

ATIVIDADE FÍSICA COMO REDUTOR DE DANOS DA DEPRESSÃO: O OLHAR DE QUEM RECEBE ESTE SERVIÇO

ScheilaBeloni dos Santos*
Rafael Santos Mota**

As doenças psíquicas são um dos grandes problemas na atualidade, comprometendo a saúde da população. A OMS – Organização Mundial de Saúde, aponta que uma em cada quatro pessoas será afetada por algum distúrbio mental. A depressão é considerada uma doença psiquiátrica, e a atividade física vem como um tratamento de terapia não medicamentosa para a preservação da saúde mental, posto que estudos afirmam que a atividade física atua na melhoria da autoestima, na diminuição do estresse, da ansiedade e do consumo de medicamentos. Nestes casos, a atividade física proporciona uma melhoria nos sintomas depressivos, aumenta a autoestima e causa sensação de bem estar. A partir do contexto apresentado, a pesquisa tem como objetivo central analisar como a metodologia utilizada pelo professor de Educação Física é aplicada no processo do tratamento dos doentes depressivos do Centro de Atenção Psicossocial– CAPS, localizado no município de Cruz das Almas, e especificamente verificar como o professor de Educação Física realiza seu atendimento, quais as abordagens utilizadas pelo mesmo e, por fim, investigar junto aos beneficiários do serviço, quais os impactos da atividade física em seu processo de tratamento da depressão. A pesquisa será um estudo de caso com abordagem qualitativa e caráter descritivo. O processo da pesquisa se dará junto aos usuários do serviço no espaço do Caps, acompanhamento dos atendimentos para analisar como os mesmos são conduzidos pelo professor, afim, de identificar as abordagens utilizadas. A forma de tratamento dos dados se dará com análise das aulas e das falas coletadas nas entrevistas confrontando com os autores que tratam do tema.

Palavras-chave: Promoção de saúde. Atividade física. Depressão.

*Graduanda em Educação Física - Faculdade Maria Milza. sheilabelo@hotmail.com

**Especialista em Metodologia do Ensino e da Pesquisa da Educação Física, Esporte e Lazer Escolar - Faculdade Social da Bahia. rafamota87@gmail.com