



## O EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO EM PESSOAS DEPRESSIVAS

---

### Resumo

Clovis Junior Neres  
Leonardo Meira Premebida  
André Geraldo Brauer Junior (Orientador)

O exercício físico é definido como toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva, e a sua prática vem se consolidando nos últimos anos como um meio de prevenção e tratamento não medicamentoso para diversas patologias. No âmbito da saúde mental a sociedade tem enfrentado cada vez mais problemas psicológicos, uma das doenças que mais tem afetado a população é a depressão, a mesma traz como principais sintomas: apatia, isolamento social, falta de produção, baixa autoestima, em casos extremos pode levar ao suicídio. No Brasil, 5,8 % da população sofre com essa doença e todos os indivíduos estão sujeitos a sofrerem dessa desordem em algum momento da vida. O questionamento central do estudo é: Qual a influência do exercício físico sobre indivíduos depressivos? Devido ao grande número de pessoas que sofrem de depressão, a justificativa para desenvolver esse trabalho é identificar se existe alguma relação do exercício físico na prevenção ou no tratamento de pessoas depressivas. Nesse estudo os métodos definidos foram qualitativos de carácter explicativo realizado através de uma revisão bibliográfica onde serão selecionados artigos referentes ao exercício físico e depressão para fundamentar nossa pesquisa. As bases de dados utilizadas para fazer essa pesquisa foram BVS, Scielo e Portal Capes. As palavras chaves usadas foram exercício físico e depressão. Os critérios de exclusão foram artigos em outras línguas, revisões bibliográficas, ou fora do recorte temporal 2004 a 2019. A partir das leituras preliminares pode se dizer que o exercício físico ameniza, previne e pode auxiliar no tratamento da depressão, porém a previsão para a conclusão do trabalho é no primeiro semestre de 2020.

**Palavras-chave:** depressão; exercício físico; pessoas depressivas