OS EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Autor(res)

Leonardo Alvim De Melo
Nayara Diniz Miranda

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Resumo

O objetivo principal é identificar qual o impacto que o exercício físico causa no auxilio ao tratamento da depressão. Revisando a literatura serão pontuados dados científicos que comprovam a eficácia do tratamento alternativo através das atividades físicas.

Demonstrar como pode ser feita a substituição do tratamento sob efeitos de medicamentos por atividades físicas e assim obter o mesmo ou maior progresso no tratamento.
Avaliar de que maneiras esses tratamentos alternativos voltados a exercícios físicos são vitais para saúde em tratamentos nesses pacientes que sofrem com o transtorno depressivo.

Tanto a atividade quanto o exercício podem proporcionar benefícios agudos e crônicos. São eles: melhora no condicionamento físico; diminuição da perda de massa óssea e muscular; aumento da força, coordenação e equilíbrio; redução da incapacidade funcional, da intensidade dos pensamentos negativos e das doenças físicas; e promoção da melhoria do bem estar e do humor.

Os estudos indicam que a prática da atividade física como um fator influenciador na diminuição da intensidade dos sintomas depressivos.