

EFEITO DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS COM ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Resumo

Leonardo Mllani Stamato
Gian Carlos de Freitas Cardoso
Taís Glauce Fernandes de Lima Pastre

Atualmente as doenças psicossomáticas, ansiedade e depressão, têm sido um fator preponderante no âmbito da atividade física e saúde. A ansiedade, de maneira geral é um traço instintivo que prepara o organismo para situações adversas de enfrentamento, já a depressão pode ser caracterizada por marcantes alterações afetivas, tendo um difícil diagnóstico, devido sua natureza atípica, incomum e/ou mascarada. Deste modo faz-se necessário entender os efeitos psicofisiológicos da atividade física nos indivíduos com essas doenças. O objetivo da presente pesquisa é: coletar, agrupar e analisar conteúdos teóricos que englobam a atividade física, ansiedade e depressão, apresentando os possíveis efeitos dessas atividades para o público interessado (profissionais da área da saúde, pessoas diagnosticadas com ansiedade e/ou depressão, entre outros interesses). Esta pesquisa apresenta caráter qualitativo-descritivo, baseada na coleta de dados por método de busca sistematizada, nas bases de dados pré-estabelecidas: Portal CAPES, EBSCO e SciELO, com as seguintes palavras-chave: atividade física, depressão e ansiedade, tendo como critério de inclusão, artigos publicados nos últimos 10 anos (2012 a 2021), em língua portuguesa e pesquisa de campo, encontrando 40 artigos. Após a leitura de títulos e resumos para seleção dos artigos publicados nessas plataformas, utilizou-se como critérios de exclusão: artigos de outras bases de dados, duplicidade e o critério temporal estipulado, além das demais línguas descritas, totalizando em 12 pesquisas de interesse. Com base na análise dos artigos selecionados e na vivência dos pesquisadores na área, podemos dizer que a atividade física se apresenta como um importante recurso para prevenir e tratar possíveis efeitos dessas doenças no organismo.

Palavras-chave: qualidade de vida, atividade física; depressão; ansiedade.