

MARCELINO, Carlos Ricardo Puga. Exercício físico aliado na melhora do cotidiano de pessoas na depressão. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (CD-ROM)

RESUMO

O presente trabalho visa abordar sucintamente sobre o exercício físico aliado na melhora do cotidiano de pessoas na depressão, que somente após iniciar atividades físicas regulares, conseguiram ter uma grande melhora em seu quadro, mas não houve eliminação completa da psicopatologia, contudo os exercícios físicos influenciaram positivamente o tratamento da depressão. Os resultados permitiram demonstrar que o exercício físico pode estar associado à diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade, contudo, muitos estudos têm algumas limitações metodológicas significantes. Há disponível um número considerável de evidências do valor do exercício na redução de sintomas depressivos e ansiosos, porém, este não deve substituir o tratamento padrão, especialmente para aqueles com a doença em níveis mais elevados. Futuras pesquisas na área são sugeridas devido à necessidade de mais estudos com metodologia rigorosa antes que o exercício possa ser recomendado como uma alternativa ao tratamento tradicional para depressão. Por fim, serão discutidas que se as alternativas propostas não forem aplicadas, haverá uma piora clínica nos pacientes, ficando a base de medicamentos.