

Relação entre a prática de atividades físicas durante a gravidez e a ocorrência de depressão pós-parto

Kamylla Borges Santos¹; Daniel Oliveira Silva¹; Débora Borges de Oliveira Silva¹; Eduardo Henrique Mendes Rezende¹; Luiz Fernando Nogueira Salomão¹; Jalsi Tacon Arruda².

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

2. Docente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

RESUMO: A gravidez ocasiona várias mudanças no corpo da mulher, tanto físicas quanto emocionais. O papel que a mulher assume como mãe juntamente com o nascimento da criança podem estar associados com emoções negativas, medo, ansiedade, insegurança, depressão ou tristeza. O *baby blues* ou depressão pós-parto é o transtorno mental mais comum em mulheres durante o puerpério. Infelizmente, apesar dos efeitos negativos, a depressão pós-parto geralmente não é diagnosticada e tratada. Entretanto, estudos recentes vêm evidenciando a importância da atividade física (AF) na prevenção dos transtornos depressivos da mulher no período pós-natal. Discutir a relação entre a prática de da atividade física e a ocorrência de depressão pós-parto. Trata-se de uma revisão integrativa, na qual foram selecionados 8 artigos, encontrados nas plataformas PubMed e SciELO, utilizando os Descritores em Ciência da Saúde (DECS) “Depressão Pós-parto” e “Atividade Física”, em inglês, espanhol e português, combinados pelos operadores booleanos “AND” e “OR”. Foram obtidas 278 referências, das quais 25 resumos foram analisados e 8 foram selecionadas levando em consideração os critérios de inclusão: relevância, abordagem temática, idioma inglês, português e espanhol, além do período de publicação de 2015 a 2020. Nos últimos anos, várias revisões sistemáticas foram publicadas evidenciando que a prática de AF regular elimina o risco de desenvolver depressão durante a gravidez e é uma forma segura de tratamento preventivo. A influência positiva da AF regular na eliminação dos transtornos depressivos foi explicada por meio de vários mecanismos. Os exercícios aumentam a concentração de neurotransmissores, como serotonina, dopamina e noradrenalina. Ademais, a atividade física aumenta a secreção de BDNF (um fator neurótico produzido no cérebro), cuja concentração é baixa em pessoas com depressão. O fator BDNF desempenha um papel muito importante no corpo humano porque é responsável pela neuroproteção, neurogênese e plasticidade sináptica. Os exercícios também aumentam os níveis de cortisol que afeta a ação de neurotrofinas como o BDNF. O exercício também estimula a produção de GH (hormônio do crescimento) e IGF-1 (hormônio do crescimento semelhante à insulina). GH e IGF-1 são responsáveis pela regulação do sono, função cognitiva e humor. Além disso, foi observado que, na depressão, há um aumento na produção de citocinas inflamatórias, cuja concentração também pode ser reduzida pela atividade física regular. Desse modo, a AF demonstra uma face importante de pesquisa visando à melhoria da saúde feminina como um todo. Em suma, fica evidente que a atividade física tanto durante a gestação quanto no puerpério é uma estratégia segura para alcançar melhor bem-estar psicológico e reduzir os sintomas depressivos pós-parto. Contudo, todas as atividades devem ser iniciadas após consulta prévia com um especialista e instruções adequadas.

Palavras-chave:

Gravidez;
Depressão pós-parto;
Atividade física.