

# VI SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA XXIV SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA

13 a 17 de Dezembro de 2021

Tema: “Centenário de Paulo Freire: contribuição da divulgação científica e tecnológica em defesa da vida, da cidadania e da educação”

## ATIVIDADE FÍSICA PARA MULHERES COM DEPRESSÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Camilla Ytala Pinheiro Fernandes<sup>1</sup>; Àgna Retyelly Sampaio de Souza<sup>2</sup>; Ana Paula Pinheiro da Silva<sup>3</sup>; Karisia Monteiro Maia<sup>4</sup>; Aline Muniz Cruz Tavares<sup>5</sup>; Amanda Cordeiro de Oliveira Carvalho<sup>5</sup>; Lis Maria Machado Ribeiro Bezerra<sup>7</sup>.**

<sup>1,2,3,,5,6,7</sup>Universidade Regional do Cariri – URCA.

<sup>4</sup> UNILEÃO – Centro Universitário.

### RESUMO

A atividade física é considerada essencial no tratamento da doença. A prática contínua tem a capacidade de melhorar o humor e fazer com que o sentimento de tristeza e o estresse diminuam. Relatar a experiência de práticas de atividades físicas em um grupo de mulheres diagnosticadas com depressão. Trata-se de um relato de experiência do desenvolvimento de atividades físicas com 32 mulheres, na faixa etária de 20 a 60 anos, diagnosticadas com depressão. As práticas foram desenvolvidas por uma equipe multiprofissional composta por um assistente social, profissional de educação física e educadora social atuantes no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) em parceria com uma Unidade Básica de Saúde, ambos do município de Juazeiro do Norte, Ceará. As atividades foram realizadas no período de janeiro de 2018 a dezembro de 2020, com o intuito de minimizar os sintomas depressivos. As práticas eram desenvolvidas na quadra do CRAS, duas vezes por semana, intercalados momentos de dança e exercício funcional moderado. Os métodos utilizados envolviam práticas de alongamento e relaxamento, ginástica localizada e atividades lúdicas, as atividades físicas exigiam força e agilidade em sua execução, promovendo assim uma redução de peso e visando à diminuição da insônia, tensão, bem-estar físico e emocional. No contexto da depressão, a inclusão das atividades físicas como intervenções terapêuticas, aliada ao estímulo da interação social, puderam contribuir para a diminuição dos sintomas depressivos das mulheres que fizeram parte do grupo, além do fortalecimento de vínculo e confiança entre profissional e as mulheres. Diante dos profissionais a experiência vivenciada permitiu fortalecer a corresponsabilidade do cuidado, a prática intersetorial e interdisciplinaridade.

**Palavra-chave:** Depressão, Exercícios Físicos, Benefícios à Saúde.