



EXERCÍCIOS FÍSICOS E DEPRESSÃO: UMA REVISÃO

ALEF NEY NUNES DA SILVA TORRES; KEVIN CRISTOPHE PEIXOTO PEREIRA BARROS; SUELAINÉ GIL DA SILVA; BEATRIZ ALVES JUVÊNCIO; VICTOR CELSO CAVALCANTI CAPIBARIBE

Introdução: O ser humano ao longo de sua existência é diagnosticado com diferentes patologias, as físicas são as mais evidentes, porém, as psicopatologias inicialmente precisam de atenção para serem notadas, como a depressão, que é grande responsável por gerar problemas familiares, podendo levar até ao suicídio. Alguns de seus sintomas são: a tristeza persistente, distúrbio de sono e alimentar, desinteresse no seu cotidiano e autoestima baixa. Quando diagnosticada, são indicadas terapias medicamentosas e psicoterapias que, juntas, produzem bons efeitos. Estudos também apontam que além dessas terapias o tratamento para depressão pode ter melhores resultados com a prática de diversos tipos de exercícios físicos. **Objetivo:** Apresentar os principais exercícios usados no tratamento da depressão. **Metodologia:** Foram utilizados 15 artigos científicos como referência, abordando o tema de exercício físico e o bem-estar psíquico, publicados na língua portuguesa e nas bases de dados da Scielo, Periódicos CAPES, Science Direct, do período de 2022 a 2023. **Resultados:** O exercício físico pode ser definido como um conjunto de ações que demandam de gasto de energia, e por meio destes, como resultado, o paciente passa por alterações fisiológicas e bioquímicas as quais protagonizam a liberação, regulação e ativação de receptores e neurotransmissores que ajudam a diminuir os efeitos da depressão. Pesquisas apontam que caminhadas e corridas são os exercícios mais recomendados, devido a maior resistência de muitos pacientes quanto a outros tipos de exercícios físicos. A prática da musculação e exercícios dentro da academia também ajuda na melhoria dos quadros de depressão, pois além de estímulos físicos, o lado social do paciente acaba sendo trabalhado devido ao contato com diversas pessoas no mesmo ambiente. **Conclusão:** É evidente que cuidar da saúde mental é fundamental, pois patologias mentais como a depressão geram problemas físicos e mudam os aspectos pessoais e sociais de um indivíduo, deste modo faz-se necessário alinhar terapia medicamentosa, psicoterapias e exercícios físicos como corridas, caminhadas ou musculação para que o paciente sinta melhorias internas quanto ao seu quadro e externas em relação ao seu corpo gerando autoestima, prazer em viver e bem-estar no seu dia a dia.

Palavras-chave: **DEPRESSÃO; EXERCÍCIOS FÍSICOS; MUSCULAÇÃO; BEM-ESTAR PSÍQUICO; EDUCAÇÃO MENTAL E DEPRESSÃO**