

Prática de exercícios físicos como coadjuvantes no tratamento da depressão

Physical exercise as adjuvant in the treatment of depression

Maisa Sampaio

Instituição: Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (ITPAC), Porto Nacional – Tocantins

Fernanda Martins Gomes

Instituição: Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (ITPAC), Porto Nacional – Tocantins

Lara de Sousa Lima

Instituição: Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (ITPAC), Porto Nacional – Tocantins

Ana Clara Gurjão Natal

Instituição: Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (ITPAC), Porto Nacional – Tocantins

Felipe Camargo Munhoz

Instituição: Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (ITPAC), Porto Nacional – Tocantins

RESUMO

A depressão traz consigo diversas alterações, sendo elas físicas e principalmente psíquicas, e o exercício físico tem se mostrado uma ótima alternativa no combate aos sintomas depressivos, causando-lhe benefícios a curto e longo prazo, psicologicamente e fisicamente.

Palavras - chave: Depressão, exercício físico, tratamento.

ABSTRACT

Depression brings with it several alterations, both physical and psychological, and physical exercise has proven to be a great alternative to combat depressive symptoms, causing short- and long-term benefits, both psychologically and physically.

Keywords: Depression, physical exercise, treatment.

1 INTRODUÇÃO

A depressão é um distúrbio de alterações psíquicas que tem como sintomas alterações no sono, alimentação humor, tristeza profunda, excessiva e contínua. A prática de exercícios físicos vem sendo utilizada como uma terapia alternativa no tratamento desse distúrbio e tem mostrado grande eficácia, além de desempenhar um papel fundamental na melhora da qualidade de vida desses pacientes (SANTOS MCB, 2019).

Este distúrbio associa-se com o aumento da morbidade e sedentarismo. Sendo assim, a prática regular de exercícios vem ganhando visibilidade no combate à esta condição, pois, além de proporcionar benefícios como a regularidade do sono, diminuição da perda de massa muscular e redução da incapacidade funcional, contribui também para eficácia de alguns fármacos estabilizadores de humor que atuam como alternativa

terapêutica no controle dos sintomas depressivos. Dessa forma, percebe-se uma melhoria significativa na qualidade de vida desses pacientes e na luta contra os sintomas depressivos (MENDES GL, *et al.*, 2020).

2 OBJETIVO

Verificar a participação dos exercícios físicos como um papel fundamental no controle e tratamento da depressão e também dos sintomas depressivos, evidenciando seus benefícios e como essa relação tem sido cada vez mais discutida e recomendada.

3 MÉTODO

Foi realizada uma revisão bibliográfica que teve como foco evidenciar a importância da prática de exercícios físicos no tratamento da depressão. Para isso, foi realizada pesquisa e organização de artigos publicados nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e Google Scholar e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde). Para a busca foram utilizados os descritores isolados e combinados “Depressão”, “Exercício físico” e “Tratamento”. Foram artigos completos, nos idiomas inglês e português publicados entre 2017 e 2021 e que abordassem o tema. Foram excluídos artigos incompletos, que se repetiam nas bases de dados, não abordassem o tema e anteriores a 2017. Sendo assim, foram selecionados 6 artigos.

4 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

O termo depressão é empregado para designar um estado afetivo de tristeza e correlacionado também como sintoma de algumas síndromes e doenças. Atualmente, o Brasil é o segundo maior país em casos de depressão na América. A sintomatologia desse distúrbio inclui diversas alterações e as psíquicas são as mais evidentes, tais como: perda de energia, fadiga, diminuição da capacidade de pensar, humor depressivo, redução da vontade de experimentar os prazeres da vida. Dentre os sintomas físicos, destacam-se: alteração do sono, redução da libido e perda do apetite (MENDES GL, *et al.*, 2020).

O tratamento da depressão consiste em antidepressivos tricíclicos, psicofarmacológicos e hormonais, dentre outras terapias. Mas, além dos fármacos, tem sido sugerido que a prática de exercício físico seja uma opção de tratamento, tendo em vista seus inúmeros benefícios na melhora do desempenho cognitivo e nos sintomas depressivos. Tais benefícios na melhoria de vida incluem: melhora no sono, alívio do estresse, estimula a liberação de neurotransmissores responsáveis pelo bem-estar, aumenta a resistência e energia e melhora também a capacidade de raciocínio. Todos esses benefícios, associados também do uso de medicamentos, tendem a diminuir e até mesmo sanar as consequências da depressão (BACHA JMR, *et al.*, 2020).

De forma a compreender os benefícios do exercício físico nas síndromes depressivas verificou-se que de acordo com a escala de MADRS (Escala de Avaliação de Depressão de Montgomery-Åsberg) houve uma diminuição significativa dos scores naqueles que aderiram a prática de atividades, maiores do que a redução observada apenas com o uso da farmacologia. Dessa maneira, tem aumentado cada vez mais as recomendações médicas, para que pacientes com quadros depressivos façam com que a atividade física seja parte do tratamento (ROCHA IJ, *et al.*, 2019).

5 DISCUSSÃO

Tem sido proposto que o exercício físico tem uma importante participação no tratamento da depressão por meio de adaptações na síntese e disponibilidade de neuromoduladores no sistema nervoso central (SNC). O exercício pode afetar o funcionamento central das monoaminas, produzindo mais ácidos graxos basais e aumentando os níveis de triptofano livres, o que poderia impulsionar a síntese da serotonina, além de interferir na produção de endorfina e dopamina (ALMEIDA MDSS, ANTÃO VS, 2017).

Dentre as atividades físicas mais presentes como auxiliares no tratamento da depressão, destacamos as atividades aeróbicas, como a dança e a corrida. Destaca-se também a prática de musculação, que além de auxiliar no combate a depressão proporciona a interação do indivíduo com outras pessoas (GONÇALVES LS, 2018).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estudos confirmam que o exercício físico realizado de forma regular tem a capacidade de melhorar o humor e fazer com que o sentimento de tristeza e o estresse diminuam. Isso ocorre porque ao praticar atividades físicas, são liberados hormônios como a endorfina e a dopamina, que funcionam como analgésicos naturais, aliviando as tensões e regulando as emoções. Sendo assim, a prática regular de exercício físico é um importante coadjuvante no tratamento da depressão e deve ser amplamente difundida e receitada como parte essencial no tratamento da doença.

REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA MDSS, ANTÃO VS. A prática de exercício físico aeróbico no tratamento da depressão. Orientador: Adriano Bento Santos. 2017. TCC (Bacharel) Curso de educação física da Universidade federal de Pernambuco, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/23353/1/ALMEIDA%2C%20MARIA%20DEISYELLE%20SIBALDINA%20DA%20SILVA.pdf>
2. BACHA JMR, et al. Kinect Adventures versus exercício físico sobre sintomas depressivos em idosos: Um estudo piloto. *Fisioterapia em Movimento*, v. 33, p. e003372, 2020. <https://doi.org/10.1590/1980-5918.033.AO71>.
3. GONÇALVES LS. Depressão e atividade física: uma revisão. Orientador: Dr. Luiz Carlos Avelino da Silva. 2018. TCC (Bacharel) Curso de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia, 2018. Disponível em: <http://clyde.dr.ufu.br/bitstream/123456789/24036/1/DepressaoAtividadeFisica.pdf>
4. MENDES GL, et al. Terapêuticas convencionais e exercícios físicos relacionados à melhora de depressão em idosos: revisão sistemática. *Arquivos Brasileiros de Educação Física*, v. 3, n. 1, p. 43-56, 2020. Doi: 10.20873/abef.2595-0096.
5. ROCHA IJ, et al. Exercício físico na pessoa com depressão: revisão sistemática da literatura. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação*, v. 2, n. 1, p. 35-42, 2019. DOI 10.33194/rper.2019.v2.n1.05.4565.
6. SANTOS MCB. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício* 2019;18(2);108-115. <https://doi.org/10.33233/rbfe.v18i2.3106>.