literatura**. Campinas: 2011.

ANÍBAL, C.; ROMANO, L. H.. Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. **Revista Saúde em Foco**, n.9, 2017.

BARBOSA, E. G.; SILVA, E. A. M.. Fisioterapia na saúde mental: uma revisão de literatura. **Revista Saúde Física & Mental**, v.3, n.2, 2013.

BOING, A. F.; MELO, G. R.; BOING, A. C.; PIRES, R. O. M.; PERES, K. G.; PERES, M. A.. Associação entre depressão e doenças crônicas: estudo populacional. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v.46, n.4, p.617-623, 2012.

CAPELA, C.; MARQUES, A. P.; ASSUMPÇÃO, A.; SAUER, J. F.; CAVALCANTE, A. B.; CHALOT, S. D.. Associação da qualidade de vida com dor, ansiedade e depressão. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.16, n.3, p.263-268, 2009.

FORNAZARI, L. P.. **Fisioterapia Aquática**. Guarapuava: Universidade Estadual do Centro-Oeste, 2012.

LUCAS, C.; FREITAS C.; OLIVEIRA, C.; MACHADO, M.; MONTEIRO, M.. Exercício físico e satisfação com a vida: um estudo com adolescentes. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v.13, n.1, p.78-86, 2012.

OLIVEIRA, E. N.; AGUIAR, R. C.; ALMEIDA, M. T. O.; ELOIA, S. C.; LIRA, T. Q.. Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental. **Saúde Coletiva**, v.8, n.50, p.126-130, 2011.

OLIVEIRA, L. S.. **Hidroterapia como tratamento complementar em pacientes com depressão clínica diagnosticada**. Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Roraima, 2013.

PULCINELLI, A. J.; BARROS, J. F.. O efeito antidepressivo do exercício físico em indivíduos com transtornos mentais. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v.18, n.2, p.116-120, 2010.

RAPOSO, J. V. H. M.; FERNANDES, M. M.; MARTINS, E.. Relação entre exercício físico, depressão e índice de massa corporal. **Motricidade Fundação Técnica e Científica do Desporto**, v.5, n.1, p.21-32, 2009.

SILVA, T. M. C.; OLIVEIRA, H. L. R.; SILVA, R. C. B.; SANTOS, F. M.; GRAUP, S.. Reflexões sobre a atuação do profissional de educação física nos centros de atenção psicossocial. **Revista Perspectiva Ciência e Saúde**, v.2, n.2, p.95-106, 2017.

TEIXEIRA, C. M.; NUNES, F. M. S.; RIBEIRO, F. M. S.; ARBINAGA, F.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v.16, n.3, p.55-66, 2016.

VELDE, S.; BRACKE, P.; LEVEQUE, K.. Gender differences in depression in 23 European countries. Cross-national variation in the gender gap in depression. **Social Science & Medicine**, v.71, n.2, p.305-313, 2010.

A CBPC – Companhia Brasileira de Produção Científica (CNPJ: 11.221.422/0001-03) detém os direitos materiais desta publicação. Os direitos referem-se à publicação do trabalho em qualquer parte do mundo, incluindo os direitos às renovações, expansões e disseminações da contribuição, bem como outros direitos subsidiários. Todos os trabalhos publicados eletronicamente poderão posteriormente ser publicados em coletâneas impressas sob coordenação da **Sustenere Publishing**, da Companhia Brasileira de Produção Científica e seus parceiros autorizados. Os (as) autores (as) preservam os direitos autorais, mas não têm permissão para a publicação da contribuição em outro meio, impresso ou digital, em português ou em tradução.