



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA MULHERES COM INDÍCIOS DE DEPRESSÃO

Raquel Amaral Antonello¹; Elisa Eidt Cossetin²

Esta pesquisa de caráter quase-experimental teve por objetivo analisar as contribuições de um programa de atividades físico-recreativas para a diminuição da depressão de mulheres no hospital de Fortaleza dos Valos. A amostra foi composta por sete mulheres que foram diagnosticadas como depressivas por duas psicólogas. Utilizou-se um instrumento para avaliação dos indícios de depressão, QSM – Questionário de Saúde da Mulher adaptado de Myra Hunter, utilizando somente as questões referentes a depressão, antes e depois da realização programa de atividades físico-recreativo variadas. Os resultados foram significativos para as questões negativas, mas não para as questões positivas, embora houvesse melhora nestes resultados em relação ao pré- teste. Conclui-se, portanto que este trabalho traz indicadores de que as atividades físicas são benéficas para evitar a depressão. Sugerem-se outros estudos do tipo com uma amostra maior.

Palavras-chave: Atividade física. Depressão. Mulheres.

¹Acadêmica do Curso de Licenciatura em Educação Física da UNICRUZ - Autora

²Professora do Curso de Educação Física da Unicruz - Orientadora