



ATIVIDADE FÍSICA COMO TERAPIA COMPLEMENTAR AO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

JOÃO PEDRO FLORES GOBIRA DOS SANTOS; GABRIEL VITOR DOS SANTOS COELHO;
VIVIAN DE AQUINO MEDICI; JOÃO PEDRO MENDES

INTRODUÇÃO: A depressão é considerada uma doença de caráter multifatorial, que exerce forte impacto funcional na saúde, no psicológico e no âmbito social. Um tratamento dessa enfermidade são os antidepressivos, e estudos recentes mostram que a atividade física é uma alternativa eficaz, e a prática estende benefícios para além da saúde mental. **OBJETIVOS:** Apresentar os benefícios da atividade física ao combate à depressão e da melhora na saúde mental. **METODOLOGIA:** Foram utilizados como base, artigos e revisões publicados nas revistas acadêmicas entre 2021 e 2022. **RESULTADOS:** O exercício regular está associado à melhora do sono, redução do estresse e ansiedade e menor risco de depressão, sendo proporcional ao quanto maior é gasto energético melhor é a qualidade de vida física e psicológica. Para pacientes com episódios leves de depressão, o exercício como terapia isolada mostra-se efetiva, principalmente a modalidade aeróbica de três a cinco sessões semanais de 45 a 60 minutos, atingindo de 50 a 80% da frequência cardíaca máxima. Outra modalidade inclui treinamentos de resistência, que incluem levantamento de peso. Essa prática deve ter benefício na saúde mental após 10 semanas de prática. Além disso, a adesão à terapia farmacológica se compara à essa, e o que ajuda é encontrar uma atividade que se adeque ao gosto e à rotina do paciente, pensamento em mantê-la a longo prazo para além do tratamento da depressão, já que os benefícios do exercício crônico não se restringem à saúde mental. **CONCLUSÃO** Por conseguinte, denota-se a clarividência na coadunação entre atividade aeróbica ou de força e enfrentamento da depressão na busca obstinada pela plena saúde mental. Urge ressaltar também, que a prescrição da prática adequada ao paciente deve, sempre, ser realizada por um profissional competente da área. Ademais, a prática regular de exercícios físicos dever-se-á tornar um estilo de vida ao paciente acometido pela depressão, haja vista estar mais propenso à uma reincidência do que um indivíduo outrora em plena saúde mental.

Palavras-chave: Depressão, Exercício físico, Treino aeróbico, Treino de força, Saúde mental.