



BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM PACIENTES COM TRANSTORNOS DE HUMOR: REVISÃO DE ESTUDOS DE INTERVENÇÃO

GUSTAVO BARONI ARAUJO; CAROLINA ALVES DE MORAES NICOLAU; BRUNO MARSON MALAGODI; HELIO SERASSUELO JUNIOR

Introdução: Apesar dos benefícios já conhecidos relacionados à melhoria da saúde mental, a prática regular de exercícios físicos (EF) como tratamento complementar em pacientes com transtornos de humor é baixa. Assim, investigar as barreiras para a prática de exercício físico é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de intervenção eficazes, que busquem facilitar a inclusão da atividade física como parte integrante do tratamento em pessoas com transtornos de humor. **Objetivo:** Analisar as barreiras para a prática de exercícios físicos em pacientes com transtornos de humor. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de revisão narrativa. A busca consistiu nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (Bireme), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline). Os artigos foram selecionados dos a partir das seguintes palavras-chave em língua inglesa: "Affective disorders", "Physical activity", "Exercise", "Aerobic exercise", "Resistance training", "Barriers", "Challenges", "Difficulties", combinando os termos de busca utilizando operadores booleanos "AND" e "OR". Os critérios de inclusão foram: artigos de intervenção publicados entre janeiro de 2013 a dezembro de 2023 em língua inglesa. Os artigos selecionados foram categorizados em 5 categorias de barreiras: 1) psicológicas; 2) físicas; 3) sociais; 4) ambientais; e 5) econômicas. **Resultados:** No total, 23 artigos compuseram a presente revisão. Foram encontradas diferentes barreiras para a prática de atividade física: 11 relacionadas a barreiras psicológicas, 3 a "barreiras físicas", 7 a "barreiras sociais", 1 a "barreiras ambientais" e 1 a "barreiras econômicas". Acredita-se que as principais barreiras (psicológicas e sociais) são as mais prevalentes devido à natureza intrínseca dos transtornos de humor. Ainda, a falta de suporte social e o estigma associado aos transtornos de humor emergem como fatores adversos à prática de exercícios físicos. **Conclusão:** As principais barreiras para a prática de EF em pacientes com transtorno humor são psicológicas e sociais. Ressalta-se a necessidade do desenvolvimento de estratégias para minimizar o impacto de barreiras psicológicas e maximizar o suporte social visando a adesão e a aderência de EF como tratamento complementar em transtornos de humor.

Palavras-chave: Atividade física, Transtornos mentais, Saúde mental, Educação física, Psiquiatria.