Exercício físico como adjuvante no tratamento de depressão

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

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

Anais do 1o Encontro Científico da Saúde. Arapongas, Paraná, 2025. Anais [...]. Londrina Editora Científica, 2025.
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.

ISBN 978-65-01-54084-9