



**REENCONTROS
NOVOS ESPAÇOS
OPORTUNIDADES**

XXXIV SIC Salão Iniciação Científica

**26 - 30
SETEMBRO
CAMPUS CENTRO**

Evento	Salão UFRGS 2022: SIC - XXXIV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2022
Local	Campus Centro - UFRGS
Título	Atividade física online e idosos: sintomas de depressão durante a pandemia da COVID-19
Autor	CAROLINE SOARES DA CONCEIÇÃO
Orientador	ALINE NOGUEIRA HAAS

Durante a pandemia, grande parte da população mundial entrou em isolamento social. Sabe-se que a permanência em casa pode levar indivíduos ao sedentarismo, hábito que está diretamente associado ao adoecimento da população. Estudos indicam que participar de programas de atividade física diminui e previne declínios funcionais e mentais associados ao envelhecimento. Pensando nisso, durante a pandemia, alguns programas de atividade física online para idosos foram criados para amenizar esses efeitos. O objetivo deste estudo foi averiguar níveis de depressão em idosos praticantes de Pilates Online (PO) e Ginástica Online (GO), durante a pandemia. O mesmo caracteriza-se por ser do tipo observacional de caráter transversal e análise quantitativa, aprovado pelo comitê de ética da UFRGS (52107321.0.00005347). A amostra foi composta por 135 indivíduos (18 homens e 117 mulheres), idade 69 ± 6 anos que praticam PO, e GO, pelo tempo mínimo de 3 meses, divididos em dois grupos, Grupo Pilates (GP) e Grupo Ginástica (GG). A avaliação foi realizada através de uma anamnese, e da versão curta da Escala de Depressão Geriátrica (GDS). Os procedimentos de coleta e intervenção foram todos realizados em formato on-line, por ligações telefônicas. Os dados do estudo foram analisados no programa estatístico JASPE v.14.1. A normalidade dos dados foi testada através de Teste Shapiro-Wilk. O teste de Wilcoxon para dados não paramétricos foi utilizado para comparar os resultados do GDS entre os grupos ($p < 0,05$). Não houve diferença estatística entre os grupos nos níveis de depressão. Ambos se enquadram na classificação de quadro psicológico normal (de 0 a 5 pontos). Entretanto, o GG obteve escores mais baixos que o GP. Em conclusão, as atividades realizadas de forma remota (Pilates e Ginástica), foram efetivas para manutenção do estado mental dos participantes do estudo.