



SEFIC2017
UNILASALLE

A PESQUISA E O
RESPEITO À DIVERSIDADE

16 A 20 DE OUTUBRO DE 2017

ISSN 1983-6783

PHYSICAL ACTIVITY AND INCIDENT DEPRESSION: A META-ANALYSIS OF PROSPECTIVE COHORT STUDIES

Rafael Souza Biazzi, Felipe Barreto Schuch
(orientador)
Universidade La Salle

Área Temática: Ciências Médica e da Saúde

Resumo: A depressão é uma das principais doenças que atingem o mundo todo. A atividade física pode agir e impedir o aparecimento de sintomas depressivos e também auxiliar no tratamento. Esta meta-análise teve como objetivo: analisar sistematicamente as relações prospectivas que examinam o papel da atividade física para reduzir sintomas depressivos; explorar potenciais moderadores, incluindo idade, localização geográfica, gênero, duração do acompanhamento, qualidade do estudo, número de co-variáveis utilizadas, tamanho da amostra do estudo e total de pessoas; avaliar a qualidade dos estudos que foram utilizados avaliados através da (NOS) separando-os cada um por um escore de qualidade de baixa, média e alta qualidade. No quesito seleção de estudos só foram utilizados estudos com no mínimo um ano de acompanhamento entre pessoas não deprimidas no início do estudo, que mediram os níveis de atividade física com questionários de auto-relato e outras formas. Foram extraídos dados demográficos e clínicos, avaliação de nível de atividade física e depressão, tempo de acompanhamento e odds ratios e dados de intervalo de confiança de 95%. Foi encontrado que pessoas com níveis de atividade física alta (versus atividade física baixa) estavam em odds reduzidas de depressão em desenvolvimento (OR = 0,72, IC 95% = 0,64-0,80, $p < 0,001$, $I^2 = 67,17$). Além disso, a atividade física teve um efeito protetor sobre o surgimento da depressão na juventude (OR = 0,89, IC 95% = 0,82-0,97), adultos (OR = 0,73, IC 95% = 0,64-0,84) e os idosos (OR = 0,68, IC 95% = 0,54-0,84). Os efeitos protetores da atividade física foram encontrados em todas as regiões geográficas: Ásia (OR = 0,73, IC 95% = 0,59-0,91), Europa (OR = 0,70, IC 95% = 0,57-0,86), América do Norte (OR = 0,73, IC 95% = 0,58-0,92) e Oceania (OR = 0,62, IC 95% = 0,47-0,83) e para sintomas depressivos aumentados (OR = 0,73, IC 95% = 0,64-0,82) ou diagnóstico de MDD (OR = 0,79, IC 95% = 0,67-0,92). Revisões sistemáticas anteriores de estudos prospectivos sugeriram que atividade física pode ser protetora contra o desenvolvimento da depressão. Neste estudo avançamos no campo conduzindo a primeira meta-análise investigando essa relação, o que nos permite uma compreensão mais clara de uma verdadeira associação entre uma exposição e o resultado. Portanto, as evidências mostram que níveis mais elevados de atividade física estão consistentemente associados a uma menor probabilidade de desenvolver depressão no futuro. Os efeitos protetores podem ser observados independentemente do sexo, idade, e foi significativo em diferentes regiões geográficas. Os dados analisados sugerem que níveis mais altos de atividade física podem ter um papel protetor na redução da incidência de depressão, embora seja necessária confirmação através de grandes ensaios clínicos randomizados para determinar se a atividade física pode ou não impedir o desenvolvimento de depressão em pessoas de alto risco.

Palavras-Chave: Atividade física, depressão, meta-análise.