

**ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA ATIVO E PREVALÊNCIA DOS  
TRANSTORNOS DE DEPRESSÃO EM MULHERES JOVENS****ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ACTIVE LIFESTYLE AND PREVALENCE OF  
DEPRESSION DISORDERS IN YOUNG WOMEN****ANÁLISES DE LA RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE VIDA ACTIVO Y LA PREVALENCIA DE  
TRANSTORNOS DEPRESIVOS EM MUJERES JÓVENES**Layanne Nayara da Silva Soares<sup>1</sup>, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho<sup>2</sup>

e4114390

<https://doi.org/10.47820/recima21.v4i11.4390>

PUBLICADO: 11/2023

**RESUMO**

Introdução: A depressão é uma doença multifatorial, provocada por um encadeamento de complicações psicológicas e ambientais que podem ocasionar comorbidades e mortalidade. O indivíduo deprimido apresenta desânimo, tristeza, sentimentos de irritabilidade, inutilidade, baixa autoestima, baixo apetite, perda do interesse em atividades que antes eram prazerosas acarretando prejuízos sociais, afetivos e laborais. Objetivo: Analisar a relação entre o estilo de vida ativo e prevalência dos transtornos de depressão em mulheres jovens. Métodos: A pesquisa realizada foi do tipo Revisão bibliográfica descritiva, executada nas bases de dados: BVS, Pubmed e Scielo, utilizando de forma isolada e/ou conjugada os seguintes descritores: Depressão, Depressão em adultos, depressão no sexo feminino, exercício físico, depressão e atividade física, depressão e exercício físico no período de março a novembro de 2023. Resultados: Os dados apontam que mulheres que mantêm um estilo de vida ativo manifestaram menores índices de sintomas depressivos, além disso, foram identificados alguns fatores associados à depressão feminina como: diferenças sociais, demasiada cobrança e dupla jornada de trabalho, além da violência, assédio moral e sexual e o excesso de tarefas exercidas dentro do lar. Considerações: Por meio dos dados é possível estabelecer estratégias de prevenção e intervenção para minimizar os efeitos negativos deste transtorno. Espera-se fornecer informações relevantes para a comunidade acadêmica e principalmente para o profissional da saúde, promovendo a conscientização sobre a importância da prática do exercitar-se na busca de uma saúde mental equilibrada.

**PALAVRAS-CHAVE:** Depressão. Estilo de vida. Exercício físico. Mulheres.**ABSTRACT**

*Introduction: Depression is a multifactorial disease, caused by a chain of psychological and environmental complications that can cause comorbidities and mortality. The depressed individual presents discouragement, sadness, feelings of irritability, worthlessness, low self-esteem, low appetite, loss of interest in activities that were previously pleasurable, resulting in social, affective and work losses. Objective: To analyze the relationship between active lifestyle and prevalence of depressive disorders in young women. Methods: The research carried out was of the Descriptive literature review type, carried out in the databases: VHL, Pubmed and Scielo, using the following descriptors alone and/or in combination: Depression, Depression in adults, depression in women, depression and physical activity, physical exercise, depression and physical exercise in the period from March to November 2023. Results: The data indicate that women who maintain an active lifestyle manifested lower rates of depressive symptoms, in addition, some factors associated with female depression were identified, such as: social differences, excessive demands and double workdays, in addition to violence, moral and sexual harassment and excessive tasks performed within the home. Considerations: Through data, it is possible to establish prevention and intervention strategies to minimize the negative effects of this disorder. It is expected to provide relevant information to the academic community and especially*

---

<sup>1</sup> Acadêmica de Educação Física da Faculdade - UNIFSA.<sup>2</sup> Doutora pela Universidade Católica de Brasília e Professora de Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA ATIVO E PREVALÊNCIA DOS TRANSTORNOS DE DEPRESSÃO EM MULHERES JOVENS  
Layanne Nayara da Silva Soares, Leyla Regis de Menezes Sousa Carvalho

*health professionals, promoting awareness about the importance of exercising in the search for balanced mental health.*

**KEYWORDS:** *Depression. Lifestyle. Physical exercise. Women.*

### RESUMEN

*Introducción: La depresión es una enfermedad multifactorial, causada por una cadena de complicaciones psicológicas y ambientales que pueden causar comorbilidades y mortalidad. El individuo deprimido presenta desánimo, tristeza, sentimientos de irritabilidad, inutilidad, baja autoestima, bajo apetito, pérdida de interés en actividades que antes eran placenteras, resultando en pérdidas sociales, afectivas y laborales. Objetivo: Analizar la relación entre el estilo de vida activo y la prevalencia de trastornos depresivos en mujeres jóvenes. Métodos: La investigación realizada fue del tipo Revisión descriptiva de la literatura, realizada en las bases de datos: BVS, Pubmed y Scielo, utilizando los siguientes descriptores solos y/o en combinación: Depresión, Depresión en adultos, depresión en mujeres, ejercicio físico, depresión y actividad física, depresión y ejercicio físico en el periodo de marzo a noviembre de 2023. Resultados: Los datos indican que las mujeres que mantienen un estilo de vida activo manifestaron menores índices de síntomas depresivos, además, se identificaron algunos factores asociados a la depresión femenina, tales como: diferencias sociales, exigencias excesivas y doble jornada laboral, además de violencia, acoso moral y sexual y tareas excesivas realizadas dentro del hogar. Consideraciones: A través de los datos, es posible establecer estrategias de prevención e intervención para minimizar los efectos negativos de este trastorno. Se espera brindar información relevante a la comunidad académica y en especial a los profesionales de la salud, promoviendo la concientización sobre la importancia del ejercicio en la búsqueda de una salud mental equilibrada.*

**PALABRAS CLAVE:** *Depresión. Estilo de vida. Ejercicio físico. Mujer.*

### INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) (2017) publicou um relatório global apontando o aumento de 18.0% nos casos de depressão, confirmando que esta patologia afeta 322 milhões de pessoas, sendo prevalentemente do sexo feminino (Chadé; Palhares, 2017). Aproximadamente 5.80% da população brasileira lida com a depressão, somando quase 11,5 milhões de casos registrados no país, apresentando o maior índice da América Latina. Atualmente, o transtorno é um problema de saúde pública e estima-se que mais de 322 milhões de pessoas sofram com esse transtorno no mundo (OMS, 2017).

No ano de 2017, a OMS (2017) notificou aproximadamente 2.828 casos de suicídios em mulheres, associados à depressão, avaliando que mais de 300 milhões de pessoas foram diagnosticadas com a doença. Os sintomas podem variar de uma tristeza ou queda de humor até pensamentos suicidas, envolvendo baixa autoestima e sentimento de culpa.

A depressão, no que lhe concerne, é uma doença multifatorial no aspecto psicológico, ou seja, provocada por uma sequência de complicações psicológicas e ambientais que podem ocasionar comorbidades e mortalidade. O indivíduo deprimido apresenta desânimo, tristeza, sentimentos de irritabilidade, inutilidade, baixa autoestima, baixo apetite, perda do interesse em atividades que antes eram prazerosas, acarretando prejuízos sociais, afetivos e laborais (Santos, 2020).



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA ATIVO E PREVALÊNCIA DOS TRANSTORNOS  
DE DEPRESSÃO EM MULHERES JOVENS  
Layanne Nayara da Silva Soares, Leyla Regis de Menezes Sousa Carvalho

As principais causas da depressão são determinadas por genes, fatores hormonais, aspecto dos nutrientes celulares, neurotransmissores, substância químicas, reações emocionais associadas ao pensamento e personalidade, fatores sócios culturais como: crenças, conflitos e fatores ambientais dentre outros (Santos, 2020).

A depressão é aproximadamente duas vezes mais prevalente em mulheres do que em homens, qual a explicação para essa diferença? Os fatores apontam para as diferenças fisiológicas e hormonais, o baixo nível de escolaridade, baixa renda, questões socioculturais, além de diferentes formas de lidar com situações estressoras (Santos, 2022).

Outros fatores que reforçam a vulnerabilidade feminina à depressão estão às diferenças sociais, demasiada cobrança e dupla jornada de trabalho, além da violência, assédio moral e sexual, o excesso de tarefas exercidas dentro do lar, subtraído de um tempo para descanso, não existindo horário definido para o início e término dessas atividades, conduzindo a um acúmulo exaustivo de afazeres que possibilitam problemas psíquicos devido a esta jornada exaustiva (Silva *et al.* 2020).

As mulheres acumulam uma dupla carga de trabalho e são obrigadas a dividir o tempo entre o trabalho profissional e o doméstico, tendo uma sobrecarga excessiva, o que torna suas condições de saúde mais vulnerável quando comparada à dos homens, apresentando maior prevalência de doenças crônicas e transtornos mentais (Cobo; Cruz; Dick, 2021), em contrapartida, as mulheres buscam mais os serviços de saúde em relação aos homens e esse diferencial pode estar relacionado às variações no perfil de necessidades de saúde entre os gêneros, com o maior interesse das mulheres com relação à sua saúde (Bezerra, 2021).

Nesse, contexto, a prática do exercício físico se torna uma importante ferramenta no tratamento e na prevenção da depressão, sendo este considerado uma alternativa de baixo custo e acessível para todos, proporcionando uma melhoria nas esferas física, mental e social (Santos, 2022), visto que, influência nos ritmos biológicos, proporcionando um efeito ansiolítico, reduzindo os sintomas dos transtornos e melhorando a qualidade de vida dos indivíduos (Barbanti, 2021), podendo ser realizado de forma associada ao tratamento farmacológico (Bueno *et al.*, 2018).

Belvederi *et al.* (2019) explicam que a prática de exercício trazem inúmeros benefícios, tendo capacidade de neutralizar vários efeitos que somam o risco de mortalidade na depressão, desta forma, os exercícios prescritos e entregues corretamente, trazem benefícios ao tratamento farmacológico e com isso o paciente estaria livre de efeitos colaterais adversos, em contrapartida, o grande problema enfrentado por esse método de tratamento é justamente a baixa adesão dos pacientes, posto que, apenas metade dos pacientes diagnosticados com depressão aderem à participação de alguma prática de exercício (Santos, 2019).

Por conseguinte, diante da importância exposta sobre a prática de exercício físico e consequente estilo de vida ativo para a saúde mental na manutenção de uma boa qualidade de vida, este estudo tem o objetivo de analisar a relação entre o estilo de vida ativo e prevalência dos transtornos de depressão em mulheres jovens.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA ATIVO E PREVALÊNCIA DOS TRANSTORNOS DE DEPRESSÃO EM MULHERES JOVENS  
Layanne Nayara da Silva Soares, Leyla Regis de Menezes Sousa Carvalho

### MATERIAIS E MÉTODOS

A respectiva pesquisa foi do tipo Revisão bibliográfica descritiva, segundo Gil (2008), essa pesquisa é desenvolvida com base em materiais já elaborados e publicados, constituídos principalmente de artigos científicos originais, é um tipo de pesquisa, que possui procedimentos técnicos simples e viáveis pela sua facilidade quanto aos materiais disponíveis em acervos ou base de dados.

Esse estudo adotou as seguintes etapas de preparação: Inicialmente foi executada a seleção do tema a ser aferido, levantamento bibliográfico priorizando o tema a ser abordado, em seguida leitura delimitada adotando critérios de inclusão e exclusão e, por conseguinte análise dos dados e conclusão.

Após a concretização desta etapa, foram executadas as análises de conteúdo, seguindo a proposta por Bardin (2011) que se configura em três fases: 1) pré-análise; 2) levantamento do material, catalogação dos dados coletados; 3) sistematização e interpretação dos resultados, nesta fase, os objetivos e os resumos proposto dos artigos foram sintetizados atendendo aos critérios de inclusão e exclusão, em seguida, os dados selecionados foram dispostos em planilhas seguindo a ordem cronológica de cada publicação, com a finalidade de organizar os dados a fim de construir os resultados e discussão do estudo em questão.

A pesquisa foi conduzida em cima da seguinte questão norteadora: há relação entre o estilo de vida ativo na prevalência dos transtornos de depressão em mulheres jovens?

Os critérios de inclusão foram todos e quaisquer descritores de forma conjugada e ou isolada como: depressão, depressão em adultos, depressão no sexo feminino, exercício físico, depressão e atividade física, depressão e exercício físico. Publicados no Brasil nos últimos 10 anos, enquanto os critérios de exclusão foram os descritores que não fazem parte deste constructo como: depressão no sexo masculino, depressão em obesos, depressão em idosos e/ou outra faixa etária como: crianças e adolescentes foram excluídos também, quaisquer publicações e artigos publicados anteriormente ao ano de 2013, assim como: artigos de revisão, monografias, dissertações, teses e livros.

Foram empregadas investigações nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Pubmed e *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) alcançando um total de 77 artigos.

Foram adicionados na pesquisa somente artigos originais, que abordassem a temática proposta. Desta forma, artigos relevantes para a avaliação detalhada total (41); Artigos de relevância para extração de dados (11). Foram excluídos artigos publicados em duplicidade (n=0) e tipo de estudo como teses, dissertações, revisão sistemática, estudo de caso, estudo piloto ou outro tipo de intervenção (30). No que se refere aos resultados, foram realizadas as análises dos 09 artigos selecionados de acordo com a base temática proposta, dividindo-os em categorias congêneres.

Os artigos elencados através do levantamento nas bases de dados estão representados no quadro 01, abaixo.

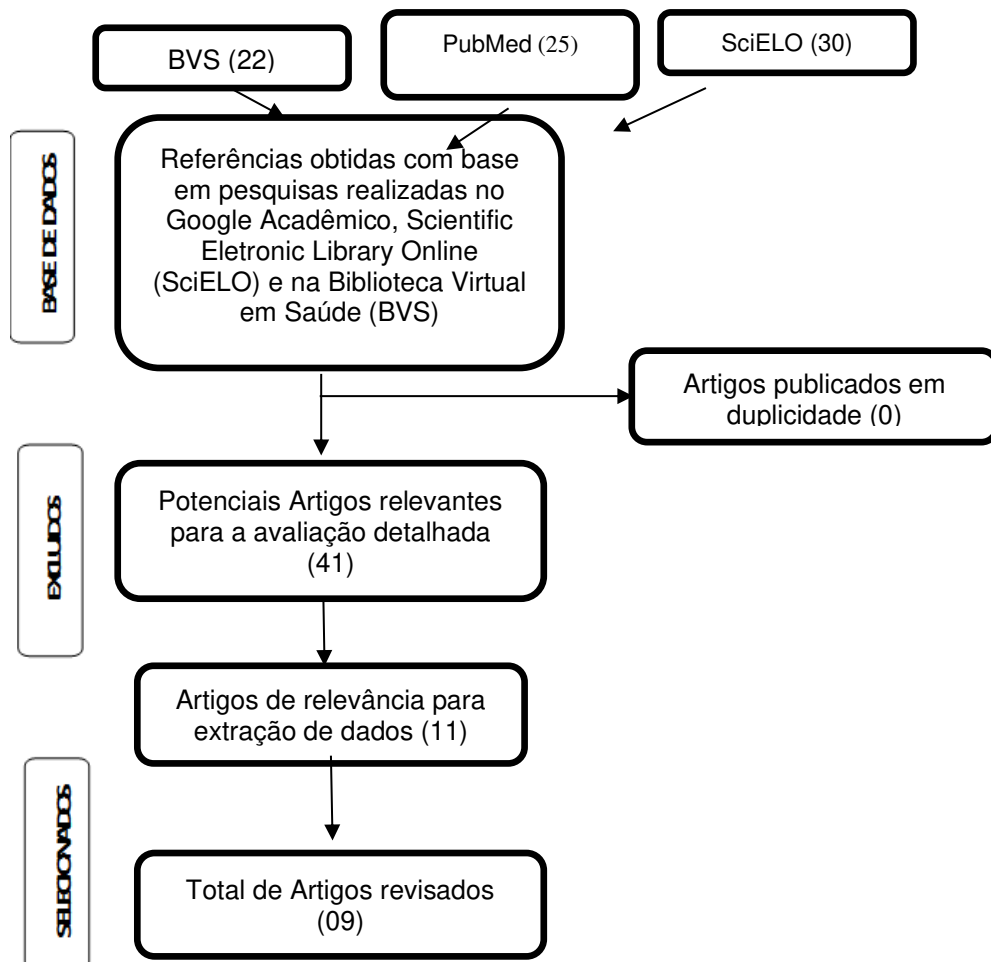


## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA ATIVO E PREVALÊNCIA DOS TRANSTORNOS DE DEPRESSÃO EM MULHERES JOVENS  
Layanne Nayara da Silva Soares, Leyla Regis de Menezes Sousa Carvalho

**Figura 01:** Fluxograma analítico do levantamento bibliográfico



### RESULTADOS

O Quadro 01 abaixo apresenta os dados relativos à pesquisa, atendendo aos critérios de inclusão e exclusão, com a proposta fundamental de atender o objetivo do estudo. Com relação aos resultados, foram realizadas análises dos 09 artigos selecionados de acordo com eixos temáticos, dividindo-os em categorias correlatas.

**Quadro 1-** Sínteses dos resultados que associam estilo de vida ativo e a prevalência dos transtornos de depressão em mulheres jovens

AUTOR	TÍTULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Batista; Ornellas (2013)	Exercício físico e depressão: relação entre o exercício físico e o grau de depressão	Ressaltar os benefícios provenientes da atividade física sistematizada,	Esta pesquisa avaliou 67 mulheres com idade entre 50 e 51 anos. Dividido em dois grupos: Grupo A: praticantes de	Os resultados sugerem que na classificação do nível de atividade física (IPAQ) foram encontradas mulheres	Foi possível verificar que as mulheres ativas se encontram mais protegidas em relação aos



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA ATIVO E PREVALÊNCIA DOS TRANSTORNOS DE DEPRESSÃO EM MULHERES JOVENS  
Layanne Nayara da Silva Soares, Leyla Regis de Menezes Sousa Carvalho

		demonstrar que pessoas que praticam exercício físico podem estar protegidas ou possuem um menor grau de depressão.	atividade física sistematizada; Grupo B: não praticantes de atividades. Estudo de corte transversal. Foram aplicados dois modelos de Questionários: o Inventário de Beck para mensurar o nível de depressão e o IPAQ 8.0 (versão curta) com objetivo de averiguar o nível de atividade física.	ativas (5.0%) e muito ativas (95.0%). Na classificação dos níveis de depressão (BDI) foram encontradas mulheres sem sintomas depressivos (74.0%) com sintomas leves (10.5%) e com sintomas moderados (15.8%). Fazendo a correlação entre as mulheres de ambos os grupos foram obtidos escores de (26.0%) no primeiro e (54.0%) no segundo, com razão de prevalência de 2,01.	sintomas depressivos quando comparadas àquelas com menor nível de atividade física, portanto, existe uma relação direta e inversa, entre o nível de atividade física e os níveis de sintomas depressivos.
Pacagnelli et al. (2015)	Níveis de ansiedade e depressão em gestantes submetidas a um programa de hidroterapia	Avaliar o efeito da hidroterapia sobre o nível de depressão e ansiedade, além de investigar possíveis associações destes sintomas com perfil sociodemográfico de gestantes.	Esta pesquisa avaliou 19 mulheres gestantes com média de idade de 28,37±4,56. Estudo prospectivo realizado no setor de ginecologia e obstetrícia de uma clínica escola de Fisioterapia da Universidade Pública do interior do estado de São Paulo. Foi aplicado Questionário sobre os níveis de ansiedade e depressão antes e após protocolo de hidroterapia de oito semanas.	Os resultados sugerem pontuações que caracterizam provável ansiedade (21.05%) e provável depressão, (5.26%). Não houve alterações nos níveis de ansiedade e depressão após intervenção da hidroterapia. Não foram encontradas associações entre perfil sociodemográfico e níveis de ansiedade e depressão.	É significativo destacar e ressaltar que a hidroterapia, neste estudo, foi capaz de manter os níveis de ansiedade e depressão constantes principalmente no terceiro trimestre da gravidez, o qual é avaliado como sendo uma fase com altos índices de prevalências de sintomas depressivos.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA ATIVO E PREVALÊNCIA DOS TRANSTORNOS DE DEPRESSÃO EM MULHERES JOVENS

Layanne Nayara da Silva Soares, Leyla Regis de Menezes Sousa Carvalho

<p>Godinho <i>et al.</i> (2016)</p>	<p>Percepção dos praticantes de exercício físico sobre a relação entre a prática regular do exercício e a diminuição do grau de depressão</p>	<p>Detectar os principais benefícios psicofisiológicos; da prática regular do exercício físico, analisando a relação entre o exercício e a possível diminuição do grau de depressão em praticantes e não praticantes de exercício, além de trazer a possibilidade de esta prática ser utilizada como terapia auxiliar no tratamento farmacológico da depressão.</p>	<p>Esta pesquisa avaliou 102 sujeitos do sexo masculino e feminino com idade de 20 a 65 anos, da cidade de Fortaleza - CE. Estudo epidemiológico de corte longitudinal, de cunho descritivo, direto e exploratório. Foram aplicados dois modelos de Questionários, o Inventário de Beck para mensurar o nível de depressão e o IPAQ 8.0 (versão curta) com objetivo de classificar o nível de atividade física.</p>	<p>Os resultados sugerem que das 53 mulheres eram moderadamente ativas (78.46%); muito ativas (3.07%); sedentárias (8.10%) e insuficientemente ativas (78.37%). No tocante aos resultados da depressão houve níveis moderados de sintomas depressivos nas mulheres não praticantes de exercícios orientados (24.32%). Foram encontrados também graus prevalentemente leves e moderados no grupo que não praticavam exercícios físicos (45.0%). Nas mulheres praticantes regulares de exercícios físicos esses índices encontrava-se reduzidos (18.46%).</p>	<p>Pessoas que praticam exercício físico de forma regular podem estar mais protegidas contra desordens depressivas, além de poder proporcionar redução nos sintomas e níveis da depressão.</p>
<p>Gonçalves <i>et al.</i> (2018)</p>	<p>Prevalência de depressão e fatores associados em mulheres atendidas pela Estratégia de Saúde da Família</p>	<p>Avaliar a prevalência de depressão e os fatores associados em mulheres de 20 a 59 anos de áreas cobertas pela Estratégia de Saúde da Família de município da Zona da Mata Mineira.</p>	<p>Esta pesquisa avaliou 1.958 mulheres de 20 a 59 anos cadastradas em duas Unidades de Saúde da Família. Trata-se de um estudo transversal. Foram aplicados Questionários contendo as variáveis sociodemográfico, apoio social, autoavaliação de estado de saúde, estilo de vida, morbidade e saúde da mulher</p>	<p>Os resultados sugerem que das 1.958 mulheres pontuaram como positivas para depressão (19.7%). Entre as 387 mulheres que obtiveram pontuação maior ou igual a 10, não relataram tal transtorno (53.0%) Os dados apontaram associação com a depressão fatores como: escolaridade, situação conjugal e de trabalho, renda mensal, apoio social de parentes, autoavaliação de saúde, prática regular de atividade física, tabagismo,</p>	<p>Estratégia da Saúde da Família apontam para a necessidade de um cuidado especial na atenção primária à saúde com as mulheres de baixa escolaridade, que trabalham, apresentam doença mental e não praticam exercícios físicos. Espera-se que com este estudo se possa contribuir para</p>



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA ATIVO E PREVALÊNCIA DOS TRANSTORNOS DE DEPRESSÃO EM MULHERES JOVENS  
Layanne Nayara da Silva Soares, Leyla Regis de Menezes Sousa Carvalho

				doença mental, uso de medicamentos para dormir e procura por atendimento nas UAPS no último ano.	o entendimento dos determinantes da depressão e, desse modo, proverem evidências para a formulação de políticas públicas que admitam a saúde mental no nível de atenção primária da saúde.
Mendes <i>et al.</i> (2021)	Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina durante a pandemia	Comparar os grupos de estudantes de medicina que praticaram durante a pandemia diferentes níveis de atividade física leve, moderada e vigorosa (AFMV) e a relação com os sintomas de ansiedade e depressão.	Esta pesquisa avaliou 218 jovens do sexo feminino com idade de 18 a 25 anos (85.8%), que praticam diferentes níveis de atividade física moderada e vigorosa (AFMV) (77.5%). Estudo com desenho transversal. Os dados foram coletados por meio de formulários online: AF, CS, BAI, BDI e PSQI.	Os dados sugerem que um pequeno transtorno para sintomas de depressão (TE 0,26; IC de 95%; 0,00-0,53; p = 0, 029). Também houve tendência de significância para o comportamento sedentário nos dias de semana (TE 0,27; IC de 95%; 0,00-0,53; p = 0, 051) e presença de sintomas de ansiedade elevada 0, 407 (IC de 95% = 0, 228-0, 724).	As jovens praticantes de exercícios apresentaram sintomas reduzidos de ansiedade e depressão.
Silva, Laux, Martins (2021)	O efeito agudo da prática da dança no estado de humor de mulheres	Analisar o efeito agudo de uma sessão de 45 minutos de prática de dança no estado de humor de mulheres.	Esta pesquisa avaliou 24 mulheres, com idade de 34,50±10,64 anos, praticantes de dança com frequência de duas vezes semanais. Estudo quase experimental. Foram aplicadas Escalas de Brunel (BRUMS) antes e após a intervenção da dança.	Os resultados sugerem que após a intervenção da dança, os níveis de raiva (p=0, 380) e fadiga (p=0, 605) não tiveram alterações significativas, porém, as variáveis de vigor (p=0, 000), depressão (p=0, 037) e confusão mental (p=0, 000) apresentaram redução mediana e diferenças significativas.	A prática da dança é capaz de alterar positivamente os sintomas depressivos, assim como, vigor e confusão mental e os níveis de tensão.
Barbosa <i>et al.</i> (2022)	Mudanças nos níveis de ansiedade e depressão após dois programas de exercícios com mulheres participantes do	Investigar mudanças nos sintomas de ansiedade e depressão após dois programas de exercícios com	Esta pesquisa avaliou 93 mulheres adultas com idade de 19 a 77 anos, de dois programas de exercícios com mulheres adultas participantes do	Os resultados sugerem que em relação às comparações entre os momentos, houve melhora significativa nos escores de depressão (F = 9,29; p = 0, 003; $\eta^2 = 0,09$ ), também houve	Os dois programas de exercícios se mostraram eficientes na promoção e nas mudanças dos níveis de



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA ATIVO E PREVALÊNCIA DOS TRANSTORNOS DE DEPRESSÃO EM MULHERES JOVENS  
Layanne Nayara da Silva Soares, Leyla Regis de Menezes Sousa Carvalho

	Programa Academia de Saúde	mulheres adultas participantes do Programa Academia da Saúde.	Programa Academia da Saúde. Estudo quase experimental. Foi avaliado o nível de alteração da ansiedade e depressão por meio da escala Hospitalar de ansiedade e depressão. A função física foi avaliada por meio do teste de caminhada de 01 milha, força de preensão manual e teste de sentar e levantar.	melhorias significativas no teste de caminhada de 1 milha, a teste de sentar e levantar, e desempenho de força de preensão manual.	ansiedade, depressão bem como melhoria da função física nestas mulheres especificamente.
Gonçalves <i>et al.</i> (2022)	Mulheres brasileiras que praticam com maior frequência o treinamento resistido apresentam menores escores de ansiedade e depressão	Verificar a associação entre o treinamento resistido (TR) e variáveis relacionadas com escores de ansiedade e depressão em mulheres brasileiras.	Esta pesquisa avaliou 154 mulheres praticantes de TR (40,9±8,6 anos e 113 não praticantes de exercício físico (Controle) (39,0±8,0 anos. Estudo com abordagem quantitativa. Foram aplicados o Questionário de <i>Hospital Anxiety and Depression Scale</i> e questões sociodemográficas relacionadas ao exercício físico, para avaliação da ansiedade e depressão.	Os resultados sugerem que ao comparar os Indicadores: idade, massa corporal, estatura e IMC (índice de massa corporal dos grupos) e treinamento resistido (TR) e controle não foram encontradas diferenças estatisticamente significantes ( $p>0,05$ ), com exceção da massa corporal ( $p=0,012$ ). Quanto aos escores de ansiedade e depressão foram significativamente menores no Treinamento resistido quando comparados ao grupo controle ( $p<0,001$ ).	As mulheres que praticam treinamento resistido apresentaram índices menores de ansiedade e depressão quando comparadas às não praticantes, além disso quanto maior a frequência semanal de treinamento resistido menores foram os índices de ansiedade e depressão nesta amostra em específico.
Lima; Ribeiro; e Prieto (2023)	Efeitos do exercício físico nos sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em mulheres adultas do Distrito Federal	O presente estudo busca verificar os efeitos da prática do exercício físico nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres adultas residentes no	Esta pesquisa avaliou 100 mulheres com idade de 18 a 57 anos. Foram divididos em dois grupos: praticantes de exercícios físicos ( $n=77$ ) e não praticantes de exercícios físicos ( $n=23$ ). Estudo de coorte observacional e analítico. Foram aplicados Questionários	Os dados sugerem que as mulheres praticantes de exercícios detêm sintomas de estresse de moderado a extremamente severa (22.0%); possuem sintomas de ansiedade de moderada a extremamente severa (31.0%) e apresentaram sintomas de depressão de	A prática de exercícios regulares reduz a prevalência dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres adultas, proporcionando melhorias na sintomatologia depressiva quando



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA ATIVO E PREVALÊNCIA DOS TRANSTORNOS DE DEPRESSÃO EM MULHERES JOVENS  
Layanne Nayara da Silva Soares, Leyla Regis de Menezes Sousa Carvalho

		Distrito Federal (DF).	contendo informações das participantes e Escalas DASS-21, que avalia estresse, ansiedade e depressão.	moderada a extremamente severa (27.0%). Nas mulheres não praticantes apresentaram essa sintomatologia em relação ao estresse (56.0%), e em relação à depressão (47.0%)	realizados de forma planejada, promovendo também alívio emocional, incremento da autoestima e sentimentos de prazer.
--	--	------------------------	---	--	--

Fonte: autoria própria (2023)

### DISCUSSÃO

Em relação aos resultados desta pesquisa, foram observados resultados significativos em relação ao estilo de vida ativo e a redução de prevalência dos transtornos de depressão em mulheres jovens.

No primeiro estudo os autores Batista e Ornellas (2013) concluíram que pessoas mais ativas fisicamente encontram-se mais protegidas contra desordens depressivas em relação às menos ativas, existindo uma relação direta e inversa, entre o nível de atividade física e níveis elevados de comportamento depressivo.

Assim como, são determinantes segundo Santos (2020), os fatores genéticos, hormônios, neurotransmissores, autoestima, reações emocionais, pensamentos, personalidade, fatores socioculturais e ambientais, crenças, conflitos dentre outros. Outras possíveis causas são os vícios como o alcoolismo e drogas, modo de vida insalubre, falta de autocuidado, rotina desordenada e estresses causados após acidentes que podem ser caracterizados como pós-traumáticos (Araújo; Silva; Pachu, 2022).

Por outro lado, no segundo estudo de Pacagnelli *et al.* (2015) em seus resultados, mostraram que após análise, não houve alterações nos sintomas de ansiedade e depressão das gestantes submetidas à hidroterapia, entretanto, observou que esta intervenção foi capaz de manter estáveis os níveis de depressão, devendo esta atividade ser recomendada.

Naturalmente, os exercícios físicos podem auxiliar de forma moderada ou total no tratamento dos sintomas depressivos, tendo como aspectos positivos: melhoria da estabilidade emocional, da autoimagem, aumento de perspectivas, positividade, melhoria no autocontrole psicológico, desenvolvimento das interações sociais e redução da insônia e da tensão, sendo assim, a prática de exercícios, sejam leves e ou moderados podem auxiliar em todos os aspectos psicológicos, não permitindo um declínio funcional, mantendo estáveis seus níveis de depressão (Silva; Santos, 2019).

Corroborando com os resultados acima mencionados Miranda e Monteiro (2021) relatam que a hidroginástica, possui benefícios físicos, mentais e psicossociais, se tornando um forte aliado para os profissionais da saúde, por estimular o paciente em sua totalidade sem causar lesões e dores e por ser uma atividade realizada na água (Miranda, Monteiro, 2021).



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA ATIVO E PREVALÊNCIA DOS TRANSTORNOS DE DEPRESSÃO EM MULHERES JOVENS  
Layanne Nayara da Silva Soares, Leyla Regis de Menezes Sousa Carvalho

Além disso, por meio das propriedades físicas da água, é possível realizar exercícios físicos de uma forma relaxante, divertida e sendo essa prática realizada em grupo, proporciona a interação entre os participantes, criando vínculos e um ambiente acolhedor. A hidroginástica proporciona a produção de beta endorfina biogênicas, que atuam no sistema nervoso, produzindo sensação de bem-estar, favorecendo melhoria da autoimagem e da autoestima (Gonçalves, 2021).

Entretanto no terceiro estudo, Godinho *et al.* (2016) revelam que, através dos resultados obtidos, foi possível identificar que mulheres que praticam exercícios físicos sob orientação e de forma regular com no mínimo 03 vezes na semana, parecem estar mais protegidas contra distúrbios depressivos ou possuem menor grau de depressão em relação às que não praticam exercício físico de forma regular, existindo uma relação direta entre a prática do exercício orientada e a proteção em relação aos sintomas depressivos.

Segundo Nascimento e Santos (2022), a prática regular de exercício físico de pelo menos três vezes durante a semana, é fundamental para a manutenção da saúde e prevenção de inúmeras doenças com benefícios para o corpo e para a mente, apontando desta forma, que o estilo de vida sedentário é fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, metabólicas e mentais.

Aníbal e Romano (2017) reforçam ainda que, para que a prática de exercícios físicos no combate a depressão seja eficiente, é indicado que o volume seja no mínimo de 150 minutos (2 horas e 30 minutos) com intensidade moderada, ou um mínimo de 75 minutos de atividade e com intensidade superior (1 hora 15 minutos), em períodos de pelo menos 25 minutos durante três a cinco dias na semana.

Contudo, no quarto estudo, de Gonçalves *et al.* (2018), os resultados revelam prevalência de depressão de (19.7%) nas mulheres de 20 a 59 anos participantes da Estratégia de Saúde da Família, apontando para a necessidade de um cuidado especial na atenção primária à saúde às mulheres com baixa escolaridade, situação conjugal ruim, situações estressoras no trabalho, ou desemprego, que apresentam doença mental e que não praticam exercícios físicos, visando derivar em benefícios consideráveis para a redução do sofrimento e promoção de saúde.

Na concepção de Silva *et al.* (2020) as mulheres estão mais vulneráveis a desenvolver depressão, devido às diferenças sociais, demasiada cobrança e dupla jornada de trabalho, a violência, assédios morais e sexuais e as tarefas exercidas dentro do lar que se acumulam de forma exaustiva sem o devido descanso possibilitando problemas psíquicos. Ademais, as mulheres, são mais propensas no desenvolvimento desse transtorno devido às alterações biológicas, hormonais, genéticas além da pressão social de trabalhar, estudar e cuidar da família (Erdoğan; Muz, 2020; (Cardoso; Furtado; Sousa-Carvalho, 2022).

Conforme o quinto estudo do quadro, Mendes *et al.* (2021) concluíram que mulheres, que realizaram mais minutos de AFMV (atividade física moderada vigorosa) por semana (Mediana = 390 minutos) apresentaram menor prevalência de sintomas de ansiedade e depressão, quando



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA ATIVO E PREVALÊNCIA DOS TRANSTORNOS DE DEPRESSÃO EM MULHERES JOVENS  
Layanne Nayara da Silva Soares, Leyla Regis de Menezes Sousa Carvalho

comparadas àquelas que executavam e menor tempo de AFMV por semana (Mediana = 0 minutos) apresentando mais de 8 horas diárias de comportamento sedentário.

Patias *et al.* (2016) relatam que, o comportamento sedentário em mulheres pode potencializar a experimentação de aspectos negativos de depressão, ansiedade e estresse, pois, são vulneráveis a situações estressoras e podem relatar sintomas nocivos, levando-os a um prejuízo tanto na parte física quanto mental.

A depressão se manifesta prevalentemente nos adultos jovens, devido à rotina constante de estresse causado pelas expectativas de desempenho acadêmico, alimentação ruim, sedentarismo e problemas econômicos e a outra população vulnerável são as mulheres, as quais são mais propensas no desenvolvimento desse transtorno devido às alterações hormonais, além da pressão social de trabalhar, estudar e cuidar da família (Erdoğan; Muz, 2020).

Em seguida no sexto estudo do quadro, os autores Silva, Laux, Martins (2021) concluíram que após a intervenção da dança, os níveis de raiva ( $p=0,380$ ) e fadiga ( $p=0,605$ ) não tiveram alterações significativas, porém, as variáveis de vigor ( $p=0,000$ ), depressão ( $p=0,037$ ) e confusão mental ( $p=0,000$ ) apresentaram redução mediana e diferenças significantes, no qual, conclui-se que a prática da dança foi capaz de modificar o estado de humor de suas praticantes, alterando positivamente o estado de humor nas variáveis de depressão, vigor e confusão mental.

Reforçando esta ideia, a dança possui os benefícios de interação social e o prazer a partir do próprio movimento, atuando em trocas sociais reduzindo o isolamento e a invalidação dos sujeitos, possibilitando a prevenção de várias doenças, otimização da capacidade respiratória, redução do estresse, melhoria da consciência e expressão corporal, da autoestima e das relações interpessoais (Freitas, 2019). Corroborando do mesmo pensamento do autor Witter *et al.* (2013) enfatiza que a dança como exercício físico apresenta efeito positivo pelo fato de proporcionar ao indivíduo uma integração social, e uma adaptação às condições preexistentes e à aptidão funcional do indivíduo.

Nesse, contexto, a prática do exercício físico se torna uma importante ferramenta no tratamento e na prevenção da depressão, sendo este considerado uma alternativa de baixo custo e acessível para todos, proporcionando uma melhoria nas esferas física, mental e social (Santos, 2022), visto que, influência nos ritmos biológicos, proporcionando um efeito ansiolítico, reduzindo os sintomas dos transtornos e melhorando a qualidade de vida dos indivíduos (Barbanti, 2021), podendo ser realizado de forma coadjuvante com o tratamento farmacológico (Bueno *et al.*, 2018).

Em seguida no sétimo estudo Barbosa *et al.* (2022) concluíram que, ambos os programas de exercícios em grupo foram igualmente benéficos na promoção de mudanças nos níveis de ansiedade, depressão e melhoria da função física em mulheres frequentadoras do Programa Academia da Saúde (efeitos grandes e moderados), sugerindo, portanto, que atividades em grupos supervisionadas por profissionais de educação física na atenção primária à saúde podem atuar preventivamente e terapêuticamente na saúde mental, além disso, a alta adesão ao programa proporciona melhorias em diferentes parâmetros físicos. São programas de exercícios em grupo de baixo custo, que previnem e



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA ATIVO E PREVALÊNCIA DOS TRANSTORNOS DE DEPRESSÃO EM MULHERES JOVENS  
Layanne Nayara da Silva Soares, Leyla Regis de Menezes Sousa Carvalho

controlam doenças crônicas não transmissíveis, estudo esse que, enfatiza a importância da incorporação do profissional de educação física nos Sistemas Únicos de Saúde.

Em se tratando da importância da incorporação do profissional de educação física nos Sistemas Únicos de Saúde o exercício físico é um grande aliado na prevenção e no combate da depressão, devendo sempre ser orientado por um profissional capacitado, resultando em excelente efeito terapêutico e interferindo positivamente em todos os sistemas, seja ele respiratório, psíquico, cardíaco, osteomioarticular e outros (Santiago, 2017).

Os exercícios físicos, em diferentes modalidades, atuam como terapia não medicamentosa, que auxiliam na saúde mental de pacientes com sintomas depressivos e ansiosos, de um modo abrangente, através da prática regular de exercícios físicos é possível perceber melhorias significativas dos sintomas de depressão, humor, imagem corporal, autoconfiança, autoestima, ansiedade e consequentemente melhoria na qualidade de vida desses pacientes (Silva *et al.*, 2019). Logo, os exercícios físicos proporcionam melhorias no condicionamento físico, além de promover benefícios psicofisiológicos em curto e em longo prazo, evidenciando que a prática é de relevante importância tanto como prevenção quanto para o tratamento dos sintomas depressivos (Barros *et al.*, 2017).

De uma forma mais específica, no oitavo estudo os autores Gonçalves *et al.* (2022) concluíram que as mulheres que praticam o Treinamento Resistido (TR) apresentaram menores escores de ansiedade e depressão quando comparadas às não praticantes de (TR). Além disso, uma maior frequência semanal de TR prediz menores escores de depressão e ansiedade em mulheres brasileiras. Dentre as variáveis de treinamento, em mulheres brasileiras, a frequência semanal de TR apresentou-se como uma condição importante quando o objetivo da prática de exercícios físicos consiste em minimizar problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão.

Dessa forma, Silva Filho (2013) corrobora com relação ao exercício resistido em que afirma que ele também é um aliado da boa saúde e qualidade de vida. A diferença é que este modelo de atividade apresenta algumas características próprias como volume, intensidade, frequência, duração, equipamentos, entre outras que definem sua natureza. De acordo com Serra *et al.* (2015) o treinamento resistido tem se destacado em relação aos demais, sendo muito eficazes para o enriquecimento das aptidões físicas e qualidade de vida dos indivíduos, pois seus resultados são preventivos.

Aponta-se também o treinamento de força ou resistido que influencia positivamente na mente do indivíduo, com benefícios tanto nos aspectos físicos quanto neurológicos, elevando a autoestima de seus praticantes, devido às mudanças estéticas e na socialização que estimula na relação interpessoal, no qual permite a convivência com outras pessoas impactando positivamente na autoestima, bem como na melhoria na autoconfiança, promovendo relaxamento, bem-estar físico, qualidade do sono e redução dos níveis de *stress* diário (Oliveira, 2021).

E finalizado a respectiva discussão o nono estudo de Lima, Ribeiro e Prieto (2023) afirmam que diante do exposto ficou evidenciado que a prática de Exercício Físico (EF) em diferentes modalidades reduziu a prevalência dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA ATIVO E PREVALÊNCIA DOS TRANSTORNOS  
DE DEPRESSÃO EM MULHERES JOVENS  
Layanne Nayara da Silva Soares, Leyla Regis de Menezes Sousa Carvalho

adultas, ocasionando uma melhoria da sintomatologia através de poucas semanas de execução, quando realizada de forma estruturada e constante, além de promover alívio emocional, aumento da autoestima e sentimentos de prazer.

Silva (2019) sugere que o exercício tem se mostrado eficaz no apoio da terapia comportamental, aplicada no tratamento de depressão, com base nestas informações, os exercícios como: as lutas, as danças, os jogos, o treinamento de força, os esportes dentre outros podem ser utilizados como tratamento paliativo da depressão incorporado ao uso de medicamentos e tratamentos terapêuticos, contribuindo para potencializar a eficácia dos fármacos. O treinamento sistematizado de exercícios moderados aeróbicos potencializa a redução significativa dos sintomas da depressão, assim como, o treinamento resistido, que também demonstrou eficácia na melhoria dos sintomas de depressão e da ansiedade (Gordon *et al.*, 2018) e que pode ser empregado como forma de melhorar o estado de humor, ansiedade e a depressão (Neves *et al.*, 2022).

Desta forma de destaca-se a importância do estilo de vida ativo para a saúde mental, tendo em vista que, dentre as doenças não transmissíveis, a depressão aparece no cenário epidemiológico como uma grande preocupação evidenciando a relevância dos comportamentos relacionados à saúde, nesse contexto, registra-se a constatação de que os transtornos mentais possuem presença marcante no cenário epidemiológico e que a depressão é considerada um fator de risco para outras doenças crônicas, posto que, o acometimento da depressão no decorrer da vida é de 16.0% para se tornar um problema crônico, o sujeito chega a ter uma expectativa de vida de 10 a 17,5 anos mais curta quando comparadas às pessoas ditas normais (Monteiro *et al.*, 2021).

### CONSIDERAÇÕES

Diante do exposto, foi observado que a depressão é uma doença multifatorial e as mulheres estão mais suscetíveis a esse transtorno devido à vulnerabilidade que se encontram como: os baixos salários, baixa-escolaridade, diferenças sociais, assédios morais e sexuais que sofrem diariamente, além, do excesso de tarefas exercidas ao longo do dia e a forma de lidar com as situações estressoras.

O exercício físico atua como agente importante no tratamento dessa patologia, uma vez que, sua prática traz a sensação de bem-estar aumentando a motivação, alegria e disposição, os resultados sugerem que as mulheres que praticam exercícios como terapia complementar para o tratamento de depressão reduzem os riscos de terapias medicamentosas e conseqüentemente redução dos sintomas depressivos auxiliando no bem-estar corporal, fazendo com que se tornem mais felizes e dispostas a enfrentar as dificuldades do dia a dia.

A investigação da prevalência de depressão em mulheres jovens e a relação entre o estilo de vida ativo é bastante relevante, posto que, a prática o exercício físico atua como terapia não medicamentosa, auxiliando na saúde mental de pessoas acometidas com esses transtornos e atuando tanto como prevenção quanto para o tratamento dos sintomas.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA ATIVO E PREVALÊNCIA DOS TRANSTORNOS DE DEPRESSÃO EM MULHERES JOVENS  
Layanne Nayara da Silva Soares, Leyla Regis de Menezes Sousa Carvalho

Entretanto, no momento de se escolher qual atividade realizar, tem que atender a preferência e o gosto pessoal para que assim tenha assiduidade a fim de obter bons resultados, pois independente da intensidade ou frequência utilizadas tem que se estar motivada, entretanto, não desmerecendo nenhum tipo de modalidade, a pesquisa obteve resultados significativos na redução dos sintomas da depressão, por meio da prática de exercícios coletivos, sugerindo que por ser uma modalidade praticada em grupos, acarretou influências positivas na redução dos sintomas, uma vez que, o fator socialização, cria vínculos e um ambiente acolhedor, pois através da socialização que se estimula uma relação interpessoal entre as praticantes, permitindo a convivência com outras pessoas impactando positivamente na autoestima e na autoconfiança.

Sugere-se que tenham mais estudos comparando o estilo de vida ativo e a prevalência de depressão em mulheres nas diferentes faixas etárias, a adesão de hábitos e comportamentos saudáveis, especificamente neste grupo, revela-se como uma alternativa positiva no tratamento da depressão, uma vez que, este grupo em especial é um dos mais afetados, sendo assim, a prática de atividade física/exercício físico é de fundamental importância para o restabelecimento da saúde mental e da qualidade de vida nesse grupo que tanto merece atenção e cuidados.

### REFERÊNCIAS

ANÍBAL, C.; ROMANO, L. H. Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. **Revista Saúde em Foco**, v. 12, n. 9, p. 190-199, 2017.

ARAÚJO, L. M. A.; LIRA, A. C. L.; PACHÚ, C. O. Consequências negativas da utilização e da comunicação em redes sociais. **Cadernos da Escola de Comunicação**, v. 18, n. 1, p. 30-44, 2022.

BARBANTI, E. J. A importância do exercício físico no tratamento da dependência química. **Educação Física em Revista**, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 1-9, 2021.

BARBOSA, C. G. R. *et al.* Mudanças nos níveis de ansiedade e depressão após dois programas de exercícios com mulheres participantes do Programa Academia de Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 27, n. 1, p. 1-9, 2022.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Livraria Martins Fontes, 2011.

BARROS, M. B. A. *et al.* Depressão e comportamentos de saúde em adultos brasileiros – PNS 2013. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, n. 1, p. 1-10, 2017.

BATISTA, W. S.; ORNELLAS, F. H. Exercício físico e depressão: relação entre o exercício físico e o grau de depressão. **RBPFEF - Revista Brasileira de Prescrição e fisiologia do exercício**, v. 7, n. 42, p. 474-82, 2013.

BELVEDERI, M. M. *et al.* Physical exercise in major depression: reducing the mortality gap while improving clinical outcomes. **Fronteiras em psiquiatria**, v. 9, n. 1, p. 762-68, 2019.

BEZERRA, H. S. **Prevalência e fatores associados aos transtornos mentais e ao acesso aos serviços de saúde mental**. 2021. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva). 195f. Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2021.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA ATIVO E PREVALÊNCIA DOS TRANSTORNOS DE DEPRESSÃO EM MULHERES JOVENS  
Layanne Nayara da Silva Soares, Leyla Regis de Menezes Sousa Carvalho

BUENO, D. R. *et al.* The costs of physical inactivity in the world: a general review. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 4, p. 762-68, 2018.

CARDOSO, L. R. M.; FURTADO, C. M. S.; SOUSA-CARVALHO, L. R. M. Exercício físico como terapia complementar no tratamento da depressão em idosos: uma revisão integrativa, **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, p.1-10, 2022.

CHADE, J.; PALHARES, I. Taxa de transtorno de ansiedade. **Jornal o Estadão**, 2017. Disponível em: <https://saude.estadao.com.br/noticias/geralbrasil-tem-maior-taxadetranstorno-de-ansiedade-do-mundo-diz-oms.70001677247>. Acesso em: 26.abr 2023.

COBO, B.; CRUZ, C.; DICK, P. C. Gender and racial inequalities in the access to and the use of Brazilian health services. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n.9, p. 4021-32, 2021.

ERDOĞAN, Y. G.; MUZ, G. Effect of yoga-based physical activity on perceived stress, anxiety, and quality of life in young adults. **Perspectives in psychiatric care**, v. 56, n. 3, p. 697-04, 2020.

FREITAS, F. B. **Benefícios psicológicos da prática de dança em pessoas com diagnósticos de ansiedade e depressão**: uma revisão bibliográfica. 2019. 80f. Monografia (Graduação em Psicologia) - Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2019.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GODINHO, W. D. N. *et al.* Percepção dos praticantes de exercício físico sobre a relação entre a prática regular do exercício e a diminuição do grau de depressão. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 15, n. 4, p. 149-156, 2016.

GONÇALVES, A. M. C. *et al.* Prevalência de depressão e fatores associados em mulheres atendidas pela Estratégia de Saúde da Família. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 67, n. 2, p. 101-109, 2018.

GONÇALVES, G. S. **Prática da hidroginástica como terapêutica alternativa no tratamento de mulheres com depressão**. 2021. 28f. Monografia (Bacharelado em Educação Física). Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Go, 2021.

GONÇALVES, M. P. *et al.* Mulheres brasileiras que praticam com maior frequência o treinamento resistido apresentam menores escores de ansiedade e depressão. **Saude & Pesquisa**, v. 15, n. 2, p. 1-11, 2022.

GORDON, B. R. *et al.* Association of efficacy of resistance exercise training with depressive symptoms: meta-analysis and meta regression analysis of randomized clinical trials. **JAMA Psychiatry**, v. 75, n. 6, p. 566-76, 2018.

LIMA, I. A. S.; RIBEIRO, L. C. G.; PRIETO, A. V. Efeitos do exercício físico nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres adultas do Distrito Federal. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 1, p. 1479-1494, 2023.

MENDES, T. B. *et al.* Atividade física e sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina durante a pandemia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, n. 6, p. 582-587, 2021.

MIRANDA, M. J. C.; MONTEIRO, E. R. Exercício físico como ferramenta adjuvante para prevenção da saúde. **Epitaya E-books**, v. 1, n. 8, p. 1-67, 2021.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA ATIVO E PREVALÊNCIA DOS TRANSTORNOS DE DEPRESSÃO EM MULHERES JOVENS  
Layanne Nayara da Silva Soares, Leyla Regis de Menezes Sousa Carvalho

MONTEIRO, F. C. *et al.* Factors associated with adherence to sports and exercise among outpatients with major depressive disorder. **Trends in psychiatry and psychotherapy**, v. 43, n. 2, p. 108-15, 2021.

NASCIMENTO, F. W. A. SANTOS, A. A. Os benefícios do exercício físico em pacientes com doença renal crônica: uma revisão bibliográfica. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 1, p. 1446–55, 2022.

NEVES, A. P. R. *et al.* Benefícios do treinamento de força na depressão: uma revisão de literatura. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar**, v. 3, n. 11, p. 1-13, 2022.

OLIVEIRA, W. F. Os benefícios do treinamento de força para controle da ansiedade e depressão em jovens e adultos. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 10, n. 2, p. 49-61, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Genebra: World Health Organization, 2017. Disponível em: <https://who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 05 maio 2023.

PACAGNELLI, F. L. *et al.* Níveis de ansiedade e depressão em gestantes submetidas a um programa de hidroterapia. **ConScientia e Saúde**, v. 14, n. 3, p. 440-448, 2015.

PATIAS, N. D. *et al.* Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21)-Short Form: Adaptation and Validation for Brazilian Adolescents. **Psico-USF**, v. 21, n. 3, p. 459–69, 2016.

SANTIAGO, J. O. **Os benefícios do exercício físico no controle e prevenção da depressão e ansiedade**. 2017. Monografia (Graduação em Educação Física). Faculdade de Educação e Meio Ambiente –FAEMA, Ariquemes, 2017.

SANTOS, E. C. G. *et al.* Alimentação e depressão: uma revisão bibliográfica. **Revista Higei@-Revista Científica de Saúde**, v.2, n.4, p.1-13, 2020.

SANTOS, M. C. B. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 8, n. 2, p. 108-15, 2019.

SANTOS, M. G. **Treinamento aeróbico e qualidade de vida em indivíduos com esclerose múltipla**. 2022. 20f. Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Centro Universitário FADERGS, Porto Alegre, 2022.

SERRA, R. *et al.* Exercícios resistidos para o bem estar e saúde: benefícios, frequência semanal e aderência aos programas. **Revista UNIANDRADE**, v. 16, n. 3, p. 144-152, 2015.

SILVA FILHO, J. N. Treinamento de força e seus benefícios voltados para um emagrecimento saudável. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 7, n. 40, p. 329-338, 2013.

SILVA, I. E. H.; LAUX, R. C.; MARTINS, A. O. O efeito agudo da prática da dança no estado de humor de mulheres. **BIOMOTRIZ**, v. 15, n. 1, p. 81-90, 2021.

SILVA, J. M. S. *et al.* A feminização do cuidado e a sobrecarga da mulher-mãe na pandemia. **Revista Feminismos**, v. 8, n. 3, p. 149-165, 2020.

SILVA, L. C.; SANTOS, N. M. L. Efeitos do exercício físico nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais em pessoas com depressão. **Revista Científico Eletrônica de Ciências Aplicadas FAIT**, v. 14, n. 2, p.1-13, 2019.



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O ESTILO DE VIDA ATIVO E PREVALÊNCIA DOS TRANSTORNOS  
DE DEPRESSÃO EM MULHERES JOVENS  
Layanne Nayara da Silva Soares, Leyla Regis de Meneses Sousa Carvalho

WITTER, C. *et al.* Envelhecimento e dança: análise da produção científica na Biblioteca Virtual de Saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 191-199, 2013.