



A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

Karime Podolan¹
Camile Gerhards Weinert²
Orlei de Paula Mendes³
Gustavo Braun Weinert⁴
Cristiane Aparecida Costa⁵

Resumo: *A depressão é um dos maiores problemas de saúde pública do mundo. Em estudos realizados a atividade física vem se destacando em relação ao tratamento da depressão. A presente pesquisa buscou evidenciar os benefícios do exercício físico para pessoas com depressão. Foi realizada pesquisa bibliográfica sobre o tema. A prática de exercícios físicos traz muitos benefícios para pessoas com depressão melhorando sua qualidade de vida, bem-estar físico e psicológico.*

Palavras-chave: Exercício Físico. Benefícios. Bem-estar. Depressão.

Introdução

Para Strawbridge (2002) apud Moraes (2006), a depressão é um dos maiores problemas de saúde pública do mundo, devido à sua alta morbidade e mortalidade.

Algumas de suas principais características são perda de peso, sentimento de culpa, ideação suicida, hipocondria, queixa de dores e, eventualmente, psicose.

Projeções para o ano 2020 indicam que a depressão será a maior causa de doença no mundo, seguida da doença coronária, isso porque não existe um tratamento que resulte de maneira igual e uniforme em todos os pacientes portadores desta doença (CORDEIRO, 2013).

Segundo Cordeiro, 2013 o estilo de vida e os fatores estressores do ambiente, interligados à predisposição genética quanto às respostas negativas, também influenciam nesse processo. Neste sentido, pesquisadores têm buscado formas paliativas de tratamento, que visem tanto uma redução de gastos públicos na área da saúde quanto uma melhor qualidade de vida dos pacientes, tendo em vista que estes comumente sofrem com as reações adversas das terapias medicamentosas.

Diante dessas afirmações percebe-se a necessidade de utilização de outros métodos de tratamentos associados ao medicamentoso. Neste sentido a atividade física se mostra eficaz na redução de sintomas da depressão, melhorando de maneira geral o estado de humor, a qualidade do sono, o apetite e a autoestima, de maneira positiva tanto na saúde física quanto na saúde psicológica.

O presente artigo tem o intuito de evidenciar os benefícios do exercício físico para pessoas com depressão.

Objetivos

¹ Acadêmica de Bacharelado em Psicologia, Faculdade Sant'Ana, karime_podolan@hotmail.com.

² Acadêmica de Bacharelado em Psicologia, Faculdade Sant'Ana, gerhards.camile@gmail.com

³ Acadêmico de Bacharelado em Psicologia, Faculdade Sant'Ana, menddesorlei@hotmail.com

⁴ Acadêmico de Licenciatura em Educação Física, Faculdade Sant'Ana, gu1_braun@hotmail.com

⁵ Docente do curso de Psicologia da Faculdade Sant'Ana, criscosta16@yahoo.com.br

Evidenciar os benefícios do exercício físico para pessoas com depressão.

Metodologia

Foi realizada pesquisa bibliográfica sobre o tema, abrangendo sua importância, e como auxílio na recuperação e prevenção da depressão.

Resultados/Resultados parciais e discussão

De acordo com Ribeiro (1998), a depressão é um distúrbio neuroquímico, oriundo da diminuição de concentração de serotonina e noradrenalina (importantes neurotransmissores produzidos por neurônios) na fenda sináptica, sendo essa uma das principais causas da doença.

Segundo Mattos et al. (2004) a depressão é uma doença psíquica que, além de afetar o emocional do indivíduo, afeta também o seu funcionamento fisiológico.

Com base nos conhecimentos anatômicos e fisiológicos, são cada vez mais sólidas as indicações de que a atividade física se mostra eficaz na redução de sintomas da depressão, impactando, portanto, de maneira positiva tanto na saúde física quanto na saúde psicológica. De acordo com Cordeiro (2013), "...existe uma relação inversa entre a prática de atividade física e a ocorrência de problemas de saúde mental, sugerindo, mesmo que não conclusivamente, que a promoção da atividade física pode prevenir o desenvolvimento de tais problemas". A atividade física pode ser indicada de maneira conjunta às terapias farmacológicas e psicoterapias, e alguns estudos trazem inclusive a ideia de que a atividade física possui benefícios comparáveis aos da psicoterapia (RIBEIRO, 1998).

Dentre os benefícios que a atividade física pode proporcionar em se tratando de indivíduos com depressão pode-se destacar a melhora geral da autoestima do humor e do bem-estar psicológico (RIBEIRO, 1998).

Carspersen (2004) apud Moraes (2007) nos traz que a atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que o dos níveis de repouso. Já o exercício é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física.

Dentre estudos realizados a atividade física vem se destacando em relação ao tratamento da depressão.

A atividade física pode influenciar de duas maneiras na depressão: com valor preventivo (é utilizada como proteção contra o desenvolvimento de sintomas depressivos) e como "tratamento", através dos mecanismos psicológicos e/ou biológicos. Entre os fatores psicológicos a atividade intervém na distração dos estímulos estressores, maior controle sobre seu corpo e sua vida e a interação social -proporcionada pelo convívio com outras pessoas. Já os fatores biológicos estão relacionados ao efeito da endorfina (OLIVEIRA, 2014).

Segundo MARTINSEN et al. (1989), NORTH et al. (1990), ANDREAGGI et al. (1993) apud RIBEIRO (1998), a psicoterapia e o tratamento medicamentoso em conjunto com a atividade física pode ser um instrumento importante, e atuará de forma terapêutica. Os efeitos e benefícios que a atividade física proporciona à saúde mental do indivíduo abrangem a questão biológica, psicológica e social.

Considerações finais

Diante do que foi exposto, nota-se que a prática do exercício físico traz muitos benefícios para pessoas com depressão. Percebe-se que os exercícios refletem diretamente na qualidade de vida de pacientes depressivos, bem como na melhora do estado de humor, sono, autoestima, também na saúde física e mental. Evidencia-se que a prática da atividade física é benéfica e que utilizada em conjunto com medicação e psicoterapia se torna instrumento eficaz no tratamento coadjuvante da depressão.

Referências

CORDEIRO, D. Relação entre Atividade Física, Depressão, Autoestima e Satisfação com a Vida. Mestrado em atividades físicas em populações especiais. Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Rio Maior, Portugal; 2013.

MATTOS, Aretuza Suzay; Andrade, Alexandro; Luft, Caroline Di Bernardi. A contribuição da atividade física no tratamento da depressão. Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício. LAPE da Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil. Revista Digital, Ano 10 - N° 79. Buenos Aires; 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> acesso em: 27 set 2018

MORAES, H. et al . O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul, Porto Alegre , v. 29, n. 1, p. 70-79, Apr. 2007 . Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082007000100014&lng=en&nrm=iso>. acesso em 02 Out. 2018.

OLIVEIRA, V. I. M. Depressão e Atividade Física. Disponível em: www.listasconfef.org.br acesso em: 28 set 2018

Ribeiro, S. N. P. Atividade Física e sua Intervenção Junto a Depressão. **Universidade Complutense de Madrid, Espanha. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Brasil. 1998. Vol.3, nº 2.**