

5^A

JORNADA ACADÊMICA

do CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FAMES

ISSN 2237 3845

DEPRESSÃO EM ADULTOS: O EXERCÍCIO COMO TERAPIA COADJUVANTE

SILVANE VAGNER VASCONCELLOS¹

GRASIELE DA SILVA OLIVEIRA²

MARCELO USTRA SOARES³

Várias são as patologias que se atualmente se utilizam de formas alternativas para tratamento. Com a depressão não é diferente, pois responde muito bem aos exercícios físicos em relação aos sintomas tanto físicos quanto psíquicos. Este projeto tem como objetivo proporcionar uma forma coadjuvante de tratamento a depressão de adultos, em tratamento convencional, por meio do exercício físico. São três sessões semanais que variam entre aeróbicas e ginástica localizada, com duração de uma hora, realizadas nas dependências da FAMES. Os participantes preenchem uma ficha de inscrição com dados pessoais, clínicos, medicação utilizada e respondem a um protocolo – Inventário de Depressão de Beck- para saber-se o seu nível de depressão a cada três meses. É um questionário com 21 questões, com 5 alternativas cada, que somadas as respostas se obtém o nível de depressão sendo 9 o ponto de corte e depressão leve (10 a 19), moderada (20 a 29), grave (30 a 39) e severa (acima de 40 pontos). Há um controle da frequência de todos os participantes. Há dois anos atende adultos, na sua maioria mulheres com idade média de 46 anos perfazendo um total de 270 atendimentos. Analisando a variação dos resultados do Inventário de Beck e frequência nas atividades propostas pode-se inferir que houve melhora significativa no quadro de depressão de todos os participantes com frequência acima de 80%. Pode-se perceber também que é uma proposta totalmente eficaz enquanto terapia coadjuvante, pois além da adesão dos participantes melhorou a qualidade no cotidiano de todos.

¹Autora: Acadêmica do 4º semestre do Curso de Educação Física - FAMES

²Co-autora: Acadêmica do 4º semestre do Curso de Educação Física - FAMES

³Coordenador: Professor Doutor do Curso de Educação Física - FAMES