



EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBICO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE DEPRESSÃO MAIOR EM MULHERES

**Guilherme Silva Prestes
Julia Kerecz
Sabrine Costa**

Resumo

A depressão é uma doença mental que afeta milhões de pessoas em todo o mundo e estima-se que mais de 350 milhões de pessoas sofrem de transtornos de ansiedade e depressão. O Brasil lidera o ranking de ansiedade, com 18,6 milhões de pessoas diagnosticadas com Transtorno de Depressão Maior (TDM), sendo mais prevalente entre as mulheres. O TDM é caracterizado pela presença de cinco ou mais sintomas em um período de duas semanas, que inclui humor deprimido, perda de interesse ou prazer em atividades, alterações no peso, distúrbios do sono, agitação ou retardo psicomotores, fadiga, sentimentos de inutilidade ou culpa, dificuldade de concentração, pensamentos recorrentes de morte e ideação suicida. Essa doença apresenta episódios de longa duração e taxas de cronicidade e recorrência, resultando em perdas profissionais, prejuízos físicos e psicológicos, além de possíveis riscos de morbimortalidade por suicídio ou associação com outras doenças. Dessa forma, o exercício físico, especialmente o aeróbico, tem sido identificado como uma estratégia eficaz no tratamento da depressão. Assim, o objetivo deste estudo é avaliar a eficácia do treinamento resistido na prevenção e tratamento da depressão maior em mulheres adultas. A busca foi realizada nas bases de dados PubMed, Bvs e Scielo. Foram incluídos revisões sistemáticas e meta-análises relacionados ao efeito do exercício físico aeróbico no tratamento de depressão maior em mulheres adultas, publicados em português e inglês, com corte temporal de 2010 até de 2023. A análise de dados ainda está sendo realizada, entretanto, pode-se verificar que o exercício aeróbico melhora a saúde cardiovascular e o bem-estar psicossocial, além de reduzir os sintomas de depressão, como o humor deprimido, a qualidade do sono, o apetite e a autoestima. Portanto, pesquisar sobre atividade física aeróbica na prevenção e tratamento da depressão maior em mulheres adultas é relevante para oferecer insights sobre os benefícios da atividade física e fornecer orientações práticas para profissionais e indivíduos que buscam melhorar sua saúde mental.

Palavras-chave: Depressão ; exercício aeróbico; mulher adulta;