



**SEFIC2017  
UNILASALLE**

**A PESQUISA E O  
RESPEITO À DIVERSIDADE**

**16 A 20 DE OUTUBRO DE 2017**

ISSN 1983-6783

## **ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR PROTETOR PARA O DESENVOLVIMENTO DE DEPRESSÃO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DESTACANDO A PRESSÃO ARTERIAL E SOBREPESO/OBESIDADE**

Rodrigo Hernandes Paludo, Felipe Barreto Schuch (orientador)  
Universidade La Salle

**Área Temática:** Ciências Médicas e da Saúde.

**Resumo:** Introdução: A capacidade cardiorrespiratória pode ser definida como a capacidade de realizar um exercício dinâmico, sendo ele de média ou de alta intensidade. Essa capacidade está relacionada com a saúde do corpo e por isso para a prevenção de algumas doenças e problemas fisiológicos destacamos a atividade física como um fator protetor de algumas patologias. A partir disso, nosso projeto de estudo quer mostrar que o nível de atividade física tem a possibilidade de servir como fator de proteção contra a depressão em crianças e adolescentes. Objetivo: O objetivo do trabalho em específico é registrar como a atividade física pode ser um fator de proteção para a depressão em crianças e adolescentes. Método: Esse estudo será realizado de forma longitudinal, com duas fases principais: a primeira fase será realizada entre um período de 2 (dois) anos, coletando resultados de 1143 (mil cento e quarenta e três) crianças e adolescentes de ambos os sexos com faixa etária de 11 (onze) e 14 (quatorze) anos de idade. Serão utilizados testes físicos de atividade aeróbica e de força, além de questionários de avaliação do nível de atividade física (QAFSA), coleta de pressão arterial, frequência cardíaca, testes de sintomas depressivos e saúde mental. Os voluntários serão crianças e adolescentes da rede pública estadual de ensino da cidade de Canoas/ Brasil, elas serão entrevistadas em relação a presença de diagnósticos psiquiátricos e ao nível de atividade física. Após dois anos da obtenção dos resultados os testes da primeira fase de coleta de dados, haverá uma segunda etapa aonde os testes serão refeitos com os mesmos participantes do início da pesquisa. Resultados: Foram avaliadas até o presente momento 54 crianças. Destas, foram registrados 10 casos de hipertensão ou pré hipertensão. Desses 10 casos, 4 são hipertensos de fato (Percentil acima de 95) e 8 de pré-hipertensão (com pressão arterial acima de 130/80). Foram registrados 13 casos (24%) de sobrepeso (percentil 85 a 97) ou obesidade (percentil 95 ou maior), sendo 5 casos (9%) de obesidade. Podemos verificar também que a média de pressão sistólica foi de 110, com desvio padrão de 11.728 enquanto a pressão diastólica foi de 69 com desvio padrão de 11.851. Conclusão: Acreditamos que com os dados coletados podemos dizer que realmente o sobrepeso e os valores de pressão arterial podem ser comparados com os níveis de atividade física realizado por cada criança. Esses resultados podem ser comparados com os dados de verificação para saber se realmente a atividade física é um fator protetor para o desenvolvimento de depressão em crianças e adolescentes.

**Palavras-Chave:** frequência-cardiorrespiratória, depressão, atividade-física.