



AVALIAÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COMO PARTE FUNDAMENTAL DO TRATAMENTO A PESSOAS COM DEPRESSÃO

Resumo

Henrique Tomaz Teixeira

Gabriel Sothe Beltrão

Thiago Farias da Fonseca Pimenta (Orientador)

O objetivo do presente estudo consistiu em analisar a importância dos exercícios físicos para as pessoas com depressão. Entre os sintomas apresentados por indivíduos acometidos por depressão, partindo de históricos clínicos da CID atribuídos, citam a possibilidade de perda de interesse ou capacidade de experimentar prazer geral, inquietude, rebaixamento do humor, redução da energia e como consequência, diminuição da atividade, diminuição da capacidade de concentração (associadas à fadiga) mesmo após esforço mínimo, problemas no sono, diminuição do apetite, lentidão psicomotora, agitação, perda de apetite, perda de peso e perda da libido. Dessa forma elencamos a seguinte problemática: Como os exercícios físicos podem auxiliar na melhora do quadro depressivo? O número e a gravidade dos sintomas permitem o quadro depressivo, que varia e são classificados em níveis: leve, moderado ou grave. A revisão sistemática parte de uma revisão bibliográfica da vasta base de dados acadêmica utilizando as bases de dados: PubMed e Scielo que avaliam a atividade física na como parte do tratamento da depressão, como possibilidade de neutralizar com eficácia os sintomas de depressão e demonstram os resultados obtidos por diferentes métodos científicos durante os anos (de 2014 a 2019). Temos como objetivo geral dessa pesquisa verificar a influência das atividades físicas e exercícios físicos, no tratamento da depressão e os objetivos específicos entender a relação entre musculação e a depressão e verificar os artigos da qual maneira eles podem ser benéficos para qualidade de vida. A pesquisas nas bases de dados mencionadas permitiram a seleção de sete estudos realizados em diferentes países. Agrupou-se artigos e pesquisas cujos objetivos seriam a recomendação ou não da atividade física (musculação, exercícios aeróbicos, marcha e corrida) e suas implicações nos sintomas depressivos. Incluindo grupos de controle (atividade associadas ou não ao tratamento com antidepressivos, continuidade do programa de exercícios e variações na intensidade das atividades físicas) para comparação de resultados. Verificou-se que qualquer atividade física, em especial atividade aeróbicas, monitorada por profissional da educação física, preferencialmente em grupo (exceto em pessoas pós-parto) sempre como tratamento são capazes de reduzir sintomas depressivos em pessoas de idade superior a 18 anos, desde que, acompanhado com o tratamento associado a antidepressivos e alguns casos acompanhamento psicológico. Embora nossas considerações finais ainda estejam incompletas, podemos considerar até o momento de toda pesquisa feita que as atividades e os exercícios físicos são benéficos para qualquer idade e ajuda na diminuição do nível de riscos de doenças que geralmente são tratadas farmacologicamente.

Palavras-chave: Depressão, Atividade Física, Exercício Física