

COMPARAÇÃO DO ESTILO DE VIDA DE GRUPOS COM DEPRESSÃO

Franco, Ana Paula da Silva Ferreira¹; Junior, Homero da Silva Nahum^{2,3};

Barreto, Ana Cristina Lopes y Glória Barreto²; Brasil, Roxana Macedo²

76

Resumo

Objetivando comparar indivíduos depressivos ativos e sedentários no condizente às características demográficas, aos sintomas e ao sofrimento psíquico, avaliados foram 69 pessoas, 40 ativas e 29 sedentárias, com idades entre 17 e 83 anos. A coleta de dados se deu pela aplicação de questionário com 14 perguntas, cinco abertas. Estimadas foram medidas de localização e dispersão para as variáveis quantitativas, e teste de Mann-Whitney. Enquanto as qualitativas foram estudadas pela análise de frequência e teste Qui-quadrado, sempre tendo $\alpha = 0,05$. Nenhuma diferença estatisticamente significativa foi constatada (valor-p > 0,05). Então, concluiu-se que a análise univariada não possibilitou a distinção dos estilos de vida ativo e sedentário nos grupos estudados.

Palavras-chave: Exercício físico; Saúde psíquica; Sedentarismo; Comportamento.

Abstract

Aiming to compare active and sedentary depressive individuals in accordance with demographic characteristics, symptoms and psychological distress, 69 people were evaluated, 40 active and 29 sedentary, aged between 17 and 83 years. Data collection took place through the application of a questionnaire with 14 questions, five open. Estimated were measurements of location and dispersion for quantitative variables, and the Mann-Whitney test. While the qualitative ones were studied using frequency analysis and the Chi-square test, always having $\alpha = 0.05$. No statistically significant difference was found (p-value > 0.05). Therefore, it was concluded that the univariate analysis did not make it possible to distinguish between active and sedentary lifestyles in the groups studied.

Keywords: Physical exercise; Mental health; Sedentary lifestyle; Behaviour.

Introdução

Gao *et al.* (2013) afirmaram que a atenuação do interesse por atividades, até então, prazerosas, falta de energia e os pensamentos suicidas se relacionariam com a depressão, tal quadro poderia se tornar mais intenso com a elevação da idade (Freeman *et al.*, 2016). Destacando a ocorrência de suicídios, Gonçalves *et al.* (2018) relataram que dos 800.000 casos mundiais, cerca de, 30,00% tinham alguma relação com a depressão.

Isso seria, particularmente, relevante na ciência de que a estimativa mundial se aproximaria de 350 milhões de acometidos, podendo se tornar, até 2030, a maior carga de comprometimento de saúde, impactando, principalmente as regiões de baixa renda média

¹ Graduanda em Educação Física do Centro Universitário Celso Lisboa – RJ/Brasil

² Docentes do Curso de Educação Física do Centro Universitário Celso Lisboa – RJ/Brasil

³ Docente da Escola de Saúde da Universidade Candido Mendes – RJ/Brasil

(WHO, 2021). E, pela associação com às experiências individuais de vida (Barros, Chagas e Dias, 2009; Santo *et al.*, 2013) e característica crônica (WHO, 2017), podendo se manifestar em qualquer idade e momento da vida (Ferreira e Carvalho, 2017; Freitas *et al.*, 2023), esse transtorno do psiquismo (Fernandes, Vargas e Castellana, 2021) poderia proporcionar elevado sofrimento psíquico (Silveira *et al.*, 2019) e mitigação física, social e pessoas (Bento, 2014).

No Brasil, a prevalência seria de 12 milhões de pessoas, tornando-o líder global (Silveira *et al.*, 2019), porém a atenuação da depressão poderia ser conquistada com a prática regular de exercícios físicos (Costa, Soares e Teixeira, 2007; Brandão e Brandão, 2022; Costa K *et al.*, 2023) por escolares (Cunha, Hartwig e Bergmann, 2023), universitários (Silva *et al.*, 2023), idosos (Miziara, Lemos e Alves, 2023), mulheres (Lima, Ribeiro e Prieto, 2023), cardiopatas (Dhillon e Kaur Kang, 2023) e com comprometimento de memória (Hagighi *et al.*, 2023), dentre diversos grupos de acometidos.

Isso ocorreria, talvez porque a prática do exercício físico regularia os níveis de serotonina e noradrenalina, os quais reduziriam os eventos de depressão (Gabriel, Dias e Volpato, 2017; Santos Junior, 2018; Maciel, 2019). Todavia, não seria possível desconsiderar o efeito cognitivo, especificamente, relacionado à melhora da autoimagem (Santos, 2021; Mathiasi *et al.*, 2023) autoestima (Antunes *et al.*, 2006; Lopes, Silva e Alves, 2023) e do bem-estar (Miranda, Mello e Antunes, 2011; Lima, Ribeiro e Prieto, 2023).

Antunes *et al.* (2006), Wannmacher (2016), Hernandez e Voser (2019) e Santos (2021) advogaram que os exercícios de longa duração ou elevada intensidade tenderiam a proporcionar maiores ganhos cognitivos. Portanto, o estilo de vida ativo reduziria os sintomas de depressão, o que em si evidenciaria a relevância da prática regular de exercício físico como instrumento favorecedor da suavização dos eventos depressivos (Lane e Lovejoy, 2001). Então, o presente estudo objetivou comparar indivíduos diagnosticados com depressão, ativos e sedentários, quanto as características sintomáticas, demográficas e o sofrimento psíquico.

Materiais e Métodos

O grupo de voluntários foi composto por 69 pessoas, 49 ativas, com idades entre 17 a 83 anos, diagnosticadas com depressão há, pelo menos, um ano. Todos residentes no município do Rio de Janeiro. A coleta de dados ocorreu por aplicação de questionário composto por 14 perguntas, 10 delas fechadas. Portanto, a validação foi realizada por teste

piloto, não sendo inclusos os cinco participantes no conjunto de dados (Junior *et al.*, 2005; Ramos *et al.*, 2005).

Às variáveis quantitativas foram estimadas as medidas de localização (média e mediana) e dispersão (desvio padrão, coeficiente de variação e erro padrão), conforme defendido por Costa Neto (2002). A comparação dos grupos ($\alpha = 0,05$) fez uso da investigação da proximidade à Distribuição Normal pelo teste de Shapiro-Wilk, o qual identificou afastamento, determinando a comparação pelo teste de Mann-Whitney (Siegel e Castellan Jr, 2017). O estudo das variáveis qualitativas se deu pela análise de frequência (Costa Neto, 2002) com posterior teste qui-quadrado (Siegel e Castellan Jr, 2017).

Discussão

Em relação à variável Sexo (Tabela 1) houve prevalência do Feminino em ambos grupos, porém o Ativo teve maior concentração (32 pessoas – 46,38%), mesmo não havendo diferença estatisticamente significativa (valor-p = 0,99). Talvez, a busca pelo exercício tenha ocorrido pela necessidade pessoal de mudança comportamental (Souza *et al.*, 2023; Pezzi *et al.*, 2023), emocional (Condessa e Caçador Anastácio, 2023; Cònsoli e Motta, 2023), física (Fernandes *et al.*, 2023; Vilela *et al.*, 2023), de saúde (Cònsoli e Motta, 2023; Gonçalves, 2022) ou social (Ferreira, Silva e Souza, 2023; Corrêa e Dias, 2023). No contexto do Sedentário, possivelmente, havia carência de estímulos, apoio familiar ou indicação adequada (Costa *et al.*, 2023; Machado *et al.*, 2023; Lima *et al.*, 2023; Machado *et al.*, 2022).

Na Escolaridade (Tabela 1), a Educação Básica (31 pessoas, 31,43%) predominou no Ativo. Esse resultado induziria a compreensão de que, o público seria formado, em sua maioria, por jovens. Então, fundamentalmente, possível seria conjecturar que a pandemia do coronavírus causou impacto à transição dos jovens e adolescentes. As privações do isolamento social, hipoteticamente, favoreceram a mitigação da autoconfiança e das relações sociais, e elevaram os sentimentos de solidão e incerteza com o futuro, e as preocupações presentes.

Tal quadro tenderia a propiciar episódios de depressão, podendo culminar em recomendação médica à prática de exercício físico. Imperativamente, o conjunto de considerações não estaria restrito à faixa etária em pauta, podendo atingir qualquer idade. Então, indivíduos com maior nível acadêmico poderiam se encontrar sobre excesso de compromissos ou cobranças laborais, os quais demandariam elevados investimentos

temporais, reduzindo a disponibilidade à adoção do estilo de vida ativo (Cruz, 2023; Garbin *et al.*, 2023; Sousa, 2022; Bolsoni-Silva e Loureiro, 2022; Souza *et al.*, 2022), o que convergiu à concentração em Superior ou Lato Sensu (13 pessoas; 18,84%) do grupo Sedentário (Grillo *et al.*, 2023; Arias-De La Torre *et al.*, 2021; Govon *et al.*, 2017).

Tabela 1: Frequências do Domínio Demográfico

Variável	Classe	Ativo n = 49	Sedentário n = 20	Total n = 69	Valor-p
Sexo	Masculino	17; 24,64%	6; 8,70%	23	0,99
	Feminino	32; 46,38%	14; 20,29%	46	
Escolaridade	Fundamental	9; 13,04%	2; 2,90%	11	0,93
	Médio	12; 17,39%	2; 2,90%	14	
	Superior	11; 15,94%	6; 8,70%	17	
	Lato Senso	10; 14,49%	7; 10,14%	17	
	M.Sc./D.Sc.	7; 10,14%	3; 4,35%	10	
Estado Civil	Solteiro	9; 13,04%	6; 8,70%	15	0,94
	Casado	31; 44,93%	9; 13,04%	40	
	Separado/Divorciado	6; 8,70%	4; 5,80%	10	
	Viúvo	3; 4,35%	1; 1,45%	4	
Ocupação	Do lar	1; 1,45%		1	1,00
	Estuda	6; 8,70%	1; 1,45%	7	
	Estuda e Trabalha	11; 15,94%	4; 5,80%	15	
	Trabalha	21; 30,43%	11; 15,94%	32	
	Desempregado	1; 1,45%		1	
	Aposentado	9; 13,04%	4; 5,80%	13	
Renda	Até 1	4; 5,80%		4	0,88
	1 ou 2	10; 14,49%	2; 2,90%	12	
	2 ou 3		1; 1,45%	1	
	3 ou 4	27; 39,13%	14; 20,29%	41	
	5 a 7	7; 10,14%	3; 4,35%	10	
	8 a 10	1; 1,45%		1	
Moradores	Nenhum	5; 7,25%	4; 5,80%	9	0,92
	1 ou 2	26; 37,68%	12; 17,39%	38	
	2 ou 3	1; 1,45%		1	
	Mais de 3	17; 24,64%	4; 5,80%	21	

Fonte: Os autores (2024)

As considerações tomadas foram ratificadas na predominância de Casado em ambos os grupos (Tabela 1), 44,93% (31 casados e ativos) e 13,04% (nove casados e solteiros), logo os respondentes morarem com, pelo menos, mais uma pessoa era esperado, conforme ocorreu, dado que somente nove pessoas (13,04%) residiam sozinhas. Tal fato associado à Renda Mensal de no máximo quatro salários mínimos (Ativo: 37

peças - 53,62%; Sedentário – 16 indivíduos – 23,19%) poderia demandar obrigações outras solicitações, por exemplo: atenção à família, provimento e busca intensa por melhores condições de vida, expressa na maior concentração de declarações de Trabalha ou Estuda e Trabalha (Ativo: 32 pessoas – 46,38%; Sedentário: 15 respondentes – 21,74%).

A associação descrita poderia ser potencializada pela atividade laboral desempenhada, como no caso de professores (Morais *et al.*, 2023), agentes prisionais (De Oliveira *et al.*, 2023) e profissionais de saúde (Santos *et al.*, 2023; Melo e Lima *et al.*, 2023); o ambiente de trabalho, atividade remota compulsória, por exemplo (Santos, 2022; Ferreira, 2021); a remuneração (Dalagnol *et al.*, 2023; Casadei, 2023) ou as jornadas extras (Almeida e Silva, 2023; Nogueira *et al.*, 2023), dentre outras características, as quais poderia ter efeito mitigador da disponibilidade aos exercícios físicos, como também impulsionador à prática regular como instrumento de higiene psíquica (Olinto, 2022).

Além disso, Carneiro *et al.* (2023) salientaram que o trabalho doméstico, particularmente em dupla jornada poderia ser um fator comprometedor ao estilo de vida ativo, especialmente na consideração da divisão sexual, o que seria razoável supor dada a predominância de mulheres dentre os voluntários e, considerando, somente o Sedentário, elas representaram, aproximadamente, 70,00% dos participantes.

O comportamento sedentário poderia resultar da urbanização carente de planejamento, a qual comprometeria as condições de temperatura e umidade do ar, desestimulando a prática de exercícios físicos (Martelli *et al.*, 2023). Assim como pelo ambiente de trabalho, no qual o indivíduo tenderia a permanecer por significativo tempo diário, demonstrando fatores de risco às doenças crônicas não transmissíveis, nesse sentido a adequação ergonômica (Hyeda e Costa, 2017), exigindo a adoção de posturas corretas (Costa A *et al.*, 2023), e oferta de ginástica laboral (Ramos e Rufato, 2023; Borre, Curth e Konrath, 2022) poderiam ser aliados ao rompimento do sedentarismo, sobretudo no tempo livre (Oliveira *et al.*, 2023).

O praticante de exercícios tenderia a buscar a autoestima, pela elevação da autoimagem, o indivíduo com depressão, a princípio, não configuraria exceção, então poderia adotar o comportamento ativo para se adequar aos padrões estéticos reinantes (Abadia *et al.*, 2023), buscando o reconhecimento ou a aprovação de terceiros (Inácio, 2023; Brunelli, Amaral e Silva, 2019), inclusive do cônjuge (Bedia, 2015; Vilhena, Medeiros e Novaes, 2005), ou satisfação pessoal. Todavia, essa poderia representar uma necessidade de controle ou poder sobre terceiros (Knob, 2023) ou o próprio corpo, valeria

afirmar, a vida reconhecida por aquela pessoa (Oliveira e Machado, 2021; Apolinário *et al.*, 2019). Isso seria realidade, independentemente da dicotomia sexual ou gênero (Goellner, 2013). Então, possivelmente, os sedentários haviam perdido a esperança ou motivação para alçar tal elevação de status comportamental (Santos, 2023; Gonçalves, Pimentel e Carvalho, 2020; Cohen, Costa e Ambiel, 2019; Querido e Dixe, 2016), o que poderia agravar o quadro depressivo.

Os indícios de depressão não foram distintos entre Ativos e Sedentários, valor- $p > 0,05$ (Tabela 2), ou seja, a princípio a conjectura elaborada para Autoestima não se confirmou, mesmo na ocorrência de predominância positiva de Baixa Autoestima entre aqueles que regularmente faziam exercícios (34 pessoas - 49,28%), logo a autoimagem pode não ter sido favorecida suficientemente para potencializar o aumento da Autoestima. Observando a totalidade dos resultados, talvez o tempo sobre os estímulos do exercício físico não tenha sido suficiente para que as adaptações físicas e psicológicas, por extensão, sociais, se estabelecessem satisfatoriamente. Então, o acompanhamento da avaliação, prescrição e monitoramento ofertados àqueles clientes poderia pormenorizar os resultados. Além disso, considerar os resultados como o somatório vetorial de estímulos de domínios distintos, como exercícios, família, ambiente de trabalho, e valores e princípios pessoais, por exemplo, seria determinante, pois durante a coleta de dados cada cliente expôs uma parte da própria psique, tal como conceituada por Jung (Ribeiro e Bonfatti, 2023; Rezende, Riani e Duarte, 2022), como o conjunto de sentimentos, pensamentos e comportamentos, independentemente da ciência sobre eles (Ribeiro, Cavotti e Oliveira, 2023).

Corroborando tais considerações, Hack *et al.* (2023) testaram 1.008 pacientes (571 mulheres - 56,60%), idade = $37,80 \pm 12,60$ anos, com Transtorno Depressivo Maior (TDM) e sem uso anterior de medicação, 96 dessas pessoas (45 mulheres - 46,70%, idade = $34,50 \pm 13,50$ anos) participaram do subestudo de imagem. O objetivo era validar um biótipo cognitivo quanto ao circuito neural, sintoma, à função ocupacional social e ao resultado do tratamento. O emprego da análise de agrupamento permitiu identificar o biótipo cognitivo de 27,00% dos pacientes com comprometimento comportamental proeminente. Esse biótipo teve por características sintomas depressivos específicos, piora do funcionamento psicossocial ($d = -0,25$; IC95% = $[-0,39; -0,11]$; valor- $p = 0,00$) e ativação reduzida do circuito de controle cognitivo (pré-frontal dorsolateral direito córtex: $d = -0,78$; IC95% = $[-1,28; -0,27]$; valor- $p = 0,00$). Essas singularidades foram significativamente inferiores no biótipo cognitivo positivo (valor- $p = 0,04$). Os autores observaram que a mudança cognitiva mediou

a extensão dos sintomas e mudança funcional, contudo o contrário não se confirmou. Então, possível foi concluir que as intervenções disponibilizadas a indivíduos depressivos deveriam ser direcionadas à função cognitiva. Tal proposta seria convergente à associação entre déficit cognitivo e capacidade funcional, disfunção do circuito neural frontal e resposta à quimioterapia. Logo, a prescrição de exercícios deveria considerar o domínio cognitivo, também.

Tabela 2: Frequências do Domínio dos Índícios

Variável	Classe	Ativo n = 49	Sedentário n = 20	Total n = 69	Valor-p
Alteração Apetite	Não	24; 34,78%	7; 10,14%	31	0,77
	Sim	25; 36,23%	13; 18,84%	38	
Angústia	Não	23; 33,33%	10; 14,49%	33	1,00
	Sim	26; 37,68%	10; 14,49%	36	
Apatia	Não	24; 34,78%	10; 14,49%	34	1,00
	Sim	25; 36,23%	10; 14,49%	35	
Baixa Autoestima	Não	15; 21,74%	10; 14,49%	25	0,51
	Sim	34; 49,28%	10; 14,49%	44	
Cansaço Fácil	Não	23; 33,33%	7; 10,14%	30	0,84
	Sim	26; 37,68%	13; 18,84%	39	
Desânimo	Não	22; 31,88%	13; 18,84%	35	0,51
	Sim	27; 39,13%	7; 10,14%	34	
Desinteresse	Não	27; 39,13%	12; 17,39%	39	0,97
	Sim	22; 31,88%	8; 11,59%	30	
Dificuldade Concentração	Não	27; 39,13%	11; 15,94%	38	1,00
	Sim	22; 31,88%	9; 13,04%	31	
Dor	Não	24; 34,78%	12; 17,39%	36	0,88
	Sim	25; 36,23%	8; 11,59%	33	
Esforço Excessivo	Não	28; 40,58%	8; 11,59%	36	0,64
	Sim	21; 30,43%	12; 17,39%	33	
Insônia	Não	31; 44,93%	8; 11,59%	39	0,37
	Sim	18; 26,09%	12; 17,39%	30	
Irritabilidade	Não	24; 34,78%	14; 20,29%	38	0,47
	Sim	25; 36,23%	6; 8,70%	31	
Pessimismo	Não	28; 40,58%	10; 14,49%	38	0,96
	Sim	21; 30,43%	10; 14,49%	31	
Sensação Fracasso	Não	23; 33,33%	9; 13,04%	32	1,00
	Sim	26; 37,68%	11; 15,94%	37	
Tristeza	Não	23; 33,33%	11; 15,94%	34	0,95
	Sim	26; 37,68%	9; 13,04%	35	
Vontade de Chorar	Não	26; 37,68%	12; 17,39%	38	0,96
	Sim	23; 33,33%	8; 11,59%	31	

Fonte: Os autores (2024)

As comparações das variáveis quantitativas foram desenvolvidas pela aplicação da análise não paramétrica, pois o Teste de Shapiro-Wilk (Tabela 3) indicou que as contínuas não se aproximaram da Distribuição Normal. Todas as variáveis apresentaram alta variabilidade, Coeficiente de Variação > 20,00%, o que determinou a caracterização por essa estimativa e mediana. Esse resultado era esperado, pois nenhuma restrição temporal foi estabelecida à participação no estudo, portanto estabelecida foi a convergência às variáveis anteriores, pois sendo-as subjetivas a maturidade cronológica e ciência do quadro clínico (Diagnóstico) impactariam na percepção.

Tabela 3: Resultados Descritivos das Variáveis Quantitativas e Teste de Shapiro-Wilk (TSW), $\alpha = 0,05$

Variável	Estatística	Ativo	Sedentário
Idade, anos	Média	52,71	47,45
	Erro Padrão	2,58	4,28
	Mediana	54,00	37,50
	Desvio Padrão	18,06	19,12
	Coeficiente de Variação	34,25	40,30
TSW, valor-p		0,02	0,00
Diagnóstico, anos	Média	3,04	2,80
	Erro Padrão	0,39	0,26
	Mediana	3,00	3,00
	Desvio Padrão	2,76	1,15
	Coeficiente de Variação	90,80	41,13
TSW, valor-p		0,00	0,00
Experiência	Média	2,15	
	Erro Padrão	0,37	
	Mediana	1,75	
	Desvio Padrão	2,53	
	Coeficiente de Variação	118,03	
SRQ20	Média	10,22	10,10
	Erro Padrão	0,40	0,40
	Mediana	10,00	10,00
	Desvio Padrão	2,83	1,77
	Coeficiente de Variação	27,68	17,57

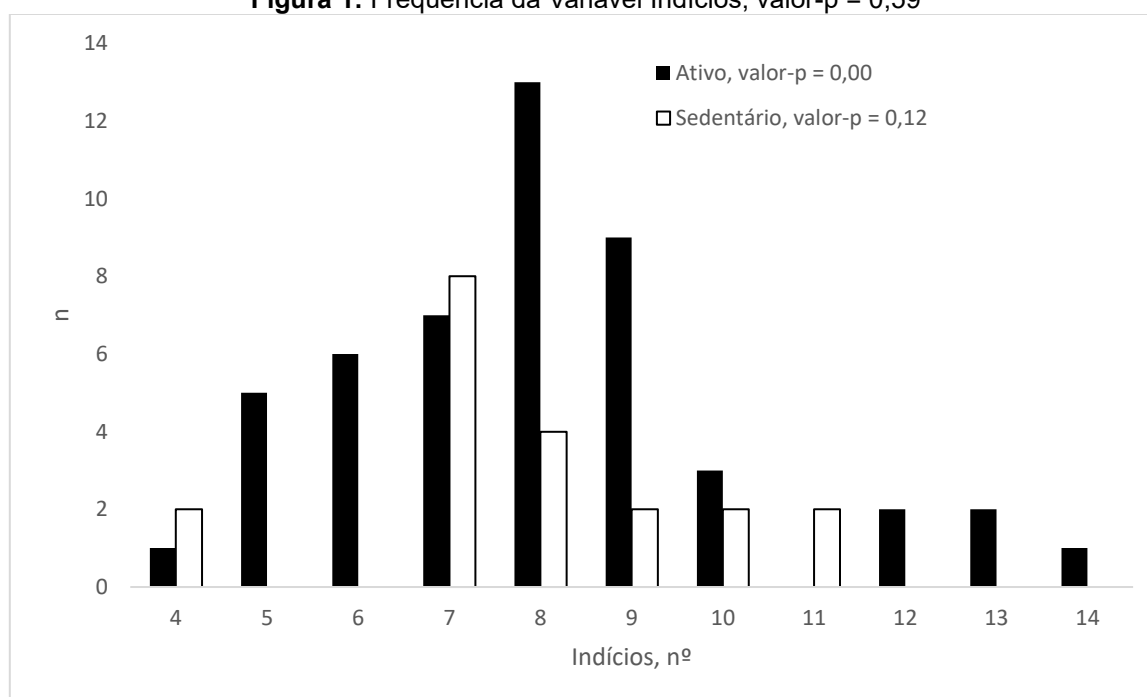
Fonte: Os autores (2024)

A Experiência na prática regular de exercícios influenciaria a observação de atenuação dos sintomas em razão das intervenções disponibilizadas, como a efetiva ocorrência desses (Santos, 2019). Dado que as consequências fisiológicas nos domínios muscular, esquelético (Oliveira, 2021), cardiovascular, respiratório (Rosa *et al.*, 2022) e,

principalmente, neurológico (Figueiredo, 2023; Silva, Souza e Crepaldi-Alves, 2015) e endócrino (Gonçalves, 2018; Barbanti, 2012) demandariam tempo à consolidação de adaptações, o que seria dependente das condições individuais física, psíquica e social, uma vez que tal conjunto determinaria o planejamento do treinamento e a assiduidade (Rosa *et al.*, 2022; Schuch e Vancampfort, 2021; Gonçalves, 2018), isso porque o quadro depressivo influenciaria diretamente a adesão aos exercícios (Sunesson *et al.*, 2021; Barbanti, 2012).

Tais considerações justificariam a ausência de diferença estatística (valor-p = 0,59) para a distribuição do quantitativo de sintomas entre os grupos (Figura 1). Muito embora, cerca de 38,78% do Ativo (19 pessoas, valor-p = 0,00) apresentavam até sete indícios de depressão, enquanto no Sedentário concentrou 50,00% das ocorrências para o mesmo quantitativo, valor-p = 0,12. Análogo raciocínio explicaria as similaridades de resultados (Tabela 4) para Idade, quantidade de Indícios e SQR20.

Figura 1: Frequência da Variável Indícios, valor-p = 0,59



Fonte: Os autores (2024)

Talvez, parte da explicação à ausência de distinção nessas variáveis residiria na não significância (valor-p = 0,19) da distribuição das Modalidades por Sessões Semanais (Figura 2), o que deve ter ocorrido pela concentração em 3x, independentemente do exercício, com a contribuição das 12 ocorrências em Ginástica, Dança e Atividade Aquática. A princípio, a expectativa era de destaque da primeira modalidade citada, pois conforme

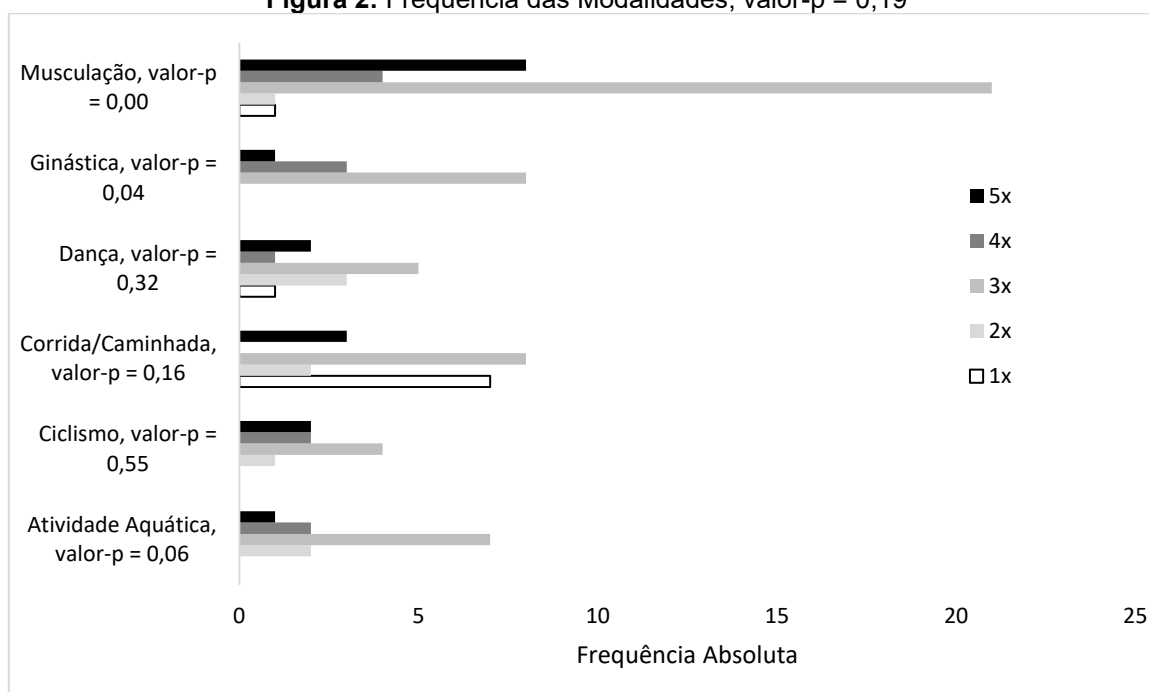
defendido por Costa, Perelli e Mataruna-Costa (2016) tratar-se-ia de prática tradicional no cenário brasileiro, datando suas raízes do Período Imperial, com especial apelo no mercado carioca (Coelho Filho, 2000), sobretudo entre o público feminino (Fernandes, 2005; Moura *et al.*, 2007; Frazão e Coelho Filho, 2015; Pinto e Camacho, 2018), o qual predominou no corrente estudo, podendo justificar a significância estatística das sessões de prática (valor- $p = 0,04$).

Tabela 4: Resultados do Teste de Mann-Whitney, $\alpha = 0,5$

Variável	U	Z ajustado	Valor-p
Idade, anos	390,00	1,32	0,18
Indícios	473,00	0,23	0,82
SQR20	482,00	-0,11	0,91

Fonte: Os autores (2024)

Figura 2: Frequência das Modalidades, valor- $p = 0,19$



Fonte: Os autores (2024)

A predominância da Musculação, 35 ocorrências (valor- $p = 0,00$), era esperada, pois, além da tradição, associada estaria com ideia senso comum do mercado de academia de ginástica (Limoli, 2005; Bossi, Stoeberl e Liberalli, 2008), tendo se tornado uma modalidade com ampla participação de públicos distintos (Silva e Ferreira, 2023). No caso de acometidos por depressão, especialmente mulheres (Napole, 2023), idosos (Dias *et al.*, 2023) e aqueles com objetivo de melhorar a autoimagem (Braga *et al.*, 2023), a percepção

dos benefícios físicos seria facilitada e imediata, e os ganhos psíquicos se manifestariam, conseqüentemente, no bem-estar, o que poderia retroalimentar o estilo de vida, favorecendo o hábito, particularmente, pela produção e liberação de endorfina, serotonina, dopamina e oxitocina (Resende *et al.*, 2019; Bonfim *et al.*, 2023). Finalmente, o domínio social tenderia a ser favorecido como resposta à elevação da autoestima, confiança e euforia (Silva e Santos, 2019).

Considerações Finais

O objetivo desse estudo foi comparar os grupos de 49 indivíduos ativos e 20 sedentários, todos com depressão em relação às características demográficas, os sintomas e o nível de sofrimento psíquico. Os resultados indicaram a similaridade estatística entre aqueles grupos. Concluiu-se, então, que nos indivíduos estudados não houve distinção.

Para futuros estudos, a realização de investigação multivariada, particularmente, pela classificação por redes neurais artificiais poderia diferenciar os grupos. Esse estudo poderia fazer uso de algoritmos de inteligência artificial, favorecendo o reconhecimento de padrões. Talvez, o desenvolvimento de modelos logísticos estimaria o impacto protetor da prática de exercícios físicos.

Referências

ABADIA, ALS *et al.* **Influência das redes sociais na saúde mental, autoestima e autoimagem de jovens universitários**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Medicina). Universidade Evangélica de Goiás. Anápolis (GO), 2023.

ALMEIDA, SN; SILVA, TS. O endomarketing como ferramenta para a melhoria na produtividade dos colaboradores. **Id on Line. Revista de Psicologia**, v. 17, n. 66, p. 143-154, 2023.

ANTUNES, HKM *et al.* Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, p. 108-114, 2006.

APOLINÁRIO, MR *et al.* Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v.18, n. 2, p. 101-107, 2019.

ARIAS-DE LA TORRE, J *et al.* Prevalence and variability of current depressive disorder in 27 European countries: a population-based study. **The Lancet Public Health**, v. 6, n. 10, p.e729 -e738, 2021.

BARBANTI, EJ. Eficácia do exercício físico nos sintomas de pacientes com depressão. **Educação Física em Revista**, v. 6, n. 3, 2012.

BARROS, MMMA; CHAGAS, MIO; DIAS, MAS. Saberes e práticas do agente comunitário de saúde no universo do transtorno mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 14, n. 1, p. 227-232, 2009.

BEDIA, RC. El cuerpo de las mujeres y la sobrecarga de sexualidad. **Investigaciones Feministas**, v. 6, p. 7-9, 2015.

BENTO, MFS. **O estigma da doença mental e os meios de comunicação social**. 2014. Dissertação (Mestrado em Antropologia Médica). Faculdade de Ciências e Tecnologia. Universidade de Coimbra, Coimbra (POR), 2014.

BOLSONI-SILVA, AT; LOUREIRO, SR. Práticas educativas, relacionamento conjugal, comportamentos infantis de grupos diferenciados pela depressão materna. **Psicologia em Pesquisa**, v. 17, n. 1, e34709, 2022.

BOMFIM, N *et al.* Hormônios de felicidade na academia: efeitos da endorfina em praticantes de musculação. **Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais**, v. 21, 2023.

BORRE, J; CURTH, M; KONRATH, M. A influência da prática de ginástica laboral na intenção de prática de exercícios físicos: uma visão de funcionários de uma empresa do Vale dos Sinos. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 20, e-29096, 2022.

BOSSI, I; STOEBERL, R; LIBERALI, R. Motivos de aderência e permanência em programas de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 2, n. 12, p. 629-638, 2008.

BRAGA, JPA *et al.* Percepções de praticantes de treinamento de força sobre o processo de emagrecimento. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 15, n. 3, 2023.

BRANDÃO, FS; BRANDÃO, YKPS. **Exercício físico e depressão: uma revisão**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos. Gama (DF), 2022.

BRUNELLI, PB; AMARAL, SCS; SILVA, PAIF. Autoestima alimentada por “likes”: uma análise sobre a influência da indústria cultural na busca pela beleza e o protagonismo da imagem nas redes sociais. **Revista Philologus**, v. 25, n. 53, p. 226-236, 2019.

CARNEIRO, CMM *et al.* Trabalho doméstico não remunerado: persistência da divisão sexual e transtornos mentais. **Revista de Saúde Pública**, v. 57, n. 31, 2023.

CASADEI, EB. A mobilização de afetos nas finanças: humor, fracasso e discurso neoliberal nas páginas Faria Lima Elevator e Investidor da Depressão. **MATRIZES**, v. 17, n. 2, p. 81-99, 2023.

COELHO FILHO, CAA. O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro. **Movimento**, v. 6, n. 12, p. 14-25, 2000.

COHEN, EB; COSTA, ARL; AMBIEL, RAM. Relação entre Sintomas Depressivos e Esperança Cognitiva em Universitários. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 11, n. 2, p. 3-14, 2019.

CONDESSA, I; CAÇADOR ANASTÁCIO, Z. Bienestar y práctica de actividad física por parte de los jóvenes - Análisis de los datos recopilados durante el período de pandemia. **Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology**, n. 1, v. 1, p. 263–272, 2023.

CÔNSOLI, GCM; MOTTA, BFB. Corrida e saúde mental: estudo inicial sobre a relação entre psicologia do esporte, saúde mental e corrida. **Cadernos de Psicologia**, v. 5, n. 9, p. 421-437, 2023.

CORRÊA, MA; DIAS, ACG. “Ajuda a Não Ficar Louco”: estudo qualitativo sobre a prática de esportes na integração acadêmica. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 23, n. 2, p. 566-585, 2023.

COSTA NETO, PLO. **Estatística**. São Paulo: Edgard Blucher, 2002.

COSTA, AB *et al.* Sedentary behavior in young adults by ecological momentary assessment: Photo observation protocol. **Journal of Physical Education**, v. 34, n. 1, e-3423, 2023.

COSTA, EAP *et al.* Conduta sedentária entre estudantes de medicina: Repercussões da pandemia do coronavírus. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, v. 30, e2022_0407, 2023.

COSTA, KLP *et al.* A importância do exercício físico para a saúde mental: uma análise no período crítico da pandemia. **Contribuciones a Las Ciencias Sociales**, v. 16, n. 9, p. 15957–15976, 2023.

COSTA, MG; PERELLI, JM; MATARUNA-COSTA, LJ. História da ginástica no Brasil: da concepção e influência militar aos nossos dias. **Navigator: subsídios para a história marítima do Brasil**, v. 12, n. 23, p. 63-75, 2016.

COSTA, RA; SOARES, HLR; TEIXEIRA, JAC. Benefícios da atividade física E do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia - UFF**, v. 19, n. 1, p. 269-276, 2007.

CRUZ, MS. **Prática de diferentes tipos de atividades físicas e sua associação com transtornos mentais comuns e depressão em adultos residentes em São Paulo, Brasil**. Tese (Doutorado em Saúde Pública). Programa de Pós-graduação em Nutrição em Saúde Pública. Universidade de São Paulo. São Paulo, 2023.

CUNHA, GOK; HARTWIG, TW; BERGMANN, GG. Intervenções nas aulas de educação física e a saúde mental de escolares: Estudo de protocolo. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 28, e0302, 2023.

DALAGNOL, AMK *et al.* Pet-saúde como ferramenta de identificação dos níveis de estresse nos profissionais da atenção primária em saúde. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 56, n. 2, e-203175, 2023.

DE OLIVEIRA, AMB *et al.* “Além das notas”: explorando a influência das variáveis sociodemográficas na Síndrome de Burnout e depressão dos agentes prisionais. **Revista de Gestão e Secretariado**, v. 14, n. 8, p. 12355–12376, 2023.

DHILLON, S; KAUR KANG, H. Depression and physical activity among cardiac patients undergone cardiac events: a correlational study. **Investigación y Educación en Enfermería**, v. 41, n. 2, e12, 2023.

89

DIAS, AF *et al.* Percepções de idosos acerca da motivação para a prática de musculação e das mudanças físicas, sociais e psicológicas. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 15, n. 3, 2023.

FERNANDES, FG; VARGAS, FM; CASTELLANA, GB. O conceito de transtorno mental. *In*: MIGUEL, EC *et al.* (eds). **Clínica psiquiátrica: os fundamentos da psiquiatria**, v.1. Barueri (SP): Manole, 2021. p. 272-280.

FERNANDES, RC. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. **Motriz**, v. 11, n. 2, p. 97-102, 2005.

FERNANDES, TE *et al.* Benefícios do high intensity interval training - hiit na composição corporal feminina. **Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 4, p. 733–745, 2023.

FERREIRA, J; SILVA, AC; SOUZA, MA. Antropologia, educação física e saúde coletiva: aproximações interdisciplinares. **Motrivivência**, v. 35, n. 66, p. 01-11, 2023.

FERREIRA, MP. A ampliação do teletrabalho e home office em tempos de Pandemia e seus reflexos na saúde do trabalhador. **Revista do Direito do Trabalho e Meio Ambiente do Trabalho**, v. 7, n. 1, p. 101-119, 2021.

FERREIRA, MS; CARVALHO, MCA. Estigma associado ao transtorno mental: uma breve reflexão sobre suas consequências. **RIES**, v. 6, n. 2, p. 192-201, 2017.

FIGUEIREDO, IA. **Possíveis contribuições do exercício físico no tratamento da depressão em adolescentes**: uma revisão sistemática. Monografia (Graduação em Educação Física - Bacharelado) - Escola de Educação Física, Universidade Federal de Ouro Preto. Ouro Preto (MG), 2023.

FRAZÃO, DP; COELHO FILHO, CAA. Motivos para a prática de ginástica em academias exclusivas para mulheres. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 29, n. 1, p. 149-58, 2015.

FREEMAN, AT *et al.* Negative perceptions of ageing predict the onset and persistence of depression and anxiety: findings from a prospective analysis of the Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). **Journal of Affective Disorders**, n. 199, p. 132-138, 2016.

FREITAS, PHB *et al.* Sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes da saúde e impacto na qualidade de vida. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 31, e3886, 2023.

GABRIEL, IR; DIAS, AF; VOLPATO, AM. Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em professores da rede pública de ensino do município de Bom Jardim Da Serra – SC. **Revista Inova Saúde**, v. 6, n. 2 (Suplemento), 2017.

GAO, Y *et al.* Depression as a risk factor for dementia and mild cognitive impairment: a meta-analysis of longitudinal studies. **International Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 28, n. 5, p. 441-449, 2013.

GARBIN, CAS *et al.* Depressão, ansiedade, estresse e qualidade do sono em pacientes com transtornos alimentares. **Archives of Health Investigation**, v. 12, n. 1, p. 92–97, 2023.

GOELLNER, SV. Gênero e esporte na historiografia brasileira: balanços e potencialidades. **Revista Tempo**, v. 19, n. 34, p. 45-52, 2013.

GONÇALVES, AMC *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, AO. **Exercício físico e câncer de mama: uma breve revisão. Orientador: Arilson Fernandes Mendonça de Sousa.** Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física). Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, 2022.

GONÇALVES, AP; PIMENTEL, RPFA; CARVALHO, LF. Funcionamento patológico da personalidade para predição da depressão, qualidade de vida e esperança. **Interação em Psicologia**, v. 24, n. 01, p. 12-19, 2020.

GONÇALVES, LS. **Depressão e atividade física: uma revisão.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Educação Física e Fisioterapia. Universidade Federal de Uberlândia. Uberlândia (MG), 2018.

GOVON, A. *et al.* Levantamento do perfil sociodemográfico dos pacientes atendidos na rede de saúde mental de Guaíba. **Aletheia**, v. 50, n. 1-2, p. 83-94, 2017.

GRILLO, LP *et al.* Perfil epidemiológico dos usuários dos centros de atenção psicossocial no sul do Brasil. **Arquivos de Ciências da Saúdeda UNIPAR**, v. 27, n. 5, p. 2583-2600, 2023.

HACK, LM *et al.* A cognitive biotype of depression linking symptoms, behavior measures, neural circuits, and differential treatment outcomes a prespecified secondary analysis of a randomized clinical trial. **JAMA Network Open**, v. 6, n. 6, e2318411, 2023.

HAGHIGHI, AH *et al.* Effect of multimodal exercise training on physical fitness indices, cognitive status, and depressive symptoms in Alzheimer’s disease. **Dementia & Neuropsychology**, v. 17, e20220008, 2023.

HERNANDEZ, JAE; VOSER, RC. Exercício físico regular e depressão em idosos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 19, n. 3, p. 718-734, 2019.

HYEDA, A; COSTA, ESM. A relação entre a ergonomia e as doenças crônicas não transmissíveis e seus fatores de risco. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 15, n. 2, p. 173-181, 2017.

INÁCIO, GL. **Dança e sensualidade**: o corpo feminino no Pole Dance. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Dança). Departamento de Artes. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal (RN), 2023.

JUNIOR, HSN *et al.* Comparação de métodos de validação de formulários em Educação Física. **Anais do XXVIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte**. São Paulo, Celafiscs, 2005. p. 40-40.

KNOB, PP. **Mulheres empreendedoras de Chapecó - SC**: uma análise sobre os conflitos entre família e trabalho. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Administração). Universidade Federal da Fronteira Sul. Chapecó (SC), 2023.

LANE, AM; LOVEJOY, DJ. The effects of exercise on mood changes: the moderating effect of depressed mood. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v.41, n.4, p.539- 545, 2001.

LIMA, D *et al.* A promoção do ciclismo urbano como medida de prevenção para comportamentos sedentários. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 28, n. 299, p. 137-154, 2023.

LIMA, IAS; RIBEIRO, LCG; PRIETO, AV. 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.

LIMOLI, CC. **Musculação como manifestação da atividade física e produto**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas. Campinas (SP), 2005.

LOPES, AS; SILVA, IVC; ALVES, PCB. Intervenções psicológicas com adolescentes com diagnóstico de depressão. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 2, e7812239919, 2023.

MACHADO, JC *et al.* Campanha Movimento Apenas 2%: combate ao sedentarismo e investimento em saúde e massa muscular. **Braspen Journal**, v. 37, n. 3, p. 244-249, 2022.

MACHADO, MC *et al.* Educação para o lazer reduzindo o sedentarismo. **Educação E (Trans)formação**, v. 1, n. 1, p. 16–27, 2023.

MACIEL, LMO. Qualidade de vida em praticantes e não praticantes de jump. **Caderno Científico Fagoc de Graduação e Pós-Graduação**, v. IV, p. 23-28, 2019.

MARTELLI, A *et al.* Cidades arborizadas favorecem a prática de exercícios físicos e reduz comorbidades relacionadas ao sedentarismo. **Revista Faculdades do Saber**, v. 8, n. 16, p. 1726-1735, 2023.

MATHIASI, LB *et al.* A influência do padrão estético na autoimagem corporal e a busca de intervenções cirúrgicas por jovens. **Brazilian Journal of Development**, v. 9, n. 6, p. 19591-19607, 2023.

MELO E LIMA, CC *et al.* Análise dos indicadores de prazer e sofrimento no trabalho associados a ansiedade e depressão entre agentes comunitários de saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 72, n. 2, p. 80-89, 2023.

MIRANDA, REEPC; MELLO, MT; ANTUNES, HKM. Exercício físico, humor e bem-estar: considerações sobre a prescrição da alta intensidade de exercício. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 3, n. 2, p. 46-54, 2011.

MIZIARA, IF; LEMOS, A; ALVES, TC. Efeito do aumento no nível de atividade física sobre a ansiedade e depressão em idosas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 37, e37176929, 2023.

MORAIS, GS *et al.* Atividade física, comportamento sedentário e absenteísmo de professores da educação básica. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 6, p. 2288-2307, 2023.

MOURA, NL *et al.* A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 3, p. 103-118, 2007.

NAPOLE, G. **Exercício físico como método de tratamento e Prevenção de depressão em mulheres adultas**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Goiânia (GO), 2023.

NOGUEIRA, FAM *et al.* Morbidades autorreferidas e estilos de vida em trabalhadores agrícolas e não agrícolas no Brasil: uma análise comparativa entre 2013 e 2019. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 7, p. 1971-1982, 2023.

OLINTO, P. Bases da orientação e seleção profissionais. **Revista do Serviço Público**, v. 3, n. 3, p. 5-9, 2022.

OLIVEIRA, AB *et al.* Perfil de atividade física no tempo livre e tempo sedentário em adultos no Brasil: inquérito nacional, 2019. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 32, n. 2, e2023168, 2023.

OLIVEIRA, MR; MACHADO, JSA. O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 7, p. 2663-2672, 2021.

OLIVEIRA, WF. 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.

PEZZI, JMAS *et al.* Intervenções pautadas no modelo transteórico para mudança do comportamento alimentar. **Revista Eletrônica Multidisciplinar de Investigação Científica**, v. 2, n. 4, 2023

PINTO, MEA; CAMACHO, NT. Fatores que motivam mulheres à prática de ginástica de academia: uma revisão de literatura. **Ciência Amazônica**, v. 1, n. 3, 2018.

QUERIDO, A; DIXE, MA. A esperança na saúde mental: Uma revisão integrativa da literatura. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. spe3, p. 95-101, 2016.

RAMOS, AT *et al.* Relação entre percentual de erro e variabilidade de repostas em formulários. **Anais do XXVIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte**. São Paulo, Celafiscs, 2005. p. 202-202.

RAMOS, DM; RUFATO, JA. Ginástica laboral e a qualidade de vida no ambiente de trabalho. **Caderno Intersaberes**, v. 12, n. 38, p. 104-110, 2023.

RESENDE, G *et al.* Sistema límbico na musculação: revisão. **Anais Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar (ISSN-2527-2500) & Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar**. 2019.

REZENDE, VC; RIANI, ACR; DUARTE, LGM. O percurso da constituição do conceito de corpo para a psicanálise de Freud e para a psicologia junguiana. **Cadernos de Psicologia**, v. 4, n. 8, p. 585-604, 2022.

RIBEIRO, MJ; BONFATTI, PF. A unilateralidade da razão na contemporaneidade: uma perspectiva junguiana. **Cadernos de Psicologia**, v. 5, n. 9, p. 202-221, 2023.

RIBEIRO, RQB; CAVOTTI, MM; OLIVEIRA, JFA. Inventário de tipologia psicológica junguiana: viabilidade de uso na seleção complementar do Exército Brasileiro. **Revista Agulhas Negras**, v. 7, n. 9, p. 1-20, 2023.

ROSA, EAS *et al.* **Influência do treinamento de força e do treinamento cardiorrespiratório na redução da depressão em jovens adultos**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Cidade de São Paulo. São Paulo, 2022.

SANTO, PFE *et al.* Avaliação do nível de depressão em indivíduos com feridas crônicas. **Revista Brasileira de Cirurgia Plástica**, v. 28, n. 4, p. 665-671, 2013.

SANTOS JUNIOR, LCB. **Aptidão aeróbia, humor e percepção de estresse**: uma comparação entre estudantes universitários com e sem sintomas de depressão. Dissertação (Mestrado em Ciências Aplicadas à Saúde). Universidade Federal de Goiás, Jataí, 2018.

SANTOS, B. **Benefícios da prática de exercício físico para indivíduos com depressão e ansiedade**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física). Unidade Regional Brasileira de Educação LTDA. Arapiraca (AL), 2021.

SANTOS, GC. Impactos da covid-19 e do home office na saúde do trabalhador: atividade física como provisão. **Intercontinental Journal on Physical Education**, v. 4, n. 1, e20200030, 2022.

SANTOS, KR *et al.* Prevalência da depressão nos profissionais na área da saúde de enfermagem: uma ótica voltada para os acadêmicos e professores. **JNT Facit Business and Technology Journal**, v. 1, ed. 43, p. 442-457, 2023.

SANTOS, MCB. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 108-115, 2019.

SANTOS, TCQC *et al.* Desesperanza en mujeres privadas de libertad y su correlación con síntomas de depresión y ansiedad. **Enfermería Global**, v. 22, n. 2, p. 23–63 2023.

SCHUCH, FB; VANCAMPFORT, D. Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**, v. 43, n. 3, p. 177-184, 2021.

SIEGEL, S; CASTELLAN JR, NJ. **Estatística não-paramétrica para ciências do comportamento**. Porto Alegre (RS): Artmed, 2017.

SILVA, AC; FERREIRA, J. Musculação como espaço generificado e sexualizado? Notas etnográficas. **Conexões**, v. 21, p. e023006-e023006, 2023.

SILVA, BF *et al.* Ansiedade, Depressão e consumo de psicofármacos em acadêmicos de Medicina do Centro Universitário IMEPAC. **Revista Master - Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 8, n. 15, 2023.

SILVA, LC; SANTOS, NML. Efeitos do exercício físico nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais em pessoas com depressão. **Revista Científico Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT**, v. 14, n. 2, 2019.

SILVA, VR; SOUZA, GR; CREPALDI-ALVES, SC. Benefícios do exercício físico sobre as alterações fisiológicas, aspectos sociais, cognitivos e emocionais no envelhecimento. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 7, n. 3, 2015.

SILVEIRA, MS *et al.* Ansiedade e Depressão na Morbidade Materna Grave e Near Miss. **Teoria e Pesquisa**, v. 35, artigo 35442, 2019.

SOUSA, CL. **Análise dos fatores de risco associados à depressão no Brasil, no ano de 2019**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação de Estatística). Instituto de Matemática e Estatística. Universidade Federal Fluminense, Niterói (RJ), 2022.

SOUZA, CLA *et al.* Percepção de mulheres sobre autocuidado durante a pandemia de COVID-19. **Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem**, v. 13, n. 41, p. 72–80, 2023.

SOUZA, LM *et al.* Prevalência e fatores associados a sintomas de depressão em familiares de pessoas hospitalizadas em unidade de terapia intensiva. **Revista Brasileira de Terapia Intensiva**, v. 34, n. 4, p. 499-506, 2022.

SUNESSON, E *et al.* Adolescents' experiences of facilitators for and barriers to maintaining exercise 12 months after a group-based intervention for depression. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 10, article 5427, 2021.

VILELA, DGJV *et al.* Síndrome dos ovários policísticos: uma revisão. **Scientia Generalis**, v. 4, n. 1, p. 25–35, 2023.

VILHENA, J; MEDEIROS, S; NOVAES, JV. A violência da imagem: estética, feminino e contemporaneidade. **Revista Mal-estar E Subjetividade**, V. V, n. 1, p. 109-144, 2005.

WANNMACHER, L. Abordagem da depressão maior em idosos: medidas não medicamentosas e medicamentosas. **OPAS/OMS. Representação Brasil**, v. 1, n. 1, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global burden of mental disorders and the need for a comprehensive, coordinated response from health and social sectors at the country level: report by the secretariat**. Geneva (CH): WHO, 2021.

95

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health and older adults**. Geneva (CH): WHO, 2017.