



UTAD investiga eficácia do exercício físico no tratamento das depressões

□ Vários estudos da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) têm vindo a demonstrar a eficácia do exercício físico como complemento no tratamento da depressão clínica. Coordenados por Vasconcelos Raposo, docente e investigador do Departamento de Educação e Psicologia da UTAD, estes estudos procuram, no essencial, observar os níveis da redução da sintomatologia depressiva nos indivíduos que praticam o exercício físico.

Nesta linha de investigação e constituindo equipa com Lara Carneiro, Maria Paula Mota, Maria Augusta Vieira-Coelho e António Fonseca, foi concebido um programa de intervenção para medir o efeito de um programa de exercício físico estruturado como medida antidepressiva complementar. Refira-se que este grupo de investigadores foi recentemente distinguido pelo

Comité Olímpico de Portugal e Fundação Millennium BCP com o Prémio “Ciências do Desporto de 2014”, pelo seu trabalho “Estudo Clínico Randomizado para avaliar o impacto de um programa de exercício em doentes com perturbação depressiva”. No âmbito destes ensaios, os investigadores implementaram, ao longo de vários meses, um estudo controlado randomizado em mulheres com diagnóstico de depressão clínica, dividindo-as em dois grupos: um utilizando farmacoterapia mais exercício físico e um outro apenas farmacoterapia. No grupo experimental, o programa consistiu na prática de exercício aeróbio três vezes por semana durante dezasseis semanas, e o segundo permaneceu fisicamente inativo durante o mesmo período de tempo. Como resultados, verificou-se que o primeiro grupo apresentou uma diminuição significativa na sintomatologia depressiva.

Segundo Vasconcelos Raposo, “tais resultados recomendam-se para uma abordagem na melhoria da sintomatologia da depressão, ficando claro como o treino físico aeróbico supervisionado pode ser uma eficaz terapia adjuvante para o tratamento de mulheres com depressão, mas também na melhoria da sua condição física, devendo, contudo, haver sempre um controlo rigoroso dos parâmetros de exercício adaptados à capacidade de cada sujeito”.