

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

---

**CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHAREL**

**ATHOS ROCHA**

**JOÃO PAULO ALVES GODINHO**

**EXERCÍCIO FÍSICO E DEPRESSÃO: Algumas aproximações iniciais**

**TEÓFILO OTONI**

**2020**

**Athos Rocha**  
**João Paulo Alves Godinho**

**EXERCÍCIO FÍSICO E DEPRESSÃO: Algumas aproximações iniciais**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni, como requisito parcial para conclusão do curso de Bacharel em Educação Física, sob orientação do professor Adenilson Mariotti Mattos.

Aprovado em \_\_/\_\_/\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Nome completo do Membro da Banca

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

---

Nome completo do Prof. Orientador

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

---

Nome completo do Membro da Banca

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni

## EXERCÍCIO FÍSICO E DEPRESSÃO: Algumas aproximações iniciais

Athos Rocha\*

João Paulo Alves Godinho\*\*

Adenilson Mariotti Mattos\*\*\*

### Resumo

A pesquisa tem como objeto a análise da relação entre atividade física e depressão. O principal objetivo da pesquisa foi analisar os benefícios da prática regular da atividade física para pessoas que sofrem desses tipos de transtornos. É feita uma análise da depressão e os principais fatores relacionados, o conceito de atividade física e suas implicações psicológicas e fisiológicas em pacientes com depressão, e o exercício físico como estratégia multidisciplinar para intervenção da doença e a intervenção do profissional de educação física. Nesse sentido o presente trabalho verificou a depressão e os principais fatores relacionados, o conceito de atividade física e suas implicações psicológicas e fisiológicas em pacientes com depressão. Mostrar a dificuldade e as barreiras vivenciadas e vividas pelas pessoas que sofre com depressão e ansiedade, seus sintomas, o que eles passam e a dificuldade em convencê-las a saírem de suas casas ou do seu ambiente de conforto e comecem a praticar atividade física. Além de mostra-la que o uso frequente de exercício físico pode ajudá-la a saírem dessa situação, que afeta tanta gente no mundo de hoje.

**Palavras Chave:** Depressão. Atividade Física. Ansiedade. Prevenção. Promoção de Saúde

### Abstract

The research aims to analyze the relationship between physical activity and depression. The main objective of the research was to show the benefit of regular physical activity for people who suffer from these types of disorders. And how they can improve in their clinical conditions. An analysis of depression and the main related factors is made, the concept of physical activity and its psychological and physiological implications in patients with depression, and physical exercise as a multidisciplinary strategy for disease intervention and the intervention of the physical education professional. In this sense, the present study verified depression and the main related factors, the concept of physical activity and its psychological and physiological implications in patients with depression. Show the difficulty and barriers experienced and experienced by people who suffer from depression and anxiety, their symptoms, what they are going through and the difficulty in convincing them to leave their homes or their comfort environment and start practicing physical activity. In addition to showing her that frequent use of physical exercise can help her out of this situation, which affects so many people in the world today.

**Key-words:** Depression. Physical activity. Anxiety. Prevention. Health Promotion

---

\* Acadêmico do 6º Período do Curso de Educação Física Bacharelado da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni E-mail: athos.rocha23@outlook.com

\*\* Acadêmico do 6º Período do Curso de Educação Física Bacharelado da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni E-mail: E-mail: Cruzeiro823@hotmail.com

\*\*\* Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Mestre em Gestão Social, Educação e Desenvolvimento Local pelos Centro Universitário - UNA. E-mail: adenilsonmariotti@yahoo.com.br.

## **1 Introdução**

O exercício físico pode ser conceituada como toda forma de trabalhar o seu corpo de forma sistematizada, com atividades que possam gerar adaptações e alterações morfológicas no seu corpo, de forma segmentada ou por completo. A presente pesquisa consiste em aproximações iniciais da relação entre exercício físico e depressão, procurando compreender os seus benefícios físicos e psicológicos como um meio de prevenção e auxílio no combate a depressão.

O exercício físico possui um campo muito amplo, podendo ser utilizadas diversas atividades de acordo com os objetivos e gastos calóricos específicos que a pessoa procura trabalhar, explorando desde exercícios aeróbicos a treinamentos resistidos, com uma grande variedade de atividades possíveis.

Diferente do que se pode imaginar, a depressão não é causada simplesmente por um momento de tristeza específico, como a perda de um ente querido, emprego, ou término de um relacionamento. Para os casos de depressão muitas vezes não se tem um motivo específico, e a doença permanece ali, junto com o abatimento, a tristeza continua e a falta de interesse nas coisas do dia a dia.

Dessa forma são poucos os estudos com fontes secundárias que procuram avançar na construção sistemática de uma relação entre exercícios físicos, seus benefícios específicos e a prevenção e/ou promoção da saúde para enfrentamento dos problemas relacionados ao adoecimento pela depressão. Em termos de evidências empíricas cresce a sensação da população quanto aos benefícios dos exercícios físicos para prevenção e promoção da saúde, especialmente dos malefícios causados pela depressão. Nesse contexto, destaca-se às possibilidades de vivência lúdica das atividades como um fator social determinante para a melhoria da depressão.

O objetivo principal da pesquisa foi analisar os exercícios físicos que são mais adequados para serem prescritos, por faixas etárias, para adolescentes, adultos e idosos como forma de prevenção e/ou promoção da saúde de pessoas adoecidas pela depressão. Quanto aos objetivos secundários destaca-se a descrição dos exercícios físicos como estratégia de promoção e prevenção em saúde, o conceitua e os principais fatores relacionados ao adoecimento por depressão e a relação entre os exercícios físicos com prevenção e/ou

promoção da saúde para a pessoa em situação de risco e/ou submetida ao adoecimento pela depressão.

A questão investigativa principal da pesquisa foi que exercícios físicos são mais adequados para serem prescritos, por faixas etárias, para adolescentes, adultos e idosos como forma de prevenção e/ou promoção da saúde de pessoas adoecidas pela depressão?

Em relação as pesquisas bibliográficas, com dados secundários, que abordam a relação entre exercícios físicos e os problemas relacionados à depressão constata-se que são estudos ainda bastante reduzidos, muito provavelmente por ser uma temática recente, que carece de maior investimento em pesquisas experimentais, com testes realizados em laboratórios.

Em termos de contribuições da pesquisa pode-se apontar a sistematização de conhecimentos na forma de um quadro analítico, com descrição dos exercícios físicos por faixas etárias (adolescentes, adultos e idosos) e dos seus benefícios para prevenção e promoção da saúde de pessoas adoecidas pela depressão permitiu contribuir com a construção de conhecimentos nessa área.

## **2 O conceito de depressão e os problemas de saúde associados**

Segundo Baba et al (1999) a depressão é definida pelo prolongamento de sentimentos negativos e a incapacidade de concentração ou do funcionamento normal. A depressão é considerada a doença do século XXI, como o mal do século pela OMS. É caracterizada pela diminuição de interesse e prazer pela vida, gerando angústia e isolamento. Podendo afetar a qualquer pessoa, independente da idade ou sexo. Esse desânimo causado pela depressão é por causa da diminuição dos neurotransmissores como a serotonina (neurônio do bem estar).

Pode-se observar, na atualidade, um grande número de indivíduos acometidos pelo mal denominado depressão. Paoliello (2001) expõe dados segundo os quais a depressão atinge de 5 a 6% da população mundial, sendo considerada a quarta doença no ranking da OMS (Organização Mundial da Saúde), com perspectivas de que atinja o segundo lugar em 2010. Conforme divulgado pela BBC Brasil (2004), para tornar mais evidente a gravidade dessa questão, na Inglaterra, estima-se que foram emitidas, no ano de 2001, cerca de 24 milhões de receitas médicas de antidepressivos.

Os sintomas que remetem à depressão consistem, de acordo com autores como Fenichel (1981), Kolb (s/d) e Mackinnon e Michels (1981), em desânimo, pessimismo,

diminuição da auto-estima, falta de interesse pelo mundo externo, diminuição da atividade sexual, insônia, falta de apetite, expressão de sentimentos auto-punitivos e descrença em capacidades individuais, sendo que a atenção, concentração e memória podem ser prejudicadas devido à *ruminação mental* dos problemas - excessiva preocupação com problemas pessoais, dificuldades em contatos sociais e idéias suicidas.

Tais sintomas confluem com as principais queixas dos pacientes na clínica atual, que, segundo Lowenkron (2003), são, entre outros, vida ausente de sentido, sentimento de vazio, de aniquilamento, perda de identidade, dificuldade de nomear as experiências, solidão.

Os fatores estressores e específicos do trabalho, como o clima de trabalho negativo, papéis ambíguos e a falta de clareza das tarefas executadas e de expectativas, têm efeitos adversos na saúde dos profissionais da saúde (Schaefer & Moos, 1996). As pressões no trabalho, como o conflito de interesses e a sobrecarga, contribuem para o desequilíbrio, e o estresse não resolvido leva à deterioração da saúde mental, manifestada por depressão e pela síndrome de *burnout* (Baba et al, 1999).

A depressão tem se configurado como um dos mais graves problemas de saúde coletiva da atualidade, com índices elevados da doença, que ocorre em pessoas de qualquer idade e condição socioeconômica, independentemente das culturas e tradições, conferindo-lhe o status de fenômeno global (Widlöcher & Hardy, 1991; Coutinho, Gontíes, Araújo & Sá, 2003). De acordo com Coutinho (2001), o largo espectro de alcance da doença se deve ao fato de ela se apresentar como um estado grave ao longo do desenvolvimento histórico-sociocultural do sujeito frente à saúde e à doença.

### **3 O exercício físico como estratégia de promoção e prevenção em saúde**

Segundo barbanti (2003 *apud* Santos; Simões, 2012, p. 181-192) “O exercício físico é uma sequência planejada de movimentos repetitivos sistematicamente com o objetivo de melhorar o rendimento”. Segundo outro autor estudioso do assunto o exercício é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física (MORAES *et. al.*, 2007).

O conceito sobre exercício físico é bem amplo, podendo ser comumente confundido com atividade física, o que são duas denominações diferentes. Em Ribeiro e Polisseni (2014), Moraes *et. al.* (2007), a atividade física é descrita como qualquer movimento corporal

produzido pelo sistema musculoesquelético que resulta em gasto energético maior do que o dos níveis de repouso.

Quanto ao exercício físico abrange formas e métodos de exigência máxima ou submáxima do seu corpo, em determinado desporto ou exercício em si. A maior característica do exercício físico é ser algo sistematizado, que obedece à um determinado padrão específico a ser seguido.

Observa-se que no exercícios físico à aspectos primordiais relacionados à uma padrão de duração, frequência e intensidade. A duração esta relacionado ao tempo em minutos/horas que a atividade será realizada. A frequência se baseia na quantidade de dias que se pratica a atividade, sendo classificado como uma frequência baixa, media ou alta. Já a intensidade esta relacionada ao limiar de esforço utilizado para se realizar uma atividade, podendo destacar como intensidade baixa, media ou alta.

Para Matos e colaboradores (2005 *apud* Santos; Simões, 2012, p. 181-192) "Toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e manutenção de um ou mais componentes de aptidão física" (*apud* SANTOS & SIMÕES, 2012, p. 181-192). Os componentes da aptidão física podem ser entendidos como valências necessárias para se realizar uma atividade, como a força, resistência, potencia e flexibilidade.

Um exercício físico bem executado e bem planejado é fundamental e deve-se ter controle e monitoramento sobre suas valências físicas trabalhadas, seu tempo de execução, quanto tempo durará toda a atividade e em que intensidade será realizada. A duração está relacionada com a intensidade da atividade; dessa forma, uma intensidade mais baixa deve ser mantida por um período maior de tempo (ACSM, 1998).

Quanto aos tipos de exercícios físicos devem ser analisados do ponto de vista da principal via energética utilizada no trabalho. O trabalho aeróbio depende necessariamente do oxigênio como fator para a utilização de substratos energéticos, esse tipo de atividade tem característica de media a longa duração. Já o anaeróbico não, tendo como característica a curta duração. Assim as valências físicas trabalhadas no treinamento cardiorrespiratório são diferentes das valências trabalhadas no treinamento resistido, por mais que elas sejam essenciais nas duas.

O treinamento de força de intensidade moderada, suficiente para desenvolver e manter a massa corporal magra (MCM) deve fazer parte de um programa de aptidão física de um adulto. Uma série de 8 a 12 repetições de oito a dez exercícios que condicionem os principais grupos musculares pelo menos duas vezes por semana são o mínimo recomendado (ACSM, 1998, p.97).

Para isso, o profissional de educação física deve estar bem preparado e ter um planejamento em mãos de acordo com a especificidade e individualidade biológica de cada aluno. O trabalho sistematizado sendo seguido de forma correta, auxiliado a fatores pós exercício como alimentação e descanso, farão com que esse treinamento tenha os resultados desejados.

### **3 O exercício físico como estratégia de prevenção e promoção da saúde**

A grande parte da população atual vive uma vida muito agitada, onde o acúmulo de stress devido a escola, trabalho e família distanciou cada vez mais as pessoas de uma vida ativa, onde elas não possuem mais tempo para se exercitar, e onde se tornou mais fácil ingerir um fast food do que uma comida de verdade. Outro fator que pode contribuir para o aumento da inatividade física entre os jovens é a adoção de comportamentos sedentários como assistir à TV, jogar video games e usar o computador (ALVES & SILVA, 2013).

Com isso o número de doenças relacionadas ao sedentarismo cresceu cada vez mais, como a obesidade, hipertensão, diabetes, e em alguns casos distúrbios psicológicos como depressão, ansiedade e crises compulsivas. A criação de programas de saúde e a integração do profissional de educação física no ambiente hospitalar veio tomando grande força, uma vez que é mais que comprovada a sua eficácia a prevenção de doenças e promoção de saúde, sendo um grande aliado no combate a diversas doenças.

O termo 'prevenir' tem o significado de "preparar; chegar antes de; dispor de maneira que evite (dano, mal); impedir que se realize" (FERREIRA, 1986 apud CZERESNIA 2003. p.39-53). O objetivo da prevenção é usarmos meios e formas de evitarmos que algo de ruim especificamente venha a acontecer.

Embora os Eixos de Atuação a favor da Prevenção e Promoção da Saúde reconheçam as funções e papéis interligados das áreas da Saúde (Medicina, Educação Física, Fisioterapia etc), há um consenso internacional no mundo científico de que a atividade física é imprescindível neste sentido (CONFEEF, 2005).

Sabe-se que nem sempre há uma clareza conceitual ou mesmo um delineamento preciso sobre tais práticas e a sua relação com a qualidade de vida. Segundo Santos e Simões (2012) as pesquisas relacionadas a pratica de atividade física e melhoria na qualidade de vida tem que ser cada vez mais explorados no meio científico, de forma que a sociedade se



conscientize e torne cada vez mais comum se exercitar como uma forma de prevenção de futuras doenças.

Um estilo de vida ativo também pode ser considerado um fator influenciador para a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida ( FERREIRA et. al. 2015). Esse estilo relaciona-se diretamente à prática regular de exercício físico como fator determinante na promoção de saúde e bem estar, pelos seus diversos benefícios ao corpo, como o ganho de massa muscular, densidade óssea, melhora do sistema cardiorrespiratório, do sistema hormonal e etc.

O exercício físico se mostra a muito tempo como um verdadeiro remédio para o ser humano, a pratica regular de atividades corporais é de grande auxilio para a prevenção de futuras doenças e ate de tratamento para outras. Um estilo de vida ativo também pode ser considerado um fator influenciador para a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida ( FERREIRA et. al. 2015).

O exercício físico é um fator determinante para prevenção de diversas doenças como diabetes, hipertensão arterial, obesidade e etc. nos dias atuais se fala muito sobre o exercício físico ser fator determinante para a prevenção de outros tipos de doenças psicológicas como a depressão. Entretanto, os efeitos da prática de atividades físicas sobre a depressão ainda são contraditórios (MORAES et. al., 2007).

Alguns estudos associam modificações nos quadros de depressão como resultantes da prática de atividades, enquanto outros trabalhos, relacionam a prática mais freqüente de atividades à própria melhora na gravidade do transtorno depressivo (MORAES et. al., 2007).

Na área da Psicologia Esportiva, vários estudos têm sido realizados com o objetivo de compreender os efeitos e os benefícios do exercício e do esporte sobre a área emocional, procurando observar as inter-relações existentes entre a prática de uma atividade física e o bem-estar emocional do ser humano (GODOY, 2002, p.8).

O fato do exercício físico ser algo que gera uma sensação de alegria e prazer no individuo é a explicação mais plausível quando se quer confirmara a hipótese dos seu benefícios para a prevenção a depressão, mostrando que o absenteísmo pode ser uma das causas da depressão. Além do sedentarismo, a desistência da prática de atividades e a insatisfação com a atividade física praticada também podem estar relacionadas com níveis altos de depressão (MORAES et. al., 2007).

Vários estudos comprovaram que a depressão pode prejudicar a capacidade funcional nas atividades de rotina (tomar banho, comer, vestir-se) e na mobilidade (caminhar metade de uma milha ou subir e descer degraus sem ajuda) (MORAES et. al., 2007).

Assim dentre os benéficos do exercício físico para o corpo, mencionados anteriormente, destaca-se uma melhora do condicionamento físico, sistema cardiovascular, densidade óssea, massa muscular e entre outros. Esses benefícios têm uma relação direta na prevenção da depressão na medida em que a pessoa começa a se sentir bem consigo mesma, tem uma melhora nas relações pessoais, se sente mais disposta e mais confiante para sair de casa, realizar suas tarefas e afazeres, condicionando uma rotina normal e comum para ela, saindo mais do quadro depressivo.

### **Considerações finais**

O objetivo principal da pesquisa foi analisar os exercícios físicos que são mais adequados para serem prescritos, por faixas etárias, para adolescentes, adultos e idosos como forma de prevenção e/ou promoção da saúde de pessoas adoecidas pela depressão.

A depressão é uma das doenças que mais crescem no mundo atual com consequências para grande parte da população. A análise das características da depressão e o benefício da prática regular da atividade física, em prol da melhora da pessoa que sofre desse transtorno é uma necessidade emergente. As pesquisas apontaram que ao aderir ao uso contínuo e diário de atividade física é muito importante e apresenta melhoras em quadros relacionado a esse transtorno.

O exercício físico é fundamental para proporcionar um bem estar e melhorar a auto-estima, sendo os seus principais efeitos o ganho de massa muscular, densidade óssea, condicionamento cardiovascular, entre outros benefícios psicológicos como bem estar, melhora das relações interpessoais, e etc. O exercício físico apresenta-se como estratégia para a prevenção e o auxílio, pra combater e diminuir sintomas desse transtorno que afeta tanta gente.

## Referências

ALVES, carlos Fernando de amorim; SILVA, rita de cássia ribeiro. **Fatores associados à inatividade física em adolescentes**: um artigo de revisão. Salvador. 2013. 131 p. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/tb94w/pdf/campos-9788523212209-07.pdf> Acesso em: 03 de maio de 2020

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **A quantidade e o tipo recomendados de exercícios para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória e muscular em adultos saudáveis**. 1998. 97p. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbme/v4n3/a05v4n3.pdf>. Acesso em: 03 de maio de 2020

BRANT, Luiz Carlos; GOMEZ, Carlos Minayo. **Da tristeza à depressão**: a transformação de um mal-estar em adoecimento no trabalho. Belo horizonte. 2008. 667 p. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/icse/v12n26/a17.pdf>. Acesso em: 03 de maio de 2020

BRASIL, confef. **Carta brasileira de prevenção integrada na área da saúde**. Rio de janeiro. 2005. Disponível em: <https://www.confef.org.br/confef/conteudo/30>. Acesso em: 12 de julho de 2020

CHAVES, Celia Regina Moutinho de Miranda *et. al.* **Exercício aeróbico, treinamento de força muscular e testes de aptidão física para adolescentes com fibrose cística: revisão da literatura**. Recife. Revista brasileira de saúde e maternidade infantil. 2007. p. 245-250. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbsmi/v7n3/03.pdf>. Acesso em: 03 de maio de 2020.

CZERESNIA, Dina. **O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção**. Rio de janeiro. 2003. 4 p. Disponível em: [c http://www.fo.usp.br/wp-content/uploads/AOconceito.pdf](http://www.fo.usp.br/wp-content/uploads/AOconceito.pdf). Acesso em: 03 de maio de 2020

DA FONSECA, Aline Arruda; COUTINHO, Maria da Penha de Lima; DE AZEVEDO, Regina Lígia Wanderlei. **Representações Sociais da Depressão em Jovens Universitários Com e Sem Sintomas para Desenvolver a Depressão**. João pessoa. 2008. 493 p. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/prc/v21n3/v21n3a18.pdf>. Acesso em: 03 de maio de 2020

DE OLIVEIRA, Felipe Perucci; MAZZAIA, Maria Cristina; MARCOLAN, João Fernando. **Sintomas de depressão e fatores intervenientes entre enfermeiros de serviço hospitalar de emergência**. São Paulo. 2015. 210 p. Disponível em: [c https://www.scielo.br/pdf/ape/v28n3/1982-0194-ape-28-03-0209.pdf](https://www.scielo.br/pdf/ape/v28n3/1982-0194-ape-28-03-0209.pdf). Acesso em : 03 de maio de 2020

DEL PORTO, jose alberto. **Conceito e diagnostico**. São Paulo. 1999. 7 p. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbp/v21s1/v21s1a03.pdf>. Acesso em: 03 de maio de 2020

FERREIRA, joel saraiva; DIETRICH, Sandra Helena Correia; PEDRO, Danielly Amado. **Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS**. Rio de janeiro. 2015. 793 p. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/sdeb/v39n106/0103-1104-sdeb-39-106-00792.pdf>. Acesso em: 03 de maio de 2020

GODOY, Rossane Frizzo de. **Benefícios do Exercício Físico sobre uma Área Emocional.** Movimento. 2002. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115318043002.pdf>. Acesso em 03 de maio de 2020

GUIMARÃES, Joanna Miguez Nery; CALDAS, Célia Pereira. **A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática.** Rio de Janeiro. Revista brasileira de epidemiologia. 2006. 482 p. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/rbepid/2006.v9n4/481-492/pt>. Acesso em: 03 de maio de 2020

MORAES, helena et. al. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Revista de Psiquiatria RS.** p 70-79, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rprs/v29n1/v29n1a14.pdf>. Acesso em: 03 de maio de 2020

PULCINELLI, A.J.; BARROS, J.F. **O efeito antidepressivo do exercício físico em indivíduos com transtornos mentais.** R. bras. Ci. e Mov 2010. 116-120 p. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1156>. Acesso em 03 de maio de 2020

SANTOS, Ana Lucia padrão Dos; SIMOES, Antônio Carlos ; Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. **Saúde Soc. São Paulo**, v.21, n.1, p.181-192, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/sausoc/v21n1/18.pdf>. Acesso em: 03 de maio de 2020

SANTOS, Maria Clara Barbuena. **O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão.** Jundiaí. Revista brasileira de fisiologia do exercício. 2019. Disponível em: <http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3106/5110>. Acesso em: 03 de maio de 2020

TAVARES, Leandro Anselmo Todesqui. **A depressão como “mal-estar” contemporâneo.** São Paulo: UNESP. 2010. 67p. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/j42t3/pdf/tavares-9788579831003-03.pdf>. Acesso em 03 de maio de 2020

WIENER, Carolina David *et. al.* **Prevalência de depressão em usuários de unidades de atenção primária.** Pelotas. 2012. 194 p. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rpc/v39n6/03.pdf>. Acesso em: 03 de maio de 2020

## DECLARAÇÃO

Eu, Athos Rocha estudante da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, matriculado no curso de “ **educação física bacharelado**” na cidade de Teófilo Otoni, DECLARO, para os devidos fins e efeitos e a fim de fazer prova junto à Diretoria, como também à Pró-Reitoria de Pesquisa, Extensão, Pós-Graduação e Cultura da UNIPAC que é de minha criação o trabalho de Conclusão de Curso, sendo projeto, paper, artigo, resenha, monografia, entre outros que ora apresento, conforme exigência expressa no art. 6º da Resolução nº 453, de 28 de abril de 2005, do Conselho Estadual de Educação de Minas Gerais/MG. Declaro, ainda, que em caso de eventual inveracidade desta afirmação, poderei infringir as normas penais incriminadoras descritas no art. 184 do Código Penal Brasileiro, vinculado à Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998 (Lei dos Direitos Autorais), bem como no art. 299 também do Código Penal Brasileiro, e me sujeitar às penas ali previstas, nos termos do entendimento das autoridades competentes.

Tenho ciência de que o artigo 184 acima referido incrimina a violação dos direitos de autor e os que lhe são conexos, restando vinculado à Lei 9.610 de 19/02/1998, por se tratar de norma penal em branco. Outrossim, tenho ciência do teor do art. 299 do CPB (crime de falsidade ideológica) que dispõe:

“Omitir, em documento público ou particular, declaração que dele devia constar, ou nele inserir ou fazer inserir declaração falsa ou diversa da que devia estar escrita, com o fim de prejudicar direito, criar obrigação ou alterar verdade sobre fato juridicamente relevante:

Pena: reclusão, de 1 (um) a 5 (cinco) anos, e multa, se o documento, é público, e reclusão de 1(um) a 3 (três) anos, e multa, se o documento é particular.


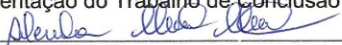
Parágrafo único. “Se o agente é funcionário público, e comete o crime prevalecendo-se do cargo, ou se a falsificação ou alteração é de assentamento de registro civil, aumenta-se a pena de sexta parte”.

Teófilo Otoni, 15 de julho de 2020.

Athos Rocha  
(assinatura do declarante)

Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni.

CURSO: Educação Física / Bacharel

TERMO DE INTENÇÃO – TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO:	
De: Athos rocha	Para: Adenilson Mariotti  Mattos
6º Período	Função: Professor Orientador.
<p>Prezado Professor, Solicitamos de V.Sa. Análise da possibilidade de orientação do Trabalho de Conclusão de Curso, conforme descrição, a saber:</p> <p><b>Linha de Pesquisa:</b></p> <p><b>Tema: EXERCÍCIO FÍSICO E DEPRESSÃO: Algumas aproximações iniciais</b></p> <p><b>Problema:</b> Face as evidências dos exercícios físicos para prevenção e promoção da saúde de pessoas depressivas, especialmente quando são abordadas de uma forma lúdica, com possíveis possibilidades de ampliar o potencial de interação entre os sujeitos, consequentemente de ser uma estratégia importante para enfrentamento da depressão. É necessário sistematizar conhecimentos a esse respeito, especialmente com a descrição de um conjunto de atividades físicas, seu nível de pertinência para faixas etárias específicas e o enfrentamento da depressão.</p> <p>A sistematização de conhecimentos na forma de um quadro analítico, com descrição dos exercícios físicos por faixas etárias (adolescentes, adultos e idosos) e dos seus benefícios para prevenção e promoção da saúde de pessoas adoecidas pela depressão permitiu contribuir com a construção de conhecimentos nessa área.</p> <p><b>Resumo da proposta do Trabalho:</b> A pesquisa tem como objeto a análise da relação entre atividade física e depressão. O principal objetivo da pesquisa foi analisar os benefícios da prática regular da atividade física para pessoas que sofrem desses tipos de transtornos. É feita uma análise da depressão e os principais fatores relacionados, o conceito de atividade física e suas implicações psicológicas e fisiológicas em pacientes com depressão, e o exercício físico como estratégia multidisciplinar para intervenção da doença e a intervenção do profissional de educação física. Nesse sentido o presente trabalho verificou a depressão e os principais fatores relacionados, o conceito de atividade física e suas implicações psicológicas e fisiológicas em pacientes com depressão. Mostrar a dificuldade e as barreiras vivenciadas e vividas pelas pessoas que sofre com depressão e ansiedade, seus sintomas, o que eles passam e a dificuldade em convencê-las a saírem de suas casas ou do seu ambiente de conforto e começarem a praticar atividade física. Além de mostra-la que o uso frequente de exercício físico pode ajudá-la a saírem dessa situação, que afeta tanta gente no mundo de hoje.</p> <p style="text-align: center;">Contando com a colaboração habitual, agradecemos antecipadamente. Teófilo Otoni 15 de Julho de 2020.</p> <p style="text-align: center;">_____ Nome do Acadêmico Athos rocha</p>	
<b>PARECER DO PROFESSOR</b>	
<p>Considerando a linha de pesquisa, o tema, o problema e o resumo da proposta de trabalho apresentada manifestam-me favorável à orientação do Trabalho de Conclusão de Curso do Acadêmico Athos rocha.</p> <p style="text-align: center;"> _____ Nome do Professor (Assinatura)</p>	

**Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni**

<b>Atividade:</b> Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo/Monografia. <b>Curso:</b> Educação Física/Bacharel <b>Período:</b> 6º <b>Semestre:</b> 1º <b>Ano:</b> 2020		
<b>Professor (a):</b> Adenilson Mariotti dos Mattos		
<b>Acadêmico:</b> Athos rocha		
<b>Tema:</b> EXERCÍCIO FÍSICO E DEPRESSÃO: Algumas aproximações iniciais		<b>Assinatura do aluno</b>  <b>Athos rocha</b>
<b>Data(s) do(s) atendimento(s)</b>	<b>Horário(s)</b>	
27 de maio de 2020	21 horas as 22 horas	
07 de junho de 2020	21 horas as 22 horas	
09 de julho de 2020	21 horas as 22 horas	
10 de julho de 2020	21 horas as 22 horas	
14 de julho de 2020	21 horas as 22 horas	
<b>Descrição das orientações:</b>  As orientações foram realizadas através de reuniões em redes sociais, na plataforma teams. Trocas de e-mails, mensagens. O apoio do orientador foi de suma importância para a realização do nosso trabalhos, corrigindo, sugerindo ideias, para concluir nosso trabalho.		

**FICHA DE ACOMPANHAMENTO INDIVIDUAL DE ORIENTAÇÃO DE TCC**

Considerando a concordância com o trabalho realizado sob minha orientação, **AUTORIZO O DEPÓSITO** do Trabalho de Conclusão de Curso do (a) Acadêmico (a) João Paulo Alves Godinho.

  
\_\_\_\_\_  
Adenilson Mariotti Mattos

Correção TCC 14 07 2020 certo.doc (16/07/2020):

## Documentos candidatos

scielo.br/scielo.php... [1,34%]

fo.usp.br/wp-content... [0,81%]

scielosp.org/pdf/csp... [0,36%]

scielo.org [0,29%]

who.int/news-room/fa...  
[0,12%]

betterhealth.vic.gov... [0,09%]

unipacto.com.br [0,05%]

un.org/development/d...  
[0,03%]

helpguide.org/articl... [0,03%]

books.scielo.org/id/... [0,02%]

Arquivo de entrada: Correção TCC 14 07 2020 certo.doc (3185 termos)

Arquivo encontrado		Total de termos	Termos comuns	Similaridade (%)
scielo.br/scielo.php...	Visualizar	7913	147	1,34
fo.usp.br/wp-content...	Visualizar	5866	73	0,81
scielosp.org/pdf/csp...	Visualizar	6221	34	0,36
scielo.org	Visualizar	3686	20	0,29
who.int/news-room/fa...	Visualizar	1698	6	0,12
betterhealth.vic.gov...	Visualizar	4307	7	0,09
unipacto.com.br	Visualizar	306	2	0,05
un.org/development/d...	Visualizar	2616	2	0,03
helpguide.org/articl...	Visualizar	2870	2	0,03
books.scielo.org/id/...	Visualizar	164	1	0,02