

## **SINTOMAS DEPRESSIVOS EM IDOSOS: ATIVIDADES FÍSICAS NO PROGRAMA DE EXTENSÃO CELARI COMO FATOR DE PROTEÇÃO**

Coordenadora: Profa. Dra. Andréa Kruger Gonçalves

Autores: Erick Pereira Leffa; Natanielle Silva Dutra; Wagner Albo da Silva; Juarez Aragon; Luan Harden Soares.

O Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso (CELARI), sediado na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) na UFRGS, é um programa de extensão que atende, atualmente, duzentos e cinquenta pessoas com idade igual ou superior a sessenta anos e oferece atividades físicas (ginástica, musculação, equilíbrio, programa de autonomia e independência funcional, dança, hidroginástica, jogging aquático, natação) e atividades socioeducativas de lazer (oficina de teatro, oficina tecnológica, oficina cultural, oficina literária), além de atividades integração social como eventos comemorativos e passeios/viagens entre outras. O programa de extensão possibilita aos acadêmicos de diferentes cursos da UFRGS, como Educação Física, Fisioterapia, Dança, Teatro, Fonoaudiologia, Nutrição a experiência de planejar e desenvolver atividades, estando envolvido numa equipe multidisciplinar, em média participam 20 acadêmicos (bolsistas e voluntários). O CELARI também desenvolve pesquisas com o público atendido, além de ser campo para estudos em nível de mestrado, sendo que não se restringem apenas aos aspectos físicos (exercício físico), mas também psicossociais. Dentro desse último âmbito, uma doença que pode ser comumente encontrada nessa faixa etária é a depressão. A depressão é um distúrbio afetivo, onde há a presença de tristeza, baixa autoestima, angústia, insegurança e torna a pessoa apática às coisas que acontecem ao seu redor. Essa doença pode estar intrinsecamente relacionada com o aumento da idade, mas também com diversos outros fatores, como: acontecimentos marcantes na vida (divórcio, perda de alguém importante, doenças graves), medicamentos de uso prolongado e até carência nutricional, os quais podem ser mais comuns e recorrentes em idosos. Comumente são recomendados medicamentos para o tratamento da depressão, porém existem formas de atenção, destacando-se o exercício físico como uma estratégia efetiva. Foi realizado um estudo descritivo com o objetivo de analisar a presença de sintomatologia depressiva em 136 idosos do CELARI e sua relação com variáveis sociodemográficas (idade, sexo, estado civil, tempo de projeto, escolaridade e renda). Os instrumentos foram a “Escala de Depressão Geriátrica de Yesavage /GDS” e um questionário denominado “Perfil Sociodemográfico dos Idosos do CELARI” utilizado no programa. Utilizaram-se os dados da avaliação do final de 2015. Os resultados revelaram que 123 (91%) idosos não indicaram sintomatologia depressiva, 10 (7%) com sintomas leves a moderados e 3 (2%) com sintomas graves. Deste modo, os idosos do CELARI possuem um percentual reduzido de sintomas depressivos, podendo indicar que as atividades realizadas no programa atuam como efeito protetor para este problema de saúde que é presente em muitos idosos. É possível reforçar que o exercício físico, devidamente orientado,

planejado e executado, juntamente com o convívio social, pode auxiliar na redução de problemas físicos e emocionais, trazendo maior bem-estar à vida do idoso.

Palavras-chave: idoso; depressão; atividade física; saúde