



IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NO COMBATE À DEPRESSÃO

Clara Reis Nunes

Docente do curso de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos –
FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana – RJ,
E-mail: clara.reis@famesc.edu.br

Pedro Vergílio Lugão de Azevedo

Discente do curso de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos –
FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana – RJ,
e-mail: pedrim.lugao@gmail.com

Rafael Arêas de Andrade

Discente do curso de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos –
FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana – RJ,
e-mail: rafaelareasandrade@gmail.com

Gabriel Guedes Azevedo

Discente do curso de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos –
FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana – RJ,
e-mail: azevedogabrielguedes@gmail.com

Carlos Adib Rosalen José Boechat

Discente do curso de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos –
FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana – RJ,
e-mail: carlosboechat03@gmail.com

Resumo

A depressão é um dos principais problemas de saúde mental no mundo moderno, afetando milhões de pessoas de diversas idades e condições sociais. Ela pode se manifestar de várias formas, desde tristeza profunda e falta de interesse em atividades cotidianas até sintomas físicos, como insônia, fadiga e dores corporais. Este estudo visa explorar os impactos do exercício físico no combate à depressão, destacando seus benefícios na melhoria do humor e na redução de sintomas depressivos. O principal objetivo deste trabalho é examinar o papel do exercício físico na redução dos sintomas de depressão. Pretende-se avaliar como diferentes tipos de atividades físicas, como exercícios aeróbicos e treinos de resistência podem influenciar os neurotransmissores cerebrais e o bem-estar psicológico. Para este estudo, foi realizada uma revisão de literatura científica com base em ensaios clínicos e pesquisas que analisam os efeitos do exercício físico sobre indivíduos com depressão. Os estudos selecionados variam entre aqueles que utilizam exercícios aeróbicos e treinos de resistência em suas abordagens. A revisão também incluiu estudos que compararam grupos de controle (sem intervenção de exercício físico) com grupos submetidos a programas regulares de atividades físicas, com duração média de seis a doze semanas. As variáveis analisadas incluem a frequência de sintomas depressivos, os níveis de ansiedade, a qualidade do sono, e o uso de medicamentos ao longo do tempo. O exercício físico é conhecido por estimular a produção de neurotransmissores como endorfinas, dopamina e



serotonina. Espera-se também uma melhora na qualidade do sono, redução da ansiedade e maior sensação de bem-estar geral. Os efeitos positivos do exercício físico no combate à depressão podem ser explicados por diferentes mecanismos. Primeiro, a prática regular de exercícios leva à liberação de endorfinas, que agem como analgésicos naturais e melhoram o humor. Além disso, a atividade física regula os níveis de serotonina, um neurotransmissor crucial na regulação do humor e do sono, cuja deficiência está fortemente associada à depressão. A melhoria da aptidão física também está relacionada ao aumento da autoestima, outro fator relevante para pacientes com depressão. Outro aspecto importante é que o exercício físico ajuda a reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, o que pode resultar em menor ansiedade e maior controle emocional. O exercício também estimula o sistema cardiovascular, melhorando a oxigenação cerebral e aumentando a sensação de energia e disposição, contrastando com a fadiga que acompanha frequentemente a depressão. Em conclusão, o exercício físico se mostra uma estratégia altamente benéfica no tratamento da depressão, com efeitos positivos que vão além do alívio dos sintomas mentais, impactando também a saúde física e emocional dos indivíduos. Embora não substitua tratamentos convencionais, como medicação e psicoterapia, o exercício é uma ferramenta complementar valiosa, acessível e de baixo custo para o combate à depressão. Sua prática regular pode promover uma melhora significativa na qualidade de vida, aumentando a sensação de bem-estar e reduzindo a dependência de medicamentos. Assim, integrar o exercício físico em programas de tratamento pode ser uma abordagem eficaz e holística para o manejo da depressão.

Palavras-chave: Exercício físico; Depressão; Bem-estar.