

OS EFEITOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DA TERAPIA COGNITIVA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Maria Elisa Campos Pereira Gaeti¹

Graduanda em Psicologia do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.
mariaelisagaeti@gmail.com

Michele Brito²

Graduanda em Psicologia do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.
mixelebrito@hotmail.com

Priscilla Soares lafelice³

Graduanda em Psicologia do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG
psicologaem2025@gmail.com

Steffani Quiles⁴

Graduanda em Psicologia do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.
steffaniquiles@hotmail.com

Rosimeire de Moraes Amorim Neves⁵

Mestra em Psicologia pela UFMT, Professora do curso de Psicologia do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.
rosimeire.amorim@univag.edu.br

RESUMO

Este artigo aborda os efeitos da prática de atividade física e da Terapia Cognitiva também conhecida como Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da depressão, analisando como a combinação dessas intervenções contribuem para a redução dos sintomas e promoção do bem-estar emocional. Especificamente, buscou-se explorar como a Terapia Cognitiva, associada a atividades físicas podem impactar no tratamento de pessoas com depressão, promovendo assim uma abordagem integrada e multidisciplinar. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica em que as informações sobre o assunto serão efetuadas em plataformas como Scielo, PubMed, revistas *on line* e livros. Os estudos analisados indicaram que tanto a prática regular de atividade física quanto a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) demonstram eficácia significativa na redução dos sintomas depressivos. A combinação dessas intervenções potencializa os resultados, favorecendo o equilíbrio emocional, o aumento da autoestima e a melhora da qualidade de vida. Observou-se também uma redução nos níveis de estresse e ansiedade. Além disso, os pacientes apresentaram maior adesão ao tratamento e manutenção dos resultados a longo prazo. Conclui-se que a integração entre atividade física e Terapia Cognitivo-Comportamental representa uma estratégia eficaz no tratamento da depressão. Essa abordagem integrada promove benefícios tanto fisiológicos quanto psicológicos, ampliando as possibilidades terapêuticas. O exercício físico atua como

um complemento essencial ao trabalho cognitivo, favorecendo o bem-estar geral. Assim, a união dessas práticas contribui para a prevenção de recaídas e a manutenção da saúde mental.

Palavras-chave: Depressão; Terapia Cognitiva; Atividade física

ABSTRACT

The combination of these interventions enhances outcomes by promoting emotional balance, increasing self-esteem, and improving overall quality of life. A reduction in stress and anxiety levels was also observed. Furthermore, patients demonstrated greater adherence to treatment and sustained long-term results. It is concluded that the integration of physical activity and Cognitive Behavioral Therapy represents an effective strategy in the treatment of depression. This integrated approach provides both physiological and psychological benefits, broadening therapeutic possibilities. Physical exercise serves as an essential complement to cognitive work, fostering overall well-being. Thus, the combination of these practices contributes to relapse prevention and the maintenance of mental health.

Keywords: Depression; Cognitive Therapy; Physical Activity

INTRODUÇÃO

Este trabalho analisou a eficácia da atividade física, da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e da combinação de ambas no tratamento da depressão. A depressão é uma das principais questões de saúde pública no Brasil, caracterizando-se como um problema médico sério e de alta prevalência na população geral. De acordo com o Ministério da Saúde, em dados de 2019, aproximadamente 10,4% dos atendimentos realizados na rede de atenção primária de saúde estão relacionados a casos de depressão (MSBrasil, 2019). A Organização Mundial da Saúde (OMS) também alerta para a gravidade da situação, apontando que o Brasil é o país com o maior número de casos de depressão na América Latina e um dos mais afetados globalmente (OMS, 2019). Essa condição está associada a impactos negativos profundos na qualidade de vida dos indivíduos, afetando tanto o bem-estar emocional quanto a capacidade funcional (Kessler e Bromet, 2013).

O DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais) define que, para o diagnóstico de depressão, além do humor deprimido, é necessária a presença de pelo menos outros quatro sintomas, que podem incluir mudanças no

apetite ou no peso, alterações no sono, diminuição de energia, sentimentos de inutilidade ou culpa, dificuldade para concentrar-se ou tomar decisões, além de pensamentos de morte ou ideação suicida (American Psychiatric Association, 2013). Contudo, nem todos os pacientes relatam tristeza como sintoma predominante; muitos manifestam principalmente anedonia, ou seja, a perda de interesse ou prazer nas atividades habituais, além de fadiga e cansaço excessivo (Fried; 2015). Essas características refletem a complexidade dos transtornos depressivos, que podem apresentar diferentes combinações de sintomas em cada indivíduo, variando em intensidade e forma de manifestação (Lux e Kendler, 2010).

A depressão é um fenômeno multifatorial, influenciado tanto por componentes biológicos, como por predisposições genéticas, questões de saúde física, psicológicas, como traços de personalidade, e sociais, como suporte familiar e social (Fried et al., 2011). Diante dessa complexidade, o tratamento da depressão demanda uma abordagem integrada que combine intervenções farmacológicas, psicoterapêuticas e de mudança de estilo de vida, visando abordar os aspectos biológicos, psicológicos e sociais da doença (Cuijpers et al., 2020).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é amplamente reconhecida como uma abordagem eficaz para o tratamento da depressão, pois auxilia o paciente a identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento disfuncionais que mantêm o transtorno (Beck, 2012).

A literatura aponta que a TCC ajuda os pacientes a lidar com pensamentos disfuncionais e, ao mesmo tempo, proporciona ferramentas práticas para enfrentar dificuldades sociais. Explora o desenvolvimento dessas habilidades que auxiliam na melhoria da interação social, autoestima e suporte social, aspectos importantes no enfrentamento do transtorno depressivo (Beck, 2012; Hofmann et al., 2012).

Outro componente importante no manejo da depressão é a inclusão da atividade física no cotidiano, que é amplamente utilizada para a redução dos sintomas depressivos. Estudos mostram que o exercício físico regular estimula a liberação de neurotransmissores como serotonina e endorfina, que têm efeito positivo no humor (Schuch & Stubbs, 2019). Além disso, a atividade física melhora a autoestima e a autoimagem, contribuindo para o bem-estar psicológico.

Sendo assim, diante do que foi abordado, da grande relevância do tema depressão, as consequências de seus sintomas não só para o indivíduo como seus pares e a sociedade como um todo, e dos tratamentos existentes este artigo pretende;

analisar a eficácia da atividade física e da TCC no tratamento da depressão; investigar o impacto de uma abordagem combinada (atividade física + TCC) no controle dos sintomas depressivos e no aumento da qualidade de vida dos pacientes. E demonstrar os desafios enfrentados por pacientes e profissionais ao integrar essas duas estratégias terapêuticas no tratamento da depressão e propor recomendações para a implementação eficaz de programas terapêuticos que incluam tais estratégias.

METODOLOGIA PROPOSTA

O artigo em questão trabalhou com metodologia de pesquisa qualitativa. Diferente da quantitativa, este método não faz o uso de qualquer instrumento estatístico, não possui um instrumento formal e estruturado de coleta de dados, pois o intuito é avaliar um fenômeno humano diante de um contexto. A pesquisa qualitativa proporciona um entendimento mais aprofundado sobre o assunto e não está focada em analisar conceitos específicos, mas entender o todo (Richardson, 2012)

Quanto aos objetivos, foi realizada uma pesquisa exploratória e explicativa. Dentre os diversos procedimentos para a coleta de informações optou-se pela pesquisa bibliográfica sobre o assunto que englobam os livros e as bases de dados de relevância tendo como objetivo uma pesquisa exploratória e explicativa.

Para a realização da pesquisa bibliográfica, nesta pesquisa, foram utilizadas bases de dados, como Scielo, PubMed e outras revistas on-line com publicações pertinentes ao tema. A busca dos materiais ocorreu por meio dos descritores de depressão, tratamento e terapia comportamental. Além disso, foi realizada uma busca avançada nas plataformas através do operador booleano *and*.

Serão selecionados materiais bibliográficos além de artigos, livros, teses, dissertações, dentre outros conteúdos que: (1) debatem sobre a intersecção das atividades físicas e psicoterapêuticos na promoção de saúde mental de pessoas diagnosticadas com depressão; (2) publicados em português, espanhol e inglês; (3) publicados nos últimos 15 (quinze) anos, visando a atualização do tema; (4) abordam o tratamento psicoterapêutico na perspectiva da TCC. Não serão utilizados materiais bibliográficos que: (1) abordem o tratamento direcionado à infância; (2) não debatam sobre a inter-relação dos tratamentos farmacológicos, psicoterapêuticos e físicos.

Nesta pesquisa, foi utilizado como metodologia de análise de dados a análise do conteúdo de Bardin. Para a autora, a análise de conteúdo consiste em “Um conjunto de instrumentos metodológicos cada vez mais sutis em constante

aperfeiçoamento, que se aplicam a «discursos» (conteúdos e continentes) extremamente diversificados” (Bardin, 1977, p, 9). Estes instrumentos são utilizados nas 3 fases do procedimento de análise, apontadas pela autora, são elas: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados e interpretação. No que se refere a pré-análise, esta fase será realizada com base nos objetivos do projeto, para tanto os materiais escolhidos para o levantamento das informações deverão estar pertinentes com o que foi apontado nos objetivos primários e secundários, assim como nos critérios de inclusão e exclusão (Valle e Ferreira, 2024, pág. 10). A fase da exploração do material ocorre com a codificação e a categorização. Os dados relevantes serão codificados/ separados conforme as características semelhantes entre eles para então serem codificados por critérios previamente definidos. Conforme Valle e Ferrera, 2024, estas fases “conseguem absorver informações, organizá-las, aproximá-las e apresentar os elementos para a etapa seguinte, conferindo ao processo de análise um percurso estruturado e delineado sistematicamente”.

RESULTADOS

Foram encontrados um total de 31 publicações inicialmente e após a análise dos critérios de inclusão e exclusão, foi selecionado como documentos para este estudo um total de 11 artigos, os quais foram utilizados aqui como resultados, dentro de cada objetivo da pesquisa .

1. A eficácia individual da atividade física e da TCC no tratamento da depressão.

1.1 - Atividade física no tratamento da depressão

No estudo de Vasconcelos-Raposo *et al.* (2009) os autores pesquisaram a relação entre o exercício físico, a depressão e o índice de massa corporal (IMC). Utilizaram como amostra do estudo 175 participantes (43 do sexo masculino e 132 do sexo feminino) com idades compreendidas entre os 18 e 27 anos. Os instrumentos utilizados foram o Inventário de Depressão de Beck (BDI), numa versão adaptada e validada para a língua portuguesa, e uma adaptação da escala de exercício físico proposta por Prochaska, Sallis e Long (2001). Os resultados apontam que o grupo que não atinge a prática de exercício físico recomendado apresenta valores médios

de depressão superiores. Em conclusão, este estudo permitiu confirmar estudos prévios que evidenciaram os efeitos positivos do exercício físico sobre a depressão.

Através de uma revisão sistemática de literatura o trabalho Rocha *et al*, 2019, foi desenvolvido um estudo com o objetivo de identificar quais os benefícios do exercício físico na pessoa com depressão. Após a aplicação dos critérios de seleção foram utilizados 9 artigos publicados entre os anos de 2015 e 2018. A amostra de participantes, nos diferentes estudos, variou entre 14 e 310, e o grupo de controle o número de participantes esteve entre 6 e 310. Com base na revisão sistemática da literatura, verificou-se que a prática de exercícios físicos de intensidade leve a moderada, conduzida sob a supervisão de profissionais de saúde, promove benefícios relevantes, tais como a melhora da qualidade de vida, o aprimoramento das funções cognitivas e a redução dos sintomas depressivos em indivíduos com transtorno depressivo. Os estudos analisados indicaram que pacientes em uso de tratamento farmacológico devem manter-se fisicamente ativos, independentemente do tipo, da frequência ou da intensidade da atividade realizada. Ademais, a motivação individual e a preferência pela modalidade de exercício devem ser consideradas em detrimento da adoção de planos rígidos e estruturados, uma vez que tal abordagem potencializa os resultados terapêuticos.

Os dados do último relatório Cochrane de 2013, “Exercise for Depression” comprovaram que o exercício físico é uma intervenção promissora e eficaz para depressão. Os resultados relatados abaixo baseiam-se neste último relatório Cochrane citado acima. A maioria dos estudos investigou a atividade física aeróbica, geralmente caminhada, corrida leve ou ginástica aeróbica. Vários estudos também demonstraram que a atividade física de fortalecimento muscular tem efeito sobre a depressão. O relatório Cochrane mostra que o treinamento de força tem um grande efeito sobre os sintomas depressivos (4 estudos) em comparação com nenhum tratamento ou placebo. O treinamento cardiovascular tem um efeito moderado (28 estudos), mas é avaliado de forma mais confiável, visto que mais estudos foram realizados. Não há diferença significativa entre esses dois tipos de treinamento. Vários estudos foram conduzidos sobre a relação entre a intensidade do exercício e o efeito sobre a depressão. O estudo metodologicamente mais eficaz descobriu que o exercício aeróbico de intensidade moderada teve um efeito maior sobre a depressão

do que o exercício aeróbico de baixa intensidade, o que não foi diferente do placebo. Para o treinamento de força, observou-se que a alta intensidade teve um efeito maior sobre a depressão do que a baixa intensidade (80% e 20% de 1 RM [repetição máxima], respectivamente). Atividade física recomendada para depressão teve bons efeitos na redução dos sintomas depressivos foram demonstrados pela atividade física de fortalecimento muscular com 3 sessões de 60 minutos por semana durante 8 semanas. Além disso, bons efeitos foram observados com atividades físicas aeróbicas, como caminhada, corrida, bicicleta ergométrica, remo, ginástica e dança em intensidade moderada a alta, geralmente pelo menos 3 (2–5) vezes por semana, 30–40 minutos por sessão, 8 (–12) semanas [16, 21–23, 25]. O aumento da atividade física leve também pode ser recomendado, bem como a redução do tempo sedentário.

No estudo Singh et al. (2023) fez-se uma revisão sistemática com objetivo de sintetizar as evidências sobre os efeitos da atividade física nos sintomas de depressão, ansiedade e sofrimento psicológico em populações adultas. Doze bancos de dados eletrônicos foram pesquisados em busca de estudos elegíveis publicados desde o início até 1º de janeiro de 2022. Os critérios de elegibilidade para seleção de estudos foi revisões sistemáticas com meta-análises de ensaios clínicos randomizados projetados para aumentar a atividade física em uma população adulta e que avaliaram depressão, ansiedade ou sofrimento psicológico foram elegíveis. A seleção de estudos foi realizada em duplicata por dois revisores independentes. Resultados: Noventa e sete revisões (1039 ensaios e 128 119 participantes) foram incluídas. As populações incluíam adultos saudáveis, pessoas com transtornos de saúde mental e pessoas com várias doenças crônicas. Os maiores benefícios foram observados em pessoas com depressão, HIV e doença renal, em mulheres grávidas e pós-parto e em indivíduos saudáveis. A atividade física de maior intensidade foi associada a maiores melhorias nos sintomas. A eficácia das intervenções de atividade física diminuiu com intervenções de maior duração. Em conclusão, os autores, por meio deste estudo, afirmam que a atividade física é altamente benéfica para melhorar os sintomas de depressão, ansiedade e sofrimento em uma ampla gama de populações adultas, incluindo a população em geral, pessoas com transtornos mentais diagnosticados e pessoas com doenças crônicas. A atividade física deve ser uma abordagem fundamental no tratamento da depressão, ansiedade e sofrimento psicológico.

No estudo publicado pelo periódico *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation* (2025), denominado “Impact of combined aerobic and resistance training on depression: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials” os autores, investigaram o impacto do treinamento combinado aeróbico e de resistência sobre os sintomas da depressão, por meio de uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados. A amostra englobou 27 estudos totalizando 2.342 participantes adultos diagnosticados com depressão ou sintomas depressivos. Os instrumentos utilizados incluíram diferentes escalas validadas para a mensuração da depressão, como o Inventário de Depressão de Beck (BDI), a Escala de Hamilton para Depressão (HAM-D) e o PHQ-9. Os resultados apontaram que a prática do treinamento combinado reduziu de maneira significativa os sintomas depressivos, apresentando um efeito robusto. As análises de subgrupos mostraram maior eficácia em indivíduos de meia-idade e idosos, especialmente em casos de depressão moderada. Os melhores resultados ocorreram em programas com duração entre 9 e 24 semanas, realizados de 3 a 4 vezes por semana, totalizando mais de 180 minutos semanais, e preferencialmente sob supervisão profissional. Em conclusão, o estudo confirmou que o treinamento combinado aeróbico + resistência é uma intervenção segura e efetiva para reduzir os sintomas depressivos, devendo ser considerado como estratégia complementar aos tratamentos convencionais, como a psicoterapia e a farmacoterapia.

No estudo de Blumenthal, Smith e Hoffman (2012), os autores discutiram a viabilidade do exercício físico como tratamento para a depressão, comparando sua eficácia com intervenções tradicionais, como antidepressivos e terapia cognitivo-comportamental (TCC). O artigo é uma revisão de ensaios clínicos que investigaram principalmente os efeitos de exercícios aeróbicos (como caminhada e corrida) em indivíduos com depressão leve a moderada. Os resultados revisados demonstraram que o exercício físico promove redução significativa dos sintomas depressivos, apresentando eficácia comparável à dos medicamentos em alguns estudos. Além disso, os autores destacam que a prática regular de atividade física oferece benefícios adicionais, como melhora da autoestima, da qualidade do sono, da saúde cardiovascular e da prevenção de doenças crônicas. Contudo, os autores ressaltam desafios importantes, como a adesão ao programa de exercícios, já que muitos pacientes têm dificuldades em manter a prática a longo prazo. Também observam

que, em casos de depressão grave, o exercício pode não ser suficiente como tratamento isolado, devendo ser utilizado em combinação com medicamentos e/ou psicoterapia. Em conclusão, os autores reforçam que o exercício é um tratamento viável e seguro para depressão, sobretudo em quadros leves e moderados, devendo ser considerado pelos profissionais de saúde como parte integrante do plano terapêutico.

1.2 - Terapia cognitivo-comportamental no tratamento da depressão

Através de um relato de experiência clínica, Mascarenhas (2024) buscou demonstrar a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento do transtorno depressivo maior. O estudo foi conduzido com um paciente de 43 anos, que apresentava sintomas cognitivos (falta de concentração, lentidão), comportamentais (irritabilidade, isolamento), além de alterações de humor, sono e desesperança. Foram realizadas 15 sessões semanais, utilizando-se técnicas de psicoeducação, ativação comportamental, reestruturação cognitiva, registro de pensamentos disfuncionais, seta descendente e prevenção de recaídas, além da aplicação dos instrumentos BDI-II, BAI e BHS. Os resultados indicaram melhora progressiva e significativa, com redução dos escores de depressão (BDI-II de 27 para 3 pontos), ansiedade e desesperança. O paciente relatou retomada das atividades diárias, melhora do sono, apetite, motivação e funcionamento ocupacional. Com base nesse acompanhamento, verificou-se que a TCC, aplicada de forma estruturada e criteriosa, é eficaz para promover redução de sintomas, melhora da autoestima e da qualidade de vida de indivíduos com depressão, corroborando a literatura que sustenta sua efetividade equivalente ou superior à farmacoterapia isolada.

No estudo de caso de Silva e Silva (2025) o paciente possuía sintomas depressivos graves relacionados a experiências traumáticas, pensamentos suicidas recorrentes, autocrítica constante, baixa autoestima e sentimentos de inferioridade. O tratamento seguiu com base na TCC e a condução terapêutica se baseou em sessões focadas na identificação e reestruturação de crenças disfuncionais (desamparo, desvalor e desamor), na modificação de pensamentos negativos da tríade cognitiva (si mesmo, o mundo e o futuro) e na elaboração de estratégias de enfrentamento. Observou-se redução significativa dos sintomas depressivos, superação de parte dos traumas e remissão total dos pensamentos suicidas. O paciente tornou-se mais flexível em relação a seus pensamentos e passou a se avaliar de forma mais justa.

Neste caso evidencia-se as respostas positivas em relação a TCC e sua eficácia em relação a transtornos depressivos.

2. Combinação da atividade física e terapia cognitivo-comportamental no controle dos sintomas depressivos e no aumento da qualidade de vida dos pacientes.

Através de um ensaio piloto randomizado controlado, Meyer *et al.* (2022) avaliaram a viabilidade, aceitabilidade e a potencial eficácia de combinar exercício físico moderado com sessões de Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em indivíduos com depressão. Dez adultos com diagnóstico atual de depressão foram divididos em dois grupos: *ActiveCBT*, que fazia 30 minutos de exercício moderado imediatamente antes de cada sessão semanal de TCC online, e *CalmCBT*, que fazia 30 minutos de atividades habituais antes das sessões. O protocolo teve duração de 8 semanas, com avaliação inicial, final e de seguimento em 3 meses. Os resultados mostraram: excelente adesão ao protocolo (100%), retenção total até avaliação final, alta satisfação dos participantes. Comparativamente, o grupo *ActiveCBT* apresentou melhores índices de melhora, especialmente em anedonia, aliança terapêutica, ativação comportamental e pensamentos automáticos. Na avaliação final, taxas de remissão de depressão (criteriadas pelo SCID) foram de 60%. No seguimento de 3 meses, remissão manteve-se em torno de 40% no grupo *ActiveCBT* e 25% no *CalmCBT*. As conclusões indicam que é viável e aceitável fazer essa combinação de exercício + TCC, e que o exercício imediatamente antes da sessão de terapia “*priming*”, pode potencializar os efeitos da TCC em depressão. Contudo, os autores alertam que o tamanho de amostra foi pequeno e que são necessários ensaios maiores para confirmar eficácia plena.

Gourgouvelis *et al.* (2018) investigou os efeitos do exercício físico como terapia complementar à medicação antidepressiva e à terapia cognitivo-comportamental em grupo (TCCG) em pacientes com transtorno depressivo maior (TDM). Participaram 16 pacientes divididos em dois grupos: um com exercício + TCCG + medicação e outro com apenas TCCG + medicação. Um grupo de controle com 22 pessoas saudáveis foi incluído para comparação. Teve como resultados: O grupo que praticou exercício e terapia cognitiva, apresentou maior redução dos sintomas depressivos, melhor qualidade do sono e função cognitiva, além de aumento significativo nos níveis do fator neurotrófico derivado do cérebro (relacionado à melhora clínica).

Por fim, é preciso lembrar que a atividade física se apresenta como uma forma de tratamento adicional para o tratamento da depressão, destacando-se que essa intervenção não exclui as terapias convencionais, embora apontada por muitos pesquisadores como uma forma segura e equivalente à psicoterapia em níveis de eficácia, e sem desconforto dos efeitos colaterais dos remédios utilizados muitas vezes no tratamento da depressão. Porém, é mais seguro dizer que a prática de atividade física combinada com terapia convencional, como a terapia cognitiva e uso de medicação (quando necessário) é mais eficaz e consiste em um tratamento integral. (Aníbal, Romano, 2017)

3. Desafios e recomendações para a implementação eficaz de programas terapêuticos que incluam a atividade física e da TCC no tratamento da depressão.

BUSCH *et al*, 2016 através do estudo “Preferências por exercícios como tratamento para depressão” investigou as preferências e barreiras de indivíduos com depressão em relação ao exercício físico como forma de tratamento. Participaram 102 adultos (50% mulheres; idade média = 39 anos), todos com sintomas depressivos significativos. A maioria relatou interesse em programas de exercícios voltados para melhora do humor, preferindo atividades individuais, especialmente caminhada, realizadas em casa, com sessões de 30 a 60 minutos, três a quatro vezes por semana e, de preferência, com algum tipo de orientação. Diferenças de gênero foram observadas: mulheres tenderam a preferir programas com intensidade gradual e modalidades como ioga, enquanto homens mostraram maior interesse por musculação e coaching presencial. As principais barreiras relatadas foram a falta de motivação, fadiga e humor deprimido — justamente sintomas característicos da depressão, que dificultam a adesão.

Embora exista elevado interesse dos pacientes, sintomas depressivos atuam como obstáculos centrais para a prática de exercícios, o que evidencia a necessidade de intervenções flexíveis e personalizadas, capazes de contemplar preferências individuais e superar barreiras específicas para favorecer a adesão e efetividade do exercício como tratamento complementar da depressão.

No que diz respeito a atenção à saúde mental no Brasil um dos maiores desafios se encontram no Sistema Único de Saúde (SUS). Apesar dos avanços obtidos desde a Reforma Psiquiátrica e da criação da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS), ainda persistem lacunas significativas entre o que está previsto nas políticas públicas e a realidade dos serviços oferecidos. O acesso desigual, a carência de recursos e a fragmentação entre as abordagens terapêuticas e psiquiátricas configuram barreiras estruturais e humanas que comprometem a integralidade do cuidado. No estudo desenvolvido por Chaves *et al*, 2022, foi identificado desafios que comprometem o tratamento em saúde mental sendo eles, a dificuldades de integração entre as equipes de saúde, insuficiência de profissionais carência de qualificação técnica, o que gera sobrecarga de trabalho e reduz a qualidade da assistência, escassez de materiais e insumos para atividades pedagógicas e terapêuticas, assim como déficit de investimento financeiro e estrutural nos serviços, fragilidades na gestão, persistência de práticas hospitalocêntricas e medicalizada. O estigma social também constitui uma barreira significativa e a negligência familiar.

DISCUSSÃO

Em relação à eficácia individual da atividade física e da TCC no tratamento da depressão, os resultados da presente pesquisa confirmaram que tanto a atividade física quanto a TCC, de forma isolada, apresentam eficácia significativa na redução de sintomas depressivos. Estudos como o de Vasconcelos-Raposo *et al*. (2009) e Singh *et al*. (2023) sustentaram os efeitos positivos do exercício físico na saúde mental. Estes autores, por meio de uma meta-análise robusta, encontraram efeitos medianos da atividade física sobre a depressão, reforçando a prática como estratégia eficaz.

Estes achados são corroborados por Hernández; Carillo e Gutiérrez (2022), que demonstraram que o condicionamento físico obtido antes da TCC amplificou os efeitos da terapia, indicando que a aptidão física pode atuar como um “modulador” da resposta terapêutica. Isso reforça a ideia de que atividade física não apenas reduz os sintomas, mas potencializa os ganhos de abordagens psicológicas subsequentes.

Por outro lado, os dados obtidos a partir dos estudos de Mascarenhas (2024) e Silva e Silva (2025) evidenciam a eficácia da TCC em diferentes graus e tipos de depressão, com melhora clínica significativa mesmo em quadros graves, o que reforça seu papel como tratamento de padrão ouro para o tratamento da depressão. Adicionalmente, esses resultados confirmam o que Beck (2013) afirma no seu livro – terapia cognitivo comportamental teoria e prática - sobre as evidências e eficácia da terapia cognitiva no tratamento da depressão.

Dessa forma, é possível considerar que tanto a atividade física quanto a TCC apresentam benefícios terapêuticos concretos quando aplicadas de forma isolada, sendo a escolha entre uma ou outra dependente do perfil do paciente, dos recursos disponíveis e do contexto clínico.

E a atividade física é uma forma eficaz de tratamento paliativo para a depressão, sendo comparável à psicoterapia convencional e livre dos efeitos colaterais dos medicamentos. No entanto, o mais recomendado é combiná-la com terapias convencionais, como a terapia cognitiva e o uso de medicação, quando necessário, para um tratamento mais completo e eficaz.

Em relação a Combinação da atividade física e TCC no controle dos sintomas o estudo de Meyer et al. (2022) apresentado nos resultados já oferece base sólida para se afirmar que a combinação de exercício físico com TCC (modelo ActiveCBT) não apenas é viável, mas também eficaz. O diferencial aqui é o efeito do exercício como um “*priming*” fisiológico e emocional que facilita os mecanismos de mudança cognitiva na TCC.

Essa linha é fortalecida por Hernández; Carillo e Gutiérrez (2022), que encontraram efeito aditivo quando o exercício precedia as sessões de TCC, o que sugere que a sequência e estrutura das intervenções pode ser um fator relevante a ser otimizado clinicamente.

De forma complementar, Kind et al. (2023) propuseram terapias inovadoras que mesclam corpo e mente, como a bouldering psychotherapy (BPT), uma abordagem que envolve escalada indoor e técnicas cognitivas, com bons resultados terapêuticos.

Assim, os dados encontrados convergem para a hipótese de que o modelo combinado (exercício + TCC) é superior ao uso isolado de cada intervenção em muitos casos, sobretudo quando há planejamento terapêutico estruturado, frequência adequada e acompanhamento profissional.

E por fim, em relação aos principais obstáculos e estratégias para a implementação eficaz de programas que integrem atividade física e TCC no tratamento da depressão, a pesquisa de Busch et al. (2016) indicou que, embora pacientes com depressão demonstrem interesse em participar de programas de exercício, sintomas como fadiga, desmotivação e tristeza intensa dificultam a adesão.

Outro desafio é estrutural: Chaves et al. (2022) mostraram as fragilidades do sistema público de saúde mental brasileiro, como escassez de profissionais e materiais, o que dificulta a aplicação integrada de diferentes métodos terapêuticos. Nesse sentido, podemos acrescentar aqui na discussão, ideias como dos autores Pettman et al. (2023) que discutem o papel crescente da tecnologia incluindo inteligência artificial e TCC digital como forma de expandir o acesso e personalizar as intervenções.

Portanto, os desafios são múltiplos, mas existem caminhos possíveis. A implementação eficaz de estratégias integradas exige: 1) investimento em capacitação profissional; 2) infraestrutura física mínima; 3) programas individualizados com base nas preferências e limitações dos pacientes; e 4) incentivo à pesquisa que una evidência clínica à realidade dos serviços (Pettman et al. 2023).

CONCLUSÃO

Ao descrever a depressão, seus critérios diagnósticos e examinar os tratamentos disponíveis, incluindo a terapia cognitivo-comportamental e a atividade física, este estudo destaca a importância de abordagens multifacetadas, mais especificamente na abordagem combinada de (atividade física + terapia cognitiva) no tratamento dessa condição mental que afeta milhões de pessoas no mundo.

Os dados obtidos a partir de revisões sistemáticas, estudos de caso e ensaios clínicos randomizados apontaram evidências robustas quanto ao potencial terapêutico dessas abordagens.

Este trabalho destacou que tanto a atividade física quanto a TCC são eficazes no tratamento da depressão, podendo ser aplicadas isoladamente (separadamente) conforme o perfil do paciente. A atividade física destaca-se por ser comparável à psicoterapia e não apresentar efeitos colaterais como no uso de medicação. Mesmo

assim, sua combinação com terapias convencionais é a mais recomendada. Esse tratamento integrado oferece resultados mais completos, seguros e eficazes.

A discussão dos resultados permitiu compreender não apenas os impactos positivos das intervenções analisadas e combinadas, ou seja, a eficácia da terapia cognitiva na modificação de padrões de pensamento disfuncionais e na promoção de estratégias adaptativas, juntamente com o papel da atividade física na melhoria do bem-estar físico e emocional, mas também destacou os desafios práticos para sua implementação e consolidação de estratégias clínicas eficazes e acessíveis a essas pessoas que possuem o transtorno e aos profissionais da saúde e a sociedade.

Por fim, este estudo ressalta a necessidade de uma abordagem multiprofissional e personalizada no tratamento da depressão, reconhecendo a singularidade de cada paciente e buscando as melhores opções terapêuticas com base na melhor evidência científica disponível que, que conforme os resultados obtidos nessa pesquisa, podemos destacar aqui a eficácia da combinação da atividade física e da terapia cognitiva no tratamento da depressão. Essa abordagem integrada pode proporcionar uma melhor qualidade de vida e uma recuperação mais eficaz para aqueles que sofrem com esse transtorno mental.

Portanto, embora este estudo tenha fornecido valiosas informações sobre os efeitos da atividade física e terapia cognitiva no tratamento da depressão, esta pesquisa tem algumas limitações, como as limitações de recursos literários relacionados ao assunto. Além disso, a revisão de literatura realizada neste estudo destaca a importância da pesquisa contínua e da análise crítica de várias fontes de conhecimento para uma compreensão aprofundada da depressão e de suas abordagens terapêuticas. Assim, espera-se que essa pesquisa contribua para aprimorar e ampliar conhecimentos que envolvem essa temática sendo um caminho para novas descobertas e estudos futuros

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American Psychiatric Association (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014

ANÍBAL; ROMANO. Relações entre atividade física e depressão. Revista Saúde em Foco – Edição nº 9 –2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Relatório de saúde pública no Brasil: 2019**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em <
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/relatorio_gestao_ministerio_saude_2019.pdf>
Acesso em 10 nov 2024

BARDIN, L. (1977). **Análise de conteúdo**. Lisboa. Edições, 1977, s/d.

BECK, J. S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: Noções básicas e mais além** (2ª ed.). Guilford Press. 2012.

BECK, J. S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática** (2ª ed.). 2013.

BLUMENTHAL, James A.; SMITH, Patrick J.; HOFFMAN, Benson M. Is Exercise a Viable Treatment for Depression? [O exercício é um tratamento viável para a depressão?] **ACSM's**

Health & Fitness Journal, v. 16, n. 4, p. 14–21, July/Aug. 2012. DOI: 10.1249/01.FIT.0000416000.09526.eb. Available at: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3674785/>. Acesso 5 out 2025.

BUSCH, Andrew M.; CICCULO, Joseph T.; PUSPITASARI, Ajeng J.; NOSRAT, Sanaz; WHITWORTH, James W.; STULTS-KOLEHMAINEN, Matthew. Feasibility of an Exercise and CBT Intervention for Treatment of Depression: A Pilot Randomized Controlled Trial Preferências por exercício como tratamento para depressão. **Mental Health and Physical Activity**, v. 10, p. 68–72, mar. 2016. DOI: 10.1016/j.mhpa.2015.12.004. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4955620/>. Acesso em 04 out 2025.

CHAVES, Arlane Silva Carvalho *et al.* Recorte temporal dos desafios para implementação da rede de atenção psicossocial (raps) no brasil: revisão sistemática. 2022. In **Pepsic – Periódicos de Psicologia**. Disponível em < https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-44272022000200003> Acesso em 05 out 2025.

CHINCHILLA-FONSECA, Paula; MARÍN-PICADO, Bradly; MONCADA-JIMÉNEZ, José; JURADO-SOLÓRZANO, Ana María. Effectiveness of physical activity and cognitive behavioral therapy on depression: meta-analysis. [Eficácia da atividade física e da terapia cognitivo-comportamental na depressão: metanálise.] **Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico**, v. 7, n. 1, article e3, June 2022. Available at: <https://revistaspsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/art/rpadef2022a7>. Acesso em 30 ago 2025.

CUIJPERS, Pim; KARYOTAKI, Eirini; ECKSTEIN, Dikla; NG, Mei Yi; CORTESELLI, Katherine A.; NOMA, Hisashi; QUERO, Soledad; WEISZ, John R. Psychotherapy for Depression Across Different Age Groups: A Systematic Review and Meta-analysis. [Psicoterapia para depressão em diferentes faixas etárias: revisão sistemática e metanálise.] **JAMA Psychiatry**, v. 77, n. 7, p. 694–702, July 2020. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2020.0164. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32186668/>. Acesso em 20 ago 2025

FRIED, E. I., & Nesse, R. M. Depression is not a consistent syndrome: an investigation of unique symptom patterns in the STAR*D study. [A depressão não é uma síndrome consistente: Uma investigação de padrões únicos de sintomas no estudo STAR*D.] **Journal of Affective Disorders**, v. 172, p. 96-102, 2015. DOI: 10.1016/j.jad.2014.10.010., pág. 96-102. 2015 Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25451401/>). Acesso em 01 nov 2024.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6º ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GOURGOUVELIS J., YIELDER P., CLARKE ST., BEHBAHANI H. e MURPHY BA. O exercício leva a uma melhor condição clínica Resultados em pacientes que receberam medicação mais terapia cognitivo-comportamental **para Depressão Maior**. *Psiquiatria* 9:37 , 2018

HERNÁNDEZ, Miguel Ángel; CARRILLO, Pedro Jesús; GUTIÉRREZ, Daniel Andrés. Eficacia de la actividad física en combinación con la terapia cognitivo-conductual sobre la depresión: meta-análisis. **Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico**, Madrid, v. 7, n. 1, p. 33–44, 2022. Disponível em < <https://www.revistaspsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/art/rpadef2022a7>> Acesso em 20 out 2025

HOFMANN, Stefan G.; ASNAANI, Anu; VONK, Imke J. J.; SAWYER, Alice T.; FANG, Angela. The efficacy of cognitive behavioral therapy: a review of meta-analyses [A eficácia da terapia cognitivo-comportamental: uma revisão de meta-análises]. **Cognitive Therapy and Research**, v. 36, n. 5, p. 427-440, 2012. Disponível em <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3584580/>> Acesso em 20 out 2024.

KING, Leona; LUTTENBERGER, Katharina; LEßMANN, Vivien; DORSCHT, Lisa; MÜHLE, Christiane; MÜLLER, Christian P.; SIEGMANN, Eva-Maria; SCHNEIDER, Sophia; KORNHUBER, Johannes. Novas formas de lidar com a depressão: protocolo de estudo para um ensaio controlado randomizado de métodos mistos da psicoterapia de escalada (BPT) e terapia do modelo mental (MMT). **Trials**, v. 24, artigo 602, set. 2023. DOI: 10.1186/s13063-023-07629-x. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10514980/>. Acesso em 30 set 2025.

LUX, V.; KENDLER, K. S. Deconstructing major depression: a validation study of the DSM-IV symptomatic criteria [Desconstruindo o transtorno depressivo maior: um estudo de validação dos critérios sintomáticos do DSM-IV]. **Psychological Medicine**, v. 40, n. 10, p. 1679-1690, 2010. Disponível em < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20059797/>> Acesso em 20 out 2024

MASCARENHAS, Vitor Souza. Terapia cognitivo-comportamental no tratamento da depressão: relato de experiência. **Revista Sociedade Científica**, Salvador, v. 7, n. 1, p. 651-656, fev. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.61411/rsc202432617>. Acesso em 19 set 2025.

MEYER, Jacob D.; PERKINS, Seana L.; BROWER, Cassandra S.; LANSING, Jeni E.; SLOCUM, Julia A.; THOMAS, Emily B. K.; MURRAY, Thomas A.; LEE, Duck-Chul; WADE, Nathaniel G. Viabilidade de uma intervenção com exercício físico e Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para o tratamento da depressão: ensaio piloto randomizado controlado. **Frontiers in Psychiatry**, v. 13, art. 799600, maio 2022. DOI: 10.3389/fpsy.2022.799600. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35599775/>. Acesso em 10 set 2025.

PETTMAN, Danelle; O'MAHEN, Heather; BLOMBERG, Oscar; SKOOG SVANBERG, Agneta; VON ESSEN, Louise; WOODFORD, Joanne. Effectiveness of cognitive behavioural therapy-based interventions for maternal perinatal depression: a systematic review and meta-analysis. [Eficácia de intervenções baseadas na terapia cognitivo comportamental para depressão para depressão perinatal materna: revisão sistemática e meta-análise] **BMC Psychiatry**, v. 23, article 208, Mar. 2023. Disponível em <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-023-04547-9> Acesso em 20 out 2025

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo Atlas, 2012.

RIMER, J.; DWAN, K.; LAWLOR, D. A.; GREIG, C. A.; McMURDO, M.; MORLEY, W.; MEAD, G. E. Exercise for depression [Exercício para depressão.] **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 9, artigo CD004366, 2013. DOI: 10.1002/14651858.CD004366.pub6. Disponível em: < <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD004366.pub6/full>> Acesso em 10 out 2025

ROCHA, Inês de Jesus et al . Exercício físico na pessoa com depressão: Revisão Sistemática da Literatura. **RPER**, Silval de, v. 2, n. 1, p. 35-42, jun. 2019. Disponível em http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2184-30232019000100035&lng=pt&nrm=iso . Acesso em 27 ago 2025.

SCHUCH, Felipe Barreto; STUBBS, Brendon. The role of exercise in preventing and treating depression [O papel do exercício na prevenção e no tratamento da depressão]. **Current Sports Medicine Reports**, v. 18, n. 8, p. 299-304, 2019, Disponível em < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31389872/> > . Acesso em 25 out 2024

SILVA, Paulo Nunes Martins da; SILVA, Felipe Fernandes da. RELATO DE CASO: Tratamento da TCC em paciente com sintomas depressivo persistente. **Psicologia e Saúde em debate**, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 144–157, 2025.. Disponível em: < <https://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/1271> > . Acesso em 29 set 2025.

SINGH, Ben; OLDS, Timothy; CURTIS, Rachel; DUMUID, Dorothea; VIRGARA, Rosa; WATSON, Amanda; SZETO, Kimberley; O'CONNOR, Edward; FERGUSON, Ty; EGLITIS, Emily; MATKE, Aaron; SIMPSON, Catherine E. M.; MAHER, Carol. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews [Eficácia das intervenções com atividade física na melhora da depressão, ansiedade e sofrimento psicológico: uma revisão sistemática]. **British Journal of Sports Medicine**, v. 57, n. 18, p. 1203-1213, 2023. Disponível em <https://bjsm.bmj.com/content/57/18/1203>. Acesso em 04 set 2025.

SOUZA, F. G. DE M. E .. Tratamento da depressão. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 21, p. 18–23, maio 1999. Disponível < <https://www.scielo.br/j/rbp/a/t79BpmNTfSCMGW8KPsKwXMj#>. Acesso em 16 nov 24

VALLE, P. R. D.; FERREIRA, J. de L. Análise de conteúdo na perspectiva de bardin: contribuições e limitações para a pesquisa qualitativa em educação. In **SciELO Preprints**, 2024. Disponível em < < <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/7697> > . Acesso em 5 nov. 2024.

VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H.M.; MANO, M. e MARTINS, E.. Relação entre exercício físico, depressão e índice de massa corporal. **Motri**. [online]. 2009, vol.5, n.1, pp.21-32.. Disponível em http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2009000100003&lng=pt&nrm=iso . Acesso em 28 ago 2025.