



## Os benefícios da atividade física na depressão

### The benefits of physical activity for depression

DOI: 10.56238/isevjhv3n2-031

Recebimento dos originais: 09/04/2024

Aceitação para publicação: /04/2024

#### **Rogério Almeida Machado**

Biomédico, Faculdade Estacio de São Luís, Coroatá-Ma  
E-mail: rogerio.djero@hotmail.com

#### **Ruth Silva Povia Vicente**

Academica de Biomedicina, Faculdade Estácio, Coroata-Ma

#### **Erick Robert Nogueira Serra**

Profissional de Educação Física, Faculdade Estácio de São Luís, Coroatá-Ma

#### **Jean Caldas Souza**

Bacharel em Educação Física, Unicesumar, Brasília

#### **Diana Santos da Silva**

Academica de Educação Física, Faculdade Cruzeiro do Sul, Timbiras-Ma

#### **Gisely da Silva Reis**

Biomedica, Faculdade Anhanguera, São Luís-Ma,

#### **Suana Millen Bruzaca Mota**

Biomedica, Faculdade Estacio de São Luís, São Luís-Ma

#### **Saulo de Tassio Salazar Farias**

Profissional de Educação Física, Unifacema, Coroatá-Ma

#### **Rosana da Conceição Martins Rodrigues**

Biomedica, Faculdade Estácio de São Luís, São Luís-Ma

#### **Jefferson de Lima Paz**

Pós-Graduado em Análises Clínicas e Toxicologia, Universidade Federal do Piaui, Caxias -Ma

#### **Bruna Rayara Pereira Pereira da Silva**

Biomedicina, Faculdade Mauricio de Nassau, Codó-Ma

#### **Ituane Monção Lopes**

Biomedica, Faculdade Estacio de São Luís, São Luís-Ma

### RESUMO

A depressão é um distúrbio afetivo presente ao longo da história da humanidade, caracterizado por sentimentos de tristeza, pessimismo e baixa autoestima. O acompanhamento médico é fundamental para diagnóstico e tratamento adequados. Estimativas apontam que mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem com a depressão, que difere das flutuações normais



de humor. Quando crônica e intensa, pode causar grande sofrimento e disfunção, podendo até levar ao suicídio. Com cerca de 800 mil mortes anuais por suicídio, a depressão é uma das principais causas de morte entre os jovens. A prática regular de atividade física é considerada por alguns cientistas como um dos melhores antidepressivos, trazendo uma série de benefícios para a saúde mental e emocional.

**Palavras-chave:** Depressão, Saúde mental, Atividade física.

## 1 INTRODUÇÃO

A depressão é um distúrbio afetivo que acompanha a humanidade ao longo de sua história. No sentido patológico, há presença de tristeza, pessimismo, baixa autoestima, que aparecem com frequência e podem combinar-se entre si. É imprescindível o acompanhamento médico tanto para o diagnóstico quanto para o tratamento adequado.

A depressão é um transtorno comum em todo o mundo: estima-se que mais de 300 milhões de pessoas sofram com ela. A condição é diferente das flutuações usuais de humor e das respostas emocionais de curta duração aos desafios da vida cotidiana. Especialmente quando de longa duração e com intensidade moderada ou grave, a depressão pode se tornar uma crítica condição de saúde. Ela pode causar à pessoa afetada um grande sofrimento e disfunção no trabalho, na escola ou no meio familiar. Na pior das hipóteses, a depressão pode levar ao suicídio. Cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano - sendo essa a segunda principal causa de morte entre pessoas com idade entre 15 e 29 anos (OPAS, 2003).

A atividade física traz consigo muitos benefícios e segundo alguns cientistas, já classificam os exercícios físicos como um dos melhores antidepressivos.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de Revisão Bibliográfica.

## 3 RESULTADOS

Estudos mostraram que pacientes com depressão em tratamento com psicoterapia responderam melhor ao tratamento quando associados a exercícios físicos moderados.

Pesquisa publicada na JAMA Psychiatry em 2022 mostrou que 11% da depressão poderia ser evitada se as pessoas fossem fisicamente ativas. Em 2023, estudo do Journal of Affective Disorders acompanhou 141 pacientes por 16 semanas e mostrou que, para depressão ou ansiedade patológica, correr duas vezes na semana pode ter efeito semelhante ao proporcionado por medicamentos antidepressivos e ansiolíticos. Isso porque a atividade física libera hormônios que



contribuem para a sensação de bem-estar e aumenta a disponibilidade de serotonina e dopamina, regulando o humor e a sensação de felicidade.

#### **4 CONCLUSÃO**

A depressão é de suma importância na Saúde Pública e é necessário fazer medidas para que se haja um controle maior sobre essa doença e uma dessas medidas é fazer atividades físicas, que comprovadamente ajudam no combate a ela.



## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/depressao-4/>

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>

Pearce M, Garcia L, Abbas A, et al. Association Between Physical Activity and Risk of Depression: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry*. 2022;79(6):550–559.