



EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE PSICOLÓGICA: EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO COMO ESTRATÉGIA AUXILIAR NO TRATAMENTO DE INDIVÍDUOS DEPRESSIVOS.

Amanda Pacifico Vieira
Rodrigo Cribari Prado (Orientador)

Resumo

A depressão é classificada como uma das doenças mais incapacitantes, pois afeta os domínios psíquicos, fisiológicos e comportamentais que, por sua vez, resultam na diminuição ou ausência de prazer nas atividades diárias e de lazer, podendo estar associadas ou não a sintomas de ansiedade. Atualmente, cerca de 300 milhões de pessoas no mundo sofrem de depressão, sendo a principal causa de morte em indivíduos na faixa etária dos 15 aos 29 anos. Como tratamento para a reversão ou melhora do quadro depressivo, encontramos os métodos convencionais com o uso de medicamentos, que se mostram eficazes em sua maioria, e formas complementares ao procedimento tradicional por meio da prática de exercícios físicos. Estudos emergentes apontam a eficiência da melhoria da depressão e saúde psicológica em indivíduos praticantes de exercícios físicos em relação aos fisicamente inativos, tal prática resulta no aumento de estímulos cerebrais que podem ocorrer nos primeiros meses de prática e em longo prazo. O objetivo geral desse artigo é encontrar evidências científicas que comprovem os benefícios da prática de exercícios físicos regulares como forma de tratamento e/ou complementar em indivíduos com diferentes quadros de depressão. Para tanto, se trata de uma revisão bibliográfica de natureza sistemática, onde se busca responder a seguinte questão: a prática de exercícios físicos pode auxiliar no tratamento de indivíduos com depressão? Para tal utilizou-se artigos experimentais indexados na Plataforma Scielo, PubMed, com os seguintes descritores em português e inglês: “Exercício Físico”, “Tratamento”, “Depressão”, assim foram incluídos estudos experimentais que associassem a depressão a diferentes modalidades de prática física publicados nos últimos dez anos. Inicialmente na coleta de dados encontraram-se 746 artigos que após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram reduzidos a 25 artigos finais que associam a prática de exercícios físicos como forma de tratamento complementar a depressão. Restou clara a importância da reunião de dados para determinar a efetividade do exercício físico a fim de aumentar a eficácia dos tratamentos convencionais ao combate da depressão.

Palavras-chave: Exercício Físico; Tratamento; Depressão.