

EFEITOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM PESSOAS COM TRANSTORNOS DEPRESSIVOS

Resumo

Larissa Michele Alionço
Vinicius Tavares da Rocha
Ricardo Martins de Souza (Orientador)

A depressão é um distúrbio multifatorial, capaz de afetar negativamente aspectos psicológicos, funcionais, sociais de um indivíduo, acarretando alguns sintomas como: distúrbio de sono, baixa autoestima, culpa, isolamento social, tristeza, angústia, perda de peso, fadiga, perda de energia, entre outros. Tanto homens quanto mulheres independente de faixa etária, podem apresentar esse quadro, sabendo que em mulheres o distúrbio é duas vezes maior por estar exposta a maiores mudanças hormonais. O tratamento para esse transtorno pode ser feito via medicamentosa reduzindo 50% nos sintomas, porém a medicação se mostra mais eficiente em acometidos em grau grave, nesses casos a farmacoterapia juntamente com a psicoterapia se mostra mais eficaz. Deste modo a escolha do tema pesquisado foi motivado por ampliar as formulações teóricas a respeito de atividade física como estratégia de melhora no quadro depressivo, tendo em vista o objetivo de analisar e comparar os efeitos da prática de exercício físico em indivíduos com transtorno depressivo, descrevendo seus efeitos, compreendendo diversas maneiras em que o exercício físico pode auxiliar a melhora do quadro depressivo e analisar os fatores motivadores à busca do exercício físico por depressivos. A metodologia utilizada consistiu em uma revisão sistemática de artigos em inglês e português, nas bases de dados Scielo, PubMed e Lilacs, com as palavras-chave “depressão”, “treinamento”, “exercício físico” e “atividade física”, ou seus respectivos sinônimos em inglês, quando necessário, publicados no período compreendido entre 2004 a 2019. O resultado do estudo aponta que a prática de exercícios físicos realizados de maneira sistematizada e contínua, além de prevenir o desenvolvimento do transtorno depressivo, reduz significativamente os sintomas, melhorando os escores de qualidade de vida.

Palavras-chave: depressão; exercício físico; atividade física; treinamento