CONTRIBUIÇÕES DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM INDIVÍDUOS COM DEPRESSÃO¹

Islana Elisa Hagen da Silva², Aline de Oliveira Martins³

¹ Pesquisa Institucional desenvolvida no Curso de Graduação em Educação Física da Faculdade Especializada na área da Saúde do Rio Grande do Sul (FASURGS)

² Aluna do Curso de Graduação em Educação Física (FASURGS), islana.silva@ead.fasurgs.edu.br ? Passo Fundo/RS/Brasil.

³ Professora Orientadora, Doutoranda em Envelhecimento Humano, Mestra em Educação Física, Curso de Educação Física (FASURGS), aline.martins@fasurgs.edu.br ? Passo Fundo/RS/Brasil.

A depressão é caracterizada como um distúrbio mental comum que acomete mundialmente mais de 350 milhões de pessoas, com maior incidência no público feminino. Os principais sintomas nos pacientes são: tristeza, sentimento de culpa, perda de interesse e prazer, distúrbios do sono ou do apetite, baixa autoestima, falta de concentração e fadiga. Sabe-se que, a prática regular de atividade física é uma alternativa de tratamento amenizador no combate à depressão, não excluindo as terapias convencionais e medicações. No entanto, torna-se necessário saber quais os tipos de exercícios indicados para essa população. Neste sentido, esse estudo tem como objetivo identificar os efeitos da atividade física em sujeitos com transtorno depressivo, determinando que os exercícios possam de fato ser um método de tratamento para pacientes nessas condições. Trata-se de uma pesquisa de revisão de literatura narrativa, realizada no mês de agosto de 2020, nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico, com descritores “Atividade Física”, “Benefícios da Atividade Física” e “Depressão”, em artigos originais, no idioma português. Os achados indicam que a atividade física tem caráter antidepressivo, em alguns casos em até três semanas de treinamento regular pode ser notado melhora no humor em pacientes com depressão subclínica. Dentre os benefícios com maior incidência, pode-se destacar a melhora na capacidade física, postura corporal, alcance do peso ideal, e após esse período de treinamento nota-se uma baixa nos níveis elevados de colesterol e glicose. Especificamente na capacidade física, pode apresentar uma melhora no fortalecimento das articulações, aumento da força muscular, melhora no condicionamento físico e por consequência disso, melhora na execução das atividades diárias. Por meio dos periódicos literários, entende-se que a atividade física do tipo aeróbia, contribui no tratamento da depressão com melhora nos aspectos físicos, cognitivos e psicológicos, pois geralmente, esse tipo de atividade é desenvolvida em grupo, permitindo uma socialização entre colegas. No que refere-se à intensidade das atividades aeróbicas, a literatura sugere que

as atividades de alta intensidade resultam em maior estresse muscular e apresentam uma baixa escala na melhora do bem estar, pois é necessário força e resistência. Neste sentido, a literatura indica exercícios básicos e a progressão de volume e intensidade, sendo elevada de forma linear, com a intensidade podendo variar de 50 a 85% da frequência cardíaca máxima do indivíduo. Após 10 a 12 semanas, são esperados potenciais benefícios e mudança no estado clínico do paciente, levando em consideração o treinamento com intensidade leve a moderada, de forma sistemática e assídua e associada ao tratamento farmacológico. Portanto, conclui-se que o exercício físico de baixa e moderada intensidade são indicados para minimizar os efeitos depressivos, aliados a terapias convencionais e tratamento medicamentoso, quando for o caso. Combinando estratégias e capacitando a atuar em conjunto com outros profissionais da saúde, como psiquiatras, psicólogos e nutricionistas, formando uma equipe interdisciplinar preparada para atender o paciente, tendo em vista não só utilizar o exercício como ferramenta para mudar a saúde física do indivíduo, mas também promover sua inclusão social, melhorar suas capacidades cognitivas, logo melhorando a qualidade de vida do paciente.

Palavras-chave: Atividade Física. Depressão. Práticas Interdisciplinares.