

A ATIVIDADE FÍSICA E SUA RELAÇÃO SISTÊMICA COM A FELICIDADE PARA A MELHORA DE QUADROS DEPRESSIVOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

II Congresso Brasileiro Online de Psicologia, 1ª edição, de 08/04/2024 a 10/04/2024  
ISBN dos Anais: 978-65-5465-085-4  
DOI: 10.54265/JTOZ7528

LOPES; Milena Saavedra Lopes<sup>1</sup>, LINHARES; Maria Luiza Queiroga<sup>2</sup>, SANTANA; Saulo Sousa<sup>3</sup>

RESUMO

**Introdução:** Segundo as estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), a depressão é considerada um transtorno mental que afeta mais de 300 milhões de pessoas no mundo, sendo ainda a principal causa de incapacidade em todo planeta. Além disso, esta patologia contribui de forma importante para a carga global de doenças, podendo ser, portanto, estudada pelas ciências da saúde e suas interfaces. A literatura, ao longo dos últimos anos, destaca esta doença como multifatorial, bem como, por afetar diretamente a qualidade de vida do seu portador e prejudicar suas relações interpessoais e profissionais, gera baixa da autoestima e contribui para ampliação de um quadro de pessimismo e desesperança ao viver. Ressalta-se que muito se é debatido sobre tratamentos medicamentosos, contudo, uma forma de tratar associada, por modo não medicamentoso, tem sido considerada como bastante eficaz e, dessa maneira, deve-se ser ressaltada e considerada: a realização da atividade física. Esta prática, de acordo com os diversos estudos científicos, é capaz tanto de melhorar a autoimagem, quanto de liberar hormônios como a endorfina, serotonina e dopamina, muito reconhecidos por serem considerados as substâncias químicas responsáveis pela felicidade e pelo bem-estar na vida das pessoas. **Objetivo:** Evidenciar a importância da prática do exercício físico na prevenção e na superação da depressão. **Métodos:** No presente estudo, foram analisados artigos que responderam à pesquisa dos descritores “Depression” e “physical activity” nas plataformas SciELO e PubMed. **Resultados/discussão:** A saúde mental de pessoas que realizam atividade física de forma contínua é debatida, em muitos estudos, como melhor do que a de indivíduos sedentários, e há várias teorias que explicam isso. Uma das hipóteses mais aceitas, é a da liberação de hormônios como a endorfina, serotonina e dopamina, que são tanto substâncias que geram um estado de euforia natural, quanto são elementos biológicos capazes de inibir a irritação e o estresse. Já outros pesquisadores acreditam que o efeito e benefícios do exercício físico são de natureza psicológica e cognitiva, relacionada à melhora da autoestima, no estabelecimento de metas e propósitos proporcionalmente à socialização e convivência, auxiliando o indivíduo a melhorar a visão sobre si mesmo. **Conclusão:** Diante disso, com o conhecimento acerca do efeito hormonal e psicossocial induzido pelo hábito de se exercitar, pode-se estabelecer a ligação da atividade física como uma terapia adjuvante altamente benéfica para a depressão, já que ela se encontra positivamente associada à saúde mental e ao bem-estar. Tal exercício físico não deve ser debatido como uma substituição do tratamento medicamentoso, pois há quadros depressivos, principalmente os mais graves, que necessitam de fármacos específicos. Mas, devido aos seus inúmeros benefícios fisiológicos e psicológicos, deve-se estar sempre presente contribuindo como forma terapêutica auxiliar e como medida preventiva.

**PALAVRAS-CHAVE:** Depressão, exercício, bem-estar

<sup>1</sup> Faculdade de Medicina Nova Esperança (FAMENE), msaavedralopes@yahoo.com.br  
<sup>2</sup> Faculdade de Medicina Nova Esperança (FAMENE), marialuizaqlinhres2005@gmail.com  
<sup>3</sup> Faculdade de Medicina Nova Esperança (FAMENE), saulosousantana@hotmail.com