Exercício físico como adjuvante no tratamento de depressão

Autor(res)

João Vagner Cavalari
Samara Athina Diogo
Renan Alves Da Silva
Nicolas Bordinhon De Queiroz
Felipe Seiji Sawamura

Categoria do Trabalho

1

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - ARAPONGAS

Introdução

O aumento da depressão é um problema crescente em todo o mundo. Mas falando somente de Brasil, segundo a pesquisa Vigitel realizada no ano de 2021, 11,3% da população foi diagnosticada com depressão. Estudos indicam que pessoas que não tem o hábito de praticar atividades físicas têm maior risco de desenvolver transtornos mentais, incluindo a depressão. Ao praticar de forma regular as atividades físicas pode atuar na prevenção desse quadro, pois estimula o organismo a liberar neurotransmissores como endorfina e dopamina, promovendo bem-estar e equilíbrio emocional. Também de acordo com estudos auxilia na regulação dos processos inflamatórios do organismo, contribuindo para a saúde mental e física. Além de tudo ainda melhora o humor, a prática regular de atividades físicas contribui para a qualidade de sono e a diminuição do estresse. Dessa forma deveria ser uma das prioridades incentivar a prática de atividades físicas a fim de reduzir os números de casos de depressão na população brasileira e global.

Objetivo

Demonstrar a importância e a eficácia de ter uma vida ativa fisicamente que diminui os ricos do desenvolvimento da depressão, além de ajudar a tratar no caso de pessoas já diagnosticadas, com base em estudos e métodos que comprovam os benefícios fisiológicos e psicológicos da pratica de exercícios físicos e a uma vida ativa

Material e Métodos

Realizou- se uma revisão de artigos científicos, matérias e dados divulgados pelo Ministério da Saúde nos últimos quatro anos, foram buscadas fontes e explicações de médicos e especialistas da área também, Foram analisados estudos que relacionam a pratica de exercícios á redução dos sintomas depressivos, foram consideradas atividades como caminhadas, corridas, ioga, treinamento de força e dança. Todo o material utilizado para pesquisa estava disponível para o público, foram considerados dados da população diagnosticada com depressão e como o exercício físico pode ser um combatente nessa doença

Resultados e Discussão

ISBN 978-65-01-54084-9

Os resultados indicam que exercício físico é um aliado extremamente importante na prevenção e tratamento da depressão, atividades como caminhadas, corrida, ioga, treinamento de força e dança, estão no topo da lista das práticas mais eficazes no combate à doença. Resumindo: colocar o corpo para mexer é muito importante e a atividade física é um ótimo complemento nos tratamentos que envolvem medicamentos e terapias. Parte da explicação dos benefícios da atividade física no tratamento à depressão está ligada as questões químicas. Os exercícios fazem a liberação de neurotransmissores como a endorfina e a dopamina, que ajudam no bem-estar, controlam o humor e combatem a ansiedade. Além disso há o envolvimento de substâncias que inibem e estimulam os neurotransmissores que produzem células nervosas, assim reduzindo o estresse e, melhorando o sistema imunológico. E acima de tudo, escolher atividades que de prazer e a pessoa goste, fazendo aumentar a motivação e bem-estar do indivíduo ao estar realizando o exercício, e assim ajudando o paciente não só na saúde, mas também na autoestima, no
autoconhecimento, na eliminação de pensamentos negativos e a produção de vínculos sociais e afetivos .

Conclusão

É evidente que a prática regular de exercícios físicos desempenha um papel fundamental na prevenção e no tratamento da depressão. Além dos benefícios fisiológicos, como a liberação de neurotransmissores responsáveis pelo bem-estar, a atividade física contribui para a melhora da autoestima, do autoconhecimento e da socialização, fatores essenciais para a saúde mental. Dessa forma, incluir o exercício físico como complemento aos tratamentos convencionais, como medicação e terapia, pode potencializar os resultados e proporcionar uma melhor qualidade de vida aos pacientes. É essencial que profissionais da saúde incentivem a prática de atividades prazerosas e adaptadas às necessidades individuais, garantindo maior adesão e eficácia no combate à depressão.

Referências

ROCHA Lucas. Pesquisas apontam aumento nos casos de depressão no Brasil, São Paulo 26 de abril de 2022. Disponível em: [https://www.cnnbrasil.com.br/saude/pesquisas-apontam-aumento-nos-casos-de-depressao-no-brasil/]. Acessado em: 02/04/2025.

SZEGO Thais. Saiba qual as melhores atividades físicas para combater a depressão. 28 de abril de 2024. Disponível em: [https://www.cnnbrasil.com.br/saude/saiba-quais-as-melhores-atividades-fisicas-para-combater-a-depressao/]. Acessado em: 03/04/2025.

COSTA, Rudy; SOARES Hugo; TEIXEIRA José. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão.02 de Janeiro de 2008. Disponível em: [https://doi.org/10.1590/S0104-80232007000100022] Acessado: 13/04/2025.