

EIXO TEMÁTICO: PROMOÇÃO DA SAÚDE

IMPACTO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS COM DEPRESSÃO

Maria Tereza Leite Mariano¹

Maria Taís da Silva Santos²

Erlaine da Silva Andrade³

Ana Yasmim Gomes de Lima⁴

Maria Berenice Gomes Nascimento⁵

A depressão é uma doença mental altamente prevalente no mundo, caracterizada por tristeza constante, desânimo e fadiga, entre outros sintomas, que se configura como um grave problema de saúde pública, afetando diversos âmbitos da vida do indivíduo, ocasionando prejuízos fisiológicos, psicossociais e, consequentemente, na qualidade de vida. Além do tratamento medicamentoso, a indicação da realização de exercícios físicos como prática alternativa tem ganhado destaque. O presente estudo objetivou investigar o impacto da prática de exercícios físicos na qualidade de vida de pessoas com depressão, de acordo com a literatura científica. Trata-se de uma Revisão Integrativa de Literatura qualitativa com abordagem descritiva, realizada em maio de 2021, através da busca nas bases de dados CINAHL e LILACS. Utilizando-se o entrecruzamento das palavras-chaves “Depression”, “Exercise” e “Quality of Life”, agrupadas pelo operador booleano “AND”. Inicialmente encontrou-se 1669 resultados, foram aplicado os seguintes critérios de inclusão: estar disponível gratuitamente na íntegra, ter sido publicado nos últimos seis anos nos idiomas português ou inglês e ser artigo original, o que resultou no amostra de 351 artigos, desses foram aplicados os seguintes critérios de exclusão: artigos duplicados e que não abordava a temática. Totalizando uma amostra de 10 artigos científicos. Após a análise dos estudos, averiguou-se que a execução contínua de exercícios físicos por pessoas com depressão possibilita o desenvolvimento da capacidade de lidar com situações tensas e frustrantes, substituindo os pensamentos negativos, além de provocar alterações neurológicas positivas e fisiológicas capazes de auxiliar na melhora do quadro clínico, uma vez que libera endorfina, desencadeando os sentimentos de bem-estar e melhora no humor; regula a concentração de serotonina, estabilizando o sono, apetite e ritmo cardíaco; controla os níveis de dopamina na corrente sanguínea, atuando na sensação de prazer,

¹ Discente do 4º semestre do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). Membro do Grupo de Pesquisa Violência e Saúde. E-mail: terezamleitemariano@gmail.com.

² Discente do 4º semestre do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande, Membro do Projeto de Extensão Gestar Cajazeiras. E-mail: tais0674@gmail.com.

³ Discente do 4º semestre do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande. E-mail: erlaine.andrade22@gmail.com.

⁴ Discente do 3º semestre do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande. Membro da Liga Acadêmica sobre o fenômeno das drogas-LAFEND, UNIRIO. E-mail: ana.yasmim@estudante.ufcg.edu.br.

⁵ Enfermeira. Mestre em Enfermagem. Docente do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG). Membro e Orientadora do Grupo de Pesquisa LATICS. E-mail: berenice_pinheiro@hotmail.com.

felicidade e motivação. Esses três neurotransmissores são reduzidos durante a depressão e sua regulação está diretamente atrelada à promoção do bem-estar físico e mental. Dessa forma, os achados demonstram que a realização de atividades físicas por pessoas com depressão é uma alternativa terapêutica viável, com impacto significativo na qualidade de vida desses indivíduos, uma vez que é capaz de trazer benefícios, amenizar os danos causados por esse transtorno e auxiliar na promoção de saúde.