



**FACULDADE DA REGIÃO  
SISALEIRA – FARESI  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO  
FÍSICA**

**REINAN RAMOS PEREIRA**

**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA  
PREVENÇÃO E CONTROLE DA DEPRESSÃO  
EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19**

**Conceição do Coité**

**2021**

**REINAN RAMOS PEREIRA**

**EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA  
PREVENÇÃO E CONTROLE DA DEPRESSÃO  
EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19**

Artigo científico apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II, da Faculdade da Região Sisaleira – FARESI, como Trabalho de Conclusão de Curso do curso de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Msc. Clebson dos Santos Mota

**Conceição do Coité**

**2021**

**Ficha Catalográfica elaborada por:  
Joselia Grácia de Cerqueira Souza – CRB-Ba. 1837**

**P436e** Pereira, Reinan Ramos

Efeitos do exercício físico na prevenção e controle da depressão em tempos de pandemia da covid 19. .- Conceição do Coité (Ba.), FARESI, 2021.

s.n.t.

Referências

Artigo científico apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II, da Faculdade da Região Sisaleira – FARESI, como Trabalho de Conclusão do Curso de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Msc. Clebson dos Santos Mota

1. Exercício físico. 2. Depressão. 3. Covid 19. 4. Benefícios.  
4. Qualidade de vida. I. Título.

**CDD 613.71**

## RESUMO

Reinan Ramos Pereira<sup>1</sup>

O presente artigo, intitulado Efeitos do exercício físico na prevenção e controle da depressão em tempos de pandemia da COVID-19, tem a intenção de estabelecer uma breve análise sobre os efeitos do exercício físico para prevenção e controle da depressão em tempos pandêmicos. Como objetivo geral pretende discutir a partir de literatura específica os efeitos do exercício físico na prevenção e controle da depressão em tempos de pandemia da Covid-19. Os objetivos específicos são: analisar como o exercício físico atua no combate ao transtorno depressivo; compreender os benefícios bioquímicos, fisiológicos e psicológico do exercício físico em pessoas com depressão; apresentar dados sobre melhoria de qualidade de vida de pessoas com depressão a partir da prática de exercícios físicos. A abordagem metodológica será orientada pelos moldes de uma pesquisa bibliográfica. A fundamentação teórica contará com Psicopatologias- Depressão e qualidade de vida de pessoas isoladas em tempos de pandemia da covid-19; exercício físico e qualidade de vida. E autores como: MONTEIRO (2019); MACEDO (2003) dentre outros. A pesquisa buscou refletir acerca de como o exercício físico auxilia na prevenção e também controle da depressão nesses tempos pandêmicos, com isso, os objetivos foram alcançados com êxito.

Palavras-chave: Exercício físico. Depressão. Covid-19. Benefícios. Qualidade de vida.

## 1. INTRODUÇÃO

Exercício Físico é definido como o “movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo, executado para melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física”(NAHAS, 2006). A partir disto, podemos inferir que o exercício físico é uma importante estratégia na prevenção e tratamento não medicamentoso de diversas doenças, bem como para uma melhor qualidade de vida das pessoas, mas vale salientar que esse exercício, para que possa apresentar resultados satisfatórios, necessita ser prescrito, orientado e acompanhado por profissional de Educação Física.

De acordo ao Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5, a depressão é um transtorno de humor que envolve vários sintomas como: Humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias; interesse ou prazer marcadamente diminuídos em relação a todas ou quase todas as atividades, quase todos os dias; Perda ou ganho de peso significativo; insônia ou sono excessivo

---

<sup>1</sup> Discente do curso de Educação Física. Faculdade da Região Sisaleira – FARESI. Contato: ramosreinan76@gmail.com

quase todos os dias; agitação ou lentidão psicomotora quase todos os dias; fadiga ou perda de energia; sentir-se sem valor ou com culpa excessiva, quase todos os dias; habilidade reduzida de pensar ou se concentrar, quase todos os dias; pensamentos recorrentes sobre morte, pensamentos suicidas sem um plano, tentativa de suicídio ou plano para cometer suicídio.

A tristeza é um sentimento natural do ser humano e é multicausal: decepções, frustrações do dia a dia. A depressão é uma psicopatologia que afeta a qualidade emocional e física das pessoas. O que diferencia uma da outra, é o tempo de duração, os sintomas envolvidos e os prejuízos causados na qualidade de vida das pessoas. (Porto, 1999, p.1) ainda nos apresenta que:

Por outro lado, constitui-se em sinal de alerta, para os demais, de que a pessoa está precisando de companhia e ajuda. As reações de luto, que se estabelecem em resposta à perda de pessoas queridas, caracterizam-se pelo sentimento de profunda tristeza, exacerbação da atividade simpática e inquietude. Enquanto *sintoma*, a depressão pode surgir nos mais variados quadros clínicos, entre os quais: transtorno de estresse pós-traumático, demência, esquizofrenia, alcoolismo, doenças clínicas, etc. Pode ainda ocorrer como resposta a situações estressantes, ou a circunstâncias sociais e econômicas adversas. Enquanto *síndrome*, a depressão inclui não apenas alterações do humor (tristeza, irritabilidade, falta da capacidade de sentir prazer, apatia), mas também uma gama de outros aspectos, incluindo alterações cognitivas, psicomotoras e vegetativas (sono, apetite).

Portanto, é necessário atentar-se aos sinais de alertas da pessoa, pois muitas vezes só é perceptível após algum acontecimento marcante ou até mesmo se a pessoa estiver em tristeza constante demonstrando assim que há algo de errado nela e que precisa de ajuda, tanto nos casos em que é sintoma, quanto nos que provavelmente é síndrome.

De acordo com essas informações o presente trabalho busca analisar como o exercício físico pode contribuir para a prevenção e combate da depressão diante a a pandemia de COVID-19, doença que assola todo o mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2021), antes da pandemia, o Brasil já era o país mais ansioso do mundo e, também, apresentava a maior incidência de depressão da América Latina, impactando cerca de 12 milhões de pessoas. Durante a pandemia, a situação se agravou: estudo realizado em 2020 pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) revelou um aumento de 90% nos casos de depressão.

Dessa maneira, alguns artigos: (DARONCO, et al. 2021; FERREIRA, et al. 2020; RODRIGUES 2017; SILVA et al, 2019; SILVA, et al. 2020; TAVARES, 2020), comprovam a eficácia do exercício físico na prevenção e combate da depressão, podendo contribuir para uma melhor qualidade de vida.

O interesse pela temática surgiu a partir de observações e em experiências vividas em diversas disciplinas no curso que discutiam tal objeto. A temática torna-se ainda mais relevante, pois é notório no contexto atual de pandemia da COVID-19<sup>2</sup> que estamos vivendo, um número cada dia maior de pessoas doentes com pessoas que sofrem de psicopatologias por inúmeros fatores, que contribuem para o aumento das estatísticas de mortalidade devidas uma doença chamada depressão, assim como a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) em 2020, alertou, que a pandemia da COVID-19 pode aumentar os fatores de risco para suicídio, incitando as pessoas a falarem abertamente e de forma responsável sobre o assunto.

A ideia é que, mesmo com o distanciamento físico, as pessoas permaneçam conectadas com familiares e amigos e aprendam a identificar os sinais de alerta. O coronavírus está afetando a saúde mental de muitas pessoas. Estudos recentes a respeito desse assunto mostram um aumento da angústia, ansiedade e depressão.

A presente pesquisa visa contribuir com a formação de profissionais dos mais diversos campos das áreas da saúde que se interessem sobre a depressão e o exercício físico. Desse modo, ainda pode contribuir com a sociedade de maneira geral, por conta das contribuições teóricas e informações importantes que trará sobre a importância dos benefícios que o exercício físico pode influenciar na saúde mental de um indivíduo que está passando por transtornos devido à doença depressão, e de que forma que o exercício físico pode contribuir na melhoria da qualidade de vida, reduzindo assim, os efeitos dos sintomas da depressão na vida do sujeito. Assim, o objetivo geral desse estudo é: Discutir a partir de literatura específica os efeitos do exercício físico na prevenção e controle da depressão em tempos de pandemia da Covid-19. Os objetivos específicos são: analisar como o exercício físico atua no combate ao transtorno depressivo; compreender os benefícios bioquímicos, fisiológicos e psicológico do exercício físico em pessoas

---

<sup>2</sup> É uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e distribuição global.

com depressão; apresentar dados sobre melhoria de qualidade de vida de pessoas com depressão a partir da prática de exercícios físicos.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Nesta seção discutiremos os principais conceitos relacionados ao objeto investigado, apresentaremos nossa compreensão comprovada pelos referenciais teóricos sobre: Psicopatologias- Depressão e qualidade de vida de pessoas isoladas em tempos de pandemia da covid-19; exercício físico e qualidade de vida.

### **2.1 PSICOPATOLOGIAS – DEPRESSÃO DE PESSOAS ISOLADAS EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19**

Para (Monteiro 2019), o Transtorno Depressivo Maior (TDM) é uma condição médica caracterizada por anormalidades de afeto, humor e alterações nas funções cognitivas, trazendo diversos prejuízos ao dia-a-dia do indivíduo. A depressão é conhecida como a “doença do século”, ao longo dos anos ela vem crescendo de forma muito rápida fazendo com que diversas pessoas não consigam reverter o caso, ocasionando para um suicídio. É uma doença na qual não há distinção de cor, nem de raça ou muito menos idade ou gênero sexual.

No que concerne as características da depressão (ATKINSON et al., 2002 apud RUFINO, et al 2018 p. 4), explicam que:

Embora a depressão se caracterize como um transtorno de humor, existem quatro conjuntos de sintomas comuns. Além dos sintomas emocionais (tristeza, perda de prazer) existem sintomas cognitivos (visão negativa de si mesmo, desesperança, enfraquecimento da concentração e memória), motivacionais (passividade, falta de iniciativa e de persistência) e físicos (mudança do apetite e sono, fadiga, aumento de dores e mal-estar nas atividades). O paciente deve apresentar todos esses sintomas para ser diagnosticado como depressivo, contudo, quanto mais sintomas ele tiver e quanto mais intensos eles forem, maior a certeza de que o indivíduo sofre desta patologia.

Ainda segundo (ATKINSON et al., 2002 apud RUFINO, 2018, P. 5), alguns estudos enfatizam o prejuízo no desempenho individual e o impacto socioeconômico desencadeado pela depressão, que leva a uma significativa diminuição da produtividade e, muitas vezes, necessidade de afastamento do trabalho.

É de grande relevância que haja um cuidado maior nos sinais, no número e na gravidade dos sintomas, pois para (GRUBITS; GUIMARÃES, 2007 apud RUFINO, et al 2018, p. 5), o cuidado em relação aos sinais possibilita determinar o grau do episódio depressivo e geralmente a internação é necessária para os quadros moderados e graves, principalmente quando há ideação suicida. Muitas vezes, no início, os sinais da enfermidade podem não ser reconhecidos. No entanto, nunca devem ser desconsideradas possíveis referências a ideias de autodestruição.

Sobre o impacto da pandemia de Covid-19 na saúde mental, (CEPEDES 2020; ORNELL et al., 2020, p. 1) dialogam que:

A pandemia de coronavírus tem atravessado todo o tecido social, não poupando praticamente nenhuma área da vida coletiva ou individual, com repercussões na esfera da saúde mental. Em situações de epidemia, o número de pessoas psicologicamente afetadas costuma ser maior que o de pessoas acometidas pela infecção, sendo estimado que um terço a metade da população possa apresentar consequências psicológicas e psiquiátricas caso não recebam cuidados adequados.

Portanto, a partir do exposto anteriormente, é nítido que há um impacto significativo para que a depressão seja crescente na pandemia justamente pelo fato de que a saúde mental está sendo diretamente afetada.

Sobre os efeitos do isolamento e distanciamento social. BROOKS (et al., 2000); ORNELL (et al., 2020, p. 1) trazem que:

Uma revisão de estudos sobre situações de quarentena apontou alta prevalência de efeitos psicológicos negativos, especialmente humor rebaixado e irritabilidade, ao lado de raiva, medo e insônia, muitas vezes de longa duração. Contudo, dado o caráter inédito do distanciamento e isolamento sociais simultâneos de milhões de pessoas, o impacto da atual pandemia pode ser ainda maior, levando à hipótese de “pandemia de medo e estresse”.

Com essa afirmação, é possível fazer referência aos impactos da pandemia na saúde mental e nos crescentes casos de depressão, afinal, o isolamento e distanciamento social aumentam ainda mais o medo e o estresse.

## 2.2 EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA

No que se refere a prática de exercícios para obter uma boa qualidade de vida, MACEDO (et al., 2003), traz que a qualidade de vida não é apenas o nível de funcionamento, mas o nível de satisfação com este, que se refere à satisfação de viver. O bem-estar compreende a habilidade de realizar atividades diárias, e a satisfação com o nível e controle de doenças.

São muitos os benefícios da atividade física para a saúde, como afirma Pitanga (2020, p. 1), que:

A literatura é consistente quanto ao fornecimento de evidências sobre os diversos benefícios proporcionados pela atividade física à saúde, principalmente ao sistema cardiovascular/metabólico e imunológico. Mais recentemente, a literatura passa a apresentar evidências de que não é apenas a prática regular da atividade física que tem relação com a saúde, mas também a redução do comportamento sedentário, ou seja, o tempo que permanecemos sentados, deitados ou reclinados durante o dia, excetuando-se as horas de sono.

É evidente que quanto mais sedentária a pessoa tende a ser, mais ela sentirá indisposição para reduzir o sedentarismo, porém, é necessário atentar-se a saúde e colocá-la como prioridade.

Pitanga (2020), traz considerações sobre os locais apropriados para exercício físico durante a pandemia e que o Brasil é um país de dimensões continentais é importante o acompanhamento das decisões publicadas pelas secretarias estaduais/municipais de saúde e pelo Ministério da Saúde quanto as restrições e acesso às academias, clubes, clínicas e outros espaços públicos destinados a prática de atividades físicas/exercícios físicos.

Ele ainda menciona que no caso de alguns espaços estarem fechados para os usuários, a atividade física deverá ser mantida, quando possível, em ambientes abertos. Neste caso as pessoas devem priorizar as atividades feitas individualmente, sempre evitando aglomerações ou até mesmo pequenos grupos. Se todas as possibilidades citadas anteriormente estiverem com restrições a atividade física deve ter continuidade em casa, preferencialmente com auxílio de procedimentos tecnológicos, tais como vídeos com séries de exercícios, aplicativos e orientação profissional on-line.

Sobre os tipos de exercícios, Pitanga (2020) ressalta que quando a prática

da atividade física puder ser realizada ao ar livre sugere-se atividades aeróbicas, especialmente realizadas individualmente, evitando-se aglomerações. Deve-se evitar, neste momento, a prática de esportes coletivos, mesmo que realizada em pequenos grupos.

E completa que:

O caso de a atividade física ter que ser realizada em casa sugere-se exercícios de fortalecimento muscular (agachamentos, flexões, abdominais, entre outros), alongamentos, exercícios de equilíbrio e subida/descida de escadas, de preferência com auxílio de procedimentos tecnológicos, tais como vídeos com séries de exercícios, aplicativos e orientação profissional on-line. Ressalta-se, ainda, a importância do aumento da atividade física doméstica, ou seja, faxinas de modo geral, lavar louças, lavar e passar roupas, entre outras.

Portanto, além dos exercícios fora de casa, em espaços abertos ou fechados, há também a possibilidade de se exercitar em casa, fazendo uso de meios tecnológicos para mediar os exercícios, no caso de exercícios online e além disso, é muito interessante que as pessoas estejam sempre ocupando a mente com os afazeres da casa.

O autor considera necessário citar que durante a pandemia do coronavírus no Brasil recomenda-se que a intensidade dos exercícios físicos seja de leve a moderada, já que intensidades muito altas podem causar imunossupressão mais acentuada com necessidade de mais tempo para recuperação.

A duração de exercícios também é um assunto presente nas falas de Pitanga, onde ele dialoga que durante a pandemia de coronavírus no Brasil recomenda-se que a duração de cada sessão de exercícios seja de aproximadamente 30 a 60 minutos por dia. Sugere-se que o tempo total não seja muito prolongado em função da depressão causada no sistema imunológico com período de recuperação mais prolongada.

### **3. METODOLOGIA OU MATERIAS E MÉTODOS**

A pesquisa é de abordagem qualitativa, pois segundo MINAYO (2008, p. 16) destaca que na pesquisa qualitativa:

O importante é a objetivação, pois durante a investigação científica é preciso

reconhecer a complexidade do objeto de estudo, rever criticamente as teorias sobre o tema, estabelecer conceitos e teorias relevantes, usar técnicas de coleta de dados adequadas e, por fim, analisar todo o material de forma específica e contextualizada.

Quanto ao tipo de pesquisa a mesma é do tipo bibliográfica de natureza descritiva que segundo (FONSECA, 2002, p. 32):

É feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto. Existem, porém, pesquisas científicas que se baseiam unicamente na pesquisa bibliográfica, procurando referências teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta.

Para levantamento de dados foi feita uma busca em sites acadêmicos como: (SciELO, google acadêmico e outros). Utilizou-se como descritores para a busca palavras como: Exercício Físico, Depressão, Pandemia, Covid -19, Isolamento, Qualidade de vida.

Para a seleção e escolha do material foram criados critérios de inclusão a saber: Artigos científicos publicados em língua portuguesa, que estivesse dentro do recorte temporal de 2012 a 2021 e que fosse relacionado a temática, assim artigos que fossem relacionados aos descritores, mas não se enquadravam nos critérios de inclusão foram excluídos do estudo.

Após a busca inicial encontramos 25 artigos, porém ao aplicar cada um dos critérios de inclusão e uma análise criteriosa do resumo, objetivo e resultados, foram selecionados 7 artigos, em um terceiro momento com uma leitura focada em nossas categorias de análise, restaram apenas, 6 artigos para serem analisados nesta pesquisa.

A amostra composta por 6 artigos foi analisada a partir dos ideais da análise de conteúdo que, segundo Bardin (2011, p. 47), o termo análise de conteúdo designa:

Um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas)

destas mensagens.

Portanto, através dessa técnica foi realizada a descrição dos dados por nós elencados a atender ao nosso objetivo gera que discutiremos a seguir.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nesta seção serão apresentados compilados em duas grandes categorias os dados construídos a partir da análise das produções elencadas relacionados ao tema, no quadro abaixo apresentaremos as categorias e os estudos e em seguida a discussão pertinente a temática.

##### QUADRO 1: CATEGORIAS E TRABALHOS ANALISADOS

<b>CATEGORIA 1</b> <b>Exercício físico, prevenção e controle de depressão na pandemia da Covid-19</b>	<b>CATEGORIA 2</b> <b>Benefícios do exercício físico para qualidade de vida em tempos de isolamento social</b>
Efeitos da atividade física no tratamento da depressão. (RODRIGUES, 2017).	Educação física e saúde em tempos de covid-19. (DARONCO, et al. 2021).
Contribuições do exercício físico na prevenção e tratamento da depressão. (SILVA, et al. 2019).	Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. (FERREIRA, et al. 2020)
Efeitos do exercício físico nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais em pessoas com depressão. (SILVA, et al. 2020).	O exercício físico e a Covid-19: Quando o Trabalho conduz ao Sedentarismo e substitui a Atividade Física. (TAVARES, et al. 2020).

Diante os trabalhos analisados, sobre a categoria 1, do exercício físico, prevenção e controle da depressão na pandemia da covid 19, os autores explanam

as contribuições do exercício físico, uma vez que, são de grande importância para quem está acometido com a depressão e principalmente em isolamento social, dando assim, lugar a pensamentos negativos, portanto, é indispensável para esses autores que como forma até de tratamento ou uma certa terapia para essas pessoas, a fim de que, possam buscar um refúgio em atividades fora e dentro das academias, além disso, os efeitos estão sendo positivos para quem busca essa alternativa de controlar ou até mesmo prevenir a depressão.

Logo, na categoria 2, que explana os benefícios do exercício físico para qualidade de vida em tempos de isolamento social, os autores ressaltam a importância também da atividade física, nos seus inúmeros benefícios, afinal, a depressão acaba deixando a pessoa muito pessimista diante seus pensamentos e sua forma de viver e ter uma vida de exercício físico ativa é literalmente dá a volta por cima na depressão e voltar a ter uma qualidade de vida melhor, ter uma saúde melhor, até mesmo, a auto estima é mais valorizada, acabando assim como o sedentarismo, que tem que ser estimulado para não se tornar mais vicioso do que já é e assim, permitir que aconteça da pessoa ficar depressiva, inclusive, por conta da Pandemia, que na maioria das vezes, é um misto de medo e estresse, portanto, é de grande relevância que o exercício físico esteja presente na vida de quem tem e quem não tem depressão, evitando assim que aconteça e que até mesmo leve a alguma consequência maior.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se a partir da pesquisa feita acerca do assunto, que os exercícios físicos beneficiam de forma significativa às pessoas que estão acometidas com a depressão, desencadeadas a pandemia por conta dos impactos que a mesma trouxe, especificamente no que se trata de ter muito medo da infecção do vírus, assim como o estresse e sedentarismo causados por conta do distanciamento e isolamento social. Também é possível concluir que os objetivos foram alcançados, mas que seria interessante também se houvesse uma pesquisa de campo para que as pessoas com depressão possam explicar o quanto o exercício físico está sendo importantes para elas, tendo em vista que, teoricamente, os benefícios são nítidos e estão contribuindo de forma efetiva para muitas pessoas.

A partir da pesquisa realizada por nós fica evidenciado a necessidade de

mais pesquisas relacionadas a temática, visto que um dos elementos limitantes de nosso estudo é a pouca quantidade de produções que discutam o objeto, pois se trata de um momento histórico complexo em que nós estamos vivendo, e assim, é de nossa responsabilidade social e acadêmica produzir material coerente com o período, produzindo assim estudos que poderão servir de base instrumentalizadora para futuras produções

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ATKINSON, L. R.; et al. **Introdução à Psicologia de Hilgard**. Tradução Bueno, D.; 13.Ed. Porto Alegre: Artmed, 2002. p. 562-563.

BARDIN, L. (2011). **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70.

DARONCO, Luciane Sanchotene Etchepare.; et al. **EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE EM TEMPOS DE COVID-19**. Acesso em: 09/06/2021

FERREIRA, Maycon.; et al. **Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19**. Disponível em:  
<https://doi.org/10.36660/abc.20200235> Acesso em: 09/06/2021

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002

GRUBITS, S.; GUIMARÃES, M. A. L. **Psicologia da saúde. Especificidades e diálogo interdisciplinar**. 8.ed. Porto Alegre: Artmed, 2007. p.145-146.

MACEDO et al. **Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida**. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, [S.l.], v., C. F. S. G. e8, n. 2, p. 19-27, 2003.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: **DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento**. 11 ed. São Paulo:Hucitec, 2008.

MONTEIRO, Fernanda Castro, **Barreiras, facilitadores e correlatos da prática de atividade física em pacientes com transtorno depressivo maior**. Disponível em:<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/199073>  
Acesso em: 31/05/2021

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceito e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006

**Organização Pan-Americana da Saúde**. Disponível em:  
<https://www.paho.org/pt/noticias/10-9-2020-pandemia-covid-19-aumenta-fatores-risco-para-suicidio> Acesso em: 31/05/2021

PITANGA, José Francisco.; et al. **Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus**. Disponível em: <https://doi.org/10.36660/abc.2020023> Acesso em: 09/06/2021

PORTO, José Alberto. **Conceito e diagnóstico**, 1999. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44461999000500003> Acesso em: 31/05/2021

RODRIGUES, Guilherme. **Efeitos da atividade física no tratamento da depressão**. Disponível em: <https://www.ibmr.br/files/tcc/efeitos-da-atividade-fisica->

[no-tratamento-da-depressao-guilherme-moraes-rodrigues.pdf](#) Acesso em: 09/06/2021

SILVA, Gislaine.; et al. **Contribuições do exercício físico na prevenção e tratamento da depressão.** Disponível em: <https://ceafi.edu.br/site/wp-content/uploads/2019/06/contribuicoes-do-exercicio-fisico-na-prevencao-e-tratamento-da-depressao.pdf> Acesso em: 09/06/2021

SILVA, Lislaiane Cardoso da.; et al. **EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NOS ASPECTOS FISIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS E SOCIAIS EM PESSOAS COM DEPRESSÃO.** Disponível em: [http://www.fait.revista.inf.br/imagens\\_arquivos/arquivos\\_destaque/8rmACQy634bi0CY\\_20\\_20-6-19-20-47-56.pdf](http://www.fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/8rmACQy634bi0CY_20_20-6-19-20-47-56.pdf) Acesso em: 09/06/2021

TAVARES, Francisca.; et al. **O exercício físico e a Covid-19: Quando o Trabalho conduz ao Sedentarismo e substitui a Atividade Física.** Disponível em: <file:///C:/Users/Qbex/Downloads/2660-10587-1-PB.pdf> Acesso em: 09/06/2021

WILMORE, J.H.; COSTILL, D.L. **Metabolismo e Sistemas Energéticos Básicos.** In: **Fisiologia do Esporte e do Exercício.** 2 ed. São Paulo: Manole, p. 114-154. 2001