



A PRÁTICA DE EXERCÍCIO NA PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO

João Torres

Agosto, 2021

A PRÁTICA DE EXERCÍCIO NA PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO

1. EXERCÍCIO FÍSICO, BENEFÍCIOS NA QUALIDADE DE VIDA

Nos dias de hoje, com os efeitos nefastos da pandemia, há cada vez mais a necessidade de melhorar a qualidade de vida da população, apesar de esta estar condicionada por diversos fatores.

O exercício físico tem bastantes benefícios no que toca à nossa saúde. Há evidências substanciais sobre a eficácia da sua prática na prevenção e gestão de doenças como diabetes, hipertensão, cancro, doenças cardiovasculares, osteoporose, bem como na obtenção de benefícios psicológicos, como por exemplo controlo de níveis de ansiedade, de stress e redução de estados depressivos.

“Duas meta-análises na temática do exercício físico e saúde mental, divulgaram que o exercício físico é tão eficaz na diminuição da ansiedade e da depressão quanto tratamentos psicoterapêuticos e farmacológicos, havendo a vantagem de ser mais saudável e económico. No entanto, torna-se importante gerir a motivação e adaptar o exercício individualmente, já que vários estudos também referem a depressão e baixa motivação como factores de abandono nos programas de exercício físico (Petruzzello et al., 1991; Craft & Landers, 1998; Norvell & Belles, 1993; Raglin, Morgan & Luchsinger, 1990, cit. por Werneck, Filho, & Ribeiro, 2006).”

2. DEPRESSÃO

Então, mas o que é esta doença de que ouvimos falar constantemente denominada Depressão? A Depressão é uma doença psiquiátrica e





estima-se que afecte, a nível mundial, mais de 300 milhões de pessoas de todas as idades.

Estima-se que uma em cada quatro mulheres e um em cada dez homens poderá vir a sofrer de crises depressivas ao longo da vida, desde a juventude até à terceira idade. Os sintomas da depressão interferem drasticamente com a qualidade de vida e embora se possa manifestar em qualquer idade, a maioria dos casos tem o seu início entre os 20 e os 40 anos.

3. SINTOMAS

Alguns sintomas recorrentes da depressão são os seguintes:

- Estado deprimido: sentir-se deprimido a maior parte do tempo;
- Anedonia: interesse diminuído ou perda de prazer para realizar as atividades de rotina;
- Sensação de inutilidade ou culpa excessiva;
- Dificuldade de concentração: habilidade frequentemente diminuída para pensar e concentrar-se;
- Fadiga ou perda de energia;
- Distúrbios do sono: insónia ou hipersónia praticamente diárias;



- Problemas psicomotores: agitação ou retardação psicomotora;
- Perda ou ganho significativo de peso, na ausência de regime alimentar;
- Ideias recorrentes de morte ou suicídio.

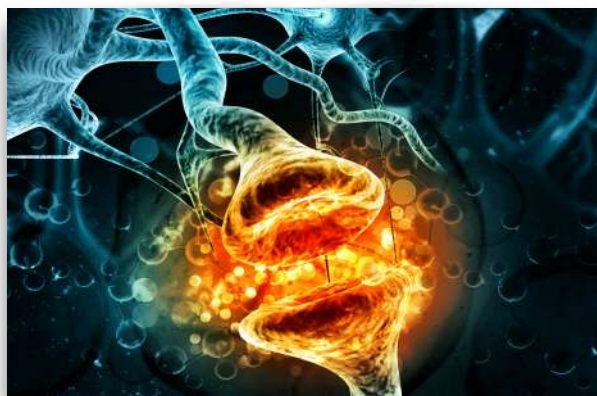
4. FATORES DE RISCO

Os fatores de riscos associados podem ser os seguintes:

- História familiar de depressão;
- Sexo feminino (O número de casos entre mulheres é o dobro dos homens. Não se sabe se diferença é devida a pressões sociais, diferenças psicológicas ou ambas);
- Idade mais avançada;
- Episódios anteriores de depressão;
- Parto recente (A vulnerabilidade feminina é maior no período pós-parto: cerca de 15% das mulheres relatam sintomas de depressão nos seis meses que se seguem ao nascimento de um filho);
- Acontecimentos stressantes;
- Dependência de droga.

5. DEPRESSÃO E EXERCÍCIO FÍSICO

Quando praticamos exercício físico, a libertação de endorfinas aumenta a sensação de relaxamento e tranquilidade que, por si, leva a um



estado de plenitude e de prazer que poderá ser eficaz no combate à doença. Alguns autores também acreditam que o exercício físico pode regular a neurotransmissão da noradrenalina e da serotonina, igualmente aliviando os sintomas da depressão.

Em 2009 Jorge Viegas e Martinho Gonçalves realizaram um estudo relativamente à influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. Este estudo envolveu 207 sujeitos com idades compreendidas entre os 20 e os 55 anos, 102 dos quais eram do sexo masculino e 105 do sexo feminino de diversos estratos sociais. Com a análise deste estudo concluiu-se que *“os resultados obtidos neste estudo reforçam a hipótese de que a prática de exercício físico promove a regulação dos níveis de*



ansiedade, depressão e stress. Assim, e depois de interpretados os dados estatísticos, verificamos que estes vão de encontro à produção científica por nós consultada.”(Viegas e Gonçalves, 2009, p.11).

É um facto que sem o apoio médico adequado, o exercício físico é, por si só, insuficiente para a cura da depressão. No entanto, são cada vez mais os médicos especialistas que prescrevem a ida ao ginásio como adjuvante das suas terapias.

Vem ter connosco! Estamos à tua espera para te ajudar no que for preciso!



6. WEBGRAFIA

[https://www.scielo.br/j/rdpsi/a/RpX434mLxwCh976f4b3dKqw/?
lang=pt](https://www.scielo.br/j/rdpsi/a/RpX434mLxwCh976f4b3dKqw/?lang=pt)

<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0485.pdf>

[https://www.researchgate.net/publication/
223128892_Depression_and_Exercise](https://www.researchgate.net/publication/223128892_Depression_and_Exercise) Este artigo é algo que me custa
escrever.



