

Trabalho apresentado no 13º CBCENF

Título: ATIVIDADE FÍSICA X DEPRESSÃO NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO DA LITERATURA DE PERIÓDICOS ON LINE

Relatoria: KARLA DE LIMA OLIVEIRA
Alynne Mendonça Saraiva

Autores: Marcela Fonseca Jonas
Raquel Farias Barros

Modalidade: Pôster

Área: Ensino e pesquisa

Tipo: Pesquisa

Resumo:

INTRODUÇÃO: O índice de envelhecimento aponta para mudanças na estrutura etária da população brasileira. Alguns fatores que contribuem para esse crescimento acentuado de pessoas idosas na sociedade se devem a diminuição das taxas de fecundidade, o aumento da expectativa de vida e baixa mortalidade. Embora pesquisas já realizadas mostrem que o aumento da qualidade de vida da população, leva a uma expectativa de vida maior, o envelhecimento traz consigo alguns problemas de cunho biológico e social, que podem desenvolver incapacidades e provocar a perda da autonomia. **OBJETIVOS:** Verificar a relação existente entre atividade física e depressão entre pessoas idosas abordadas em periódicos. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, com base nos artigos dos últimos cinco anos, feita através de periódicos on line que estabeleceram relação entre atividades físicas e a depressão nos idosos, de acordo com as normas da ABNT. **RESULTADOS:** Os artigos pesquisados mostraram que a falta de atividade física na vida da população idosa leva a perda da independência e autonomia, com prevalência em idosos do sexo feminino, de baixa renda, baixa escolaridade, e com trabalho não remunerado. Outro fator é o uso freqüente de cigarro, o sedentarismo e a morte de familiar. Uma pesquisa com idosos mostrou que a maioria não possuía vida sedentária o que levou a encontrar um baixo índice de demência e depressão. Os idosos portadores de algum transtorno mental tinham perda de interesse para aderir às atividades físicas. O estudo ainda afirma que a atividade física influencia no enfrentamento de síndromes depressivas, pois estimula o organismo e amplia o convívio social. No entanto em uma revisão sistemática sobre atividade física e depressão em idosos relata que ainda não se pode afirmar se o bem-estar psicológico causado pela prática de atividade física é devido ao próprio exercício, ou a rede de relações afetivas proporcionadas por ele. **CONCLUSÃO:** São poucos os estudos que correlacionam às atividades físicas com a depressão. Na literatura pesquisada verificou-se que é necessária a criação de estratégias que visem dissociar os efeitos psicossociais do exercício daqueles puramente físicos e uma descrição detalhada das características dos exercícios físicos que seriam indicados ao tratamento ou a prevenção dos transtornos mentais, tendo em vista os níveis de manifestações da doença.