

## EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO PÓS PARTO

Lara Genascoli TOMÉ\*  
Samuel Henrique Novais MACHADO\*\*  
Sandra de Souza NERY\*\*\*

### RESUMO

**Introdução:** A gravidez representa um período marcado por significativas alterações físicas e psicológicas, e de um modo geral, no pós-parto, as perturbações ligadas ao humor são mais frequentes, abrangendo até mesmo a depressão. Poucas mulheres têm conhecimento sobre a existência da depressão pós-parto (DPP) e muitas não chegam a ser diagnosticadas e tratadas corretamente. A DPP pode ser um fator predisponente à depressão crônica ou recorrente, podendo afetar a relação mãe-bebê e gerar um grande impacto no crescimento e desenvolvimento infantil. O tratamento é feito de forma multiterapêutica, incluindo a prática de exercício físico, visto que a mesma tem uma importante participação no tratamento dos transtornos depressivos, promovendo estímulo e adaptações na síntese e disponibilidade de neuromoduladores no sistema nervoso central (SNC). **Objetivo:** Conhecer os benefícios do exercício físico na prevenção e tratamento da DPP. **Metodologia:** Esta pesquisa de natureza qualitativa foi desenvolvida por meio de pesquisa bibliográfica. **Resultados:** A DPP possui vários fatores etiológicos e esses podem estar presentes desde a adolescência. A somatória desses fatores promove um ambiente potencialmente forte ao seu desenvolvimento em virtude das mudanças hormonais decorrentes da gravidez. O exercício físico é capaz de prevenir e/ou amenizar o quadro de DPP, sendo o tipo aeróbio, predominantemente recomendado. Entretanto, a DPP pode ser evitada e seus sintomas diminuídos, quando se pratica esse exercício com regularidade e mais ainda, durante a gravidez, pois modula a química cerebral, no sentido de proporcionar regulação de hormônios, naturalmente alterados, durante o período gestacional. O tratamento da DPP é multidisciplinar e tem como foco tornar a mulher mais saudável e disposta para vivenciar a maternidade. **Conclusão:** Os exercícios físicos aeróbios de leve a moderada intensidade, praticados com regularidade, inclusive na gravidez, trazem benefícios no tratamento da DPP.

**Palavras-chave:** Exercício físico. Depressão pós-parto. Mulheres.

---

\*Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. laragenascolitome@gmail.com

\*\* Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. samuka.hen0107@gmail.com

\*\*\* Orientadora. Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. sanney@hotmail.com