

BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA PESSOAS COM TRANSTORNOS DEPRESSIVOS

Caique Gabriel Pimenta de CAMPOS*
João Victor Da Silva ESTEFANIN**
Paulo Vitor Almeida Lima COSTA***
Sandra de Souza NERY****

RESUMO

O transtorno depressivo constitui-se em um distúrbio mental caracterizado por depressão persistente ansiedade, confusão mental, irritabilidade, alteração de humor e tristezaprejudicando significativamente o dia a dia do indivíduo. Acredita-se que a prática de atividades físicas pode beneficiar os indivíduos com este transtorno e inclusive melhorar sua qualidade de vida. Diante disso, esta pesquisa tem como objetivo discutir como a prática de atividades físicas contribui no tratamento de pessoas com transtornos depressivos. Para tanto, este estudo de natureza qualitativa, foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica. Observou-se que os benefícios das atividades físicas vêm se tornando cada vez mais visíveis na sociedade, corroborando na melhora do sistema fisiológico, proporcionando saúde física e mental. Nota-se uma melhora nas funções cardíacas, pulmonares e do sistema circulatório, aumentando a capacidade do nosso corpo de fornecer oxigênio aos capilares, ocasionando uma melhora da nutrição celular. Sendo assim, diversos tipos de atividades físicas contribuem para a redução do uso de medicamentos psicotrópicos, de modo que beneficie o tratamento dos indivíduos depressivos. Estas atividades podem ser de baixa, moderada e alta intensidade, de acordo com o nível do transtorno e as limitações físicas e mentais do indivíduo. Destaca-se também, que as prescrições de atividades físicas para pessoas depressivas aumentaram nos últimos anos, mas vale ressaltar que é de extrema importância que estas sejam prescritas e acompanhadas por um profissional de educação física para a orientação adequada destas atividades, a fim de resguardar a segurança e integridade física do paciente. Conclui-se que a prática de atividades físicas, são muito importantes para o tratamento de indivíduos com transtornos depressivos, promovendo benefícios capazes de melhorar as funções cognitivas, físicas, psicológicas, afetivas e sociais, a sua qualidade de vida e saúde mental, fato que pode provocar um maior controle sobre os sintomas do transtorno e até auxiliar para a cura.

Palavras-chave: Atividade física. Benefícios. Tratamento. Depressão.

* caique.mpk@hotmail.com

** estefanin.educador.fisico10@gmail.com

*** pvtombom@gmail.com

**** sannery@outlook.com