

# Atividade física parece reduzir o risco de depressão

*Autores da tradução:*

*Marcelo Rozenfeld Levites<sup>I</sup>, Pedro Subtil de Paula<sup>II</sup>, Laura Bogue Müller de Almeida<sup>III</sup>*

Sociedade Brasileira de Medicina de Família (Sobramfa) - Educação Médica e Humanismo

## PERGUNTA CLÍNICA

A atividade física está associada a risco reduzido de depressão?

## FINANCIAMENTO

Desconhecido.

## PONTO DE PARTIDA

Essa foi uma revisão sistemática<sup>1</sup> que incluiu estudos de coorte prospectivos avaliando 266.939 indivíduos de todas as idades sem depressão no início do estudo. Os estudos incluídos tiveram um período de seguimento de pelo menos um ano. Participantes que praticavam alta atividade física (> 150 minutos por semana com atividade de intensidade pelo menos moderada) apresentaram menor risco de depressão do que aqueles com baixos níveis de atividade física. Os achados desta revisão sugerem que o exercício é um fator preventivo para depressão, porém a natureza observacional dos estudos incluídos pode limitar a confiança nesses achados. Outra limitação é que a prática de atividade física foi autorreferida em muitos estudos e avaliada por meio de questionários.

## CENÁRIO

Variado.

## ALOCAÇÃO

Desconhecida.

## SINOPSE

Para essa revisão sistemática<sup>1</sup> de estudos de coorte prospectivos, os autores incluíram 49 estudos, com um total de 266.939 participantes (53% de mulheres, seguimento de 1,8 milhões de pessoas por ano). Os critérios de elegibilidade dos estudos incluíam: (a) desenho: coorte prospectiva com pelo menos um ano de seguimento; (b) participantes: ausência de diagnóstico de depressão ou limiar de sintomas depressivos, de acordo com qualquer ferramenta; (c) exposição: prática de atividade física (geralmente com um questionário de autorrelato; considerando maior nível de

## DESENHO DO ESTUDO

Revisão sistemática de estudos de coorte prospectivos.

Nível de evidência: 2a.<sup>2</sup>

<sup>I</sup>Médico de família, doutor em Medicina, diretor científico e membro-fundador da Sociedade Brasileira de Medicina de Família (Sobramfa).

<sup>II</sup>Médico de família e diretor da Sociedade Brasileira de Medicina de Família (Sobramfa).

<sup>III</sup>Médica de família da Sociedade Brasileira de Medicina de Família (Sobramfa).

Editores responsáveis por esta seção:

**Marcelo Rozenfeld Levites.** Médico de família e diretor da Sociedade Brasileira de Medicina de Família (Sobramfa).

**Pedro Subtil de Paula.** Médico de família e diretor da Sociedade Brasileira de Medicina de Família (Sobramfa).

Tradução e adaptação:

Sobramfa (Sociedade Brasileira de Medicina de Família) — Rua Sílvia, 56 — Bela Vista — São Paulo (SP) — CEP 01331-000

Tel. (11) 3253-7251/3285-3126 — E-mail: sobramfa@sobramfa.com.br — <http://www.sobramfa.com.br>

Fontes de fomento: nenhuma declarada. Conflito de interesse: nenhum declarado.

Data de entrada: 14 de novembro 2018. Última modificação: 3 de dezembro de 2018. Aceite: 17 de janeiro de 2019.

atividade física como mais de 150 minutos por semana de atividade de intensidade moderada, como caminhada rápida); (d) desfecho: incidência de depressão.

Os resultados mostraram que participantes com níveis mais altos de atividade física apresentaram menor risco de depressão (*odds ratio* ajustado 0,83; intervalo de confiança

de 95%: 0,79-0,88;  $P < 0,001$ ). Fatores de confusão (incluindo idade, sexo, índice de massa corporal, tabagismo e sintomas depressivos iniciais) foram considerados e não alteraram significativamente os resultados. Análises de subgrupo por faixa etária (< 18 anos, 18-65 anos, > 65 anos) não apresentaram diferenças significativas em relação à análise principal.

## REFERÊNCIAS

1. Schuch FB, Vancampfort D, Firth J, et al. Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Am J Psychiatry*. 2018;175(7):631-48. PMID: 29690792; doi: 10.1176/appi.ajp.2018.17111194.
2. Brunström M, Carlberg B. Association of Blood Pressure Lowering With Mortality and Cardiovascular Disease Across Blood Pressure Levels: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Intern Med*. 2018;178(1):28-36. PMID: 29131895; doi: 10.1001/jamainternmed.2017.6015.

RESPONSÁVEL PELA EDIÇÃO DESTA SEÇÃO: SOBRAMFA

