



XII CONGRESSO  
NORTE NORDESTE  
DE GERIATRIA E  
GERONTOLOGIA

06 A 08 DE JUNHO DE 2024

Mar Hotel - Recife-PE

Envelhecimento Plural: Diversidade e Inovação



## PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DE 16 SEMANAS NA DEPRESSÃO DE IDOSOS: UMA ANÁLISE LONGITUDINAL

Raul Medeiros de Siqueira<sup>1</sup>; Victória Lordello Freire de Diego e Silva<sup>2</sup>; Alessandra Vitória de Menezes Nunes<sup>2</sup>; Mariana Santos Ismerim<sup>2</sup>; Gabriela Sacramento Tenório Costa<sup>2</sup>; Maria Victória Pimentel Lima<sup>2</sup>; Karollyni Bastos Andrade Dantas<sup>2</sup>; Marina Déda Peixoto Leite<sup>2</sup>.

1. Faculdade Paraíso<sup>1</sup>; 2. Universidade Tiradentes<sup>2</sup>.

### Introdução/Fundamentos

A depressão é um problema de saúde mental comum entre idosos, afetando significativamente sua qualidade de vida e bem-estar geral. Diversas abordagens têm sido propostas para combater essa condição, incluindo intervenções farmacológicas e terapias psicossociais. Recentemente, a prática de exercícios físicos tem ganhado destaque como uma intervenção eficaz para a redução dos sintomas depressivos nessa população. Este estudo explora os efeitos de um programa de exercícios físicos de 16 semanas sobre a depressão em idosos, através de uma análise longitudinal. A pesquisa visa avaliar como a continuidade e a regularidade da atividade física influenciam o estado emocional dos participantes ao longo do tempo, fornecendo insights valiosos sobre o papel do exercício na promoção da saúde mental dos idosos.

### Objetivos

Identificar, por meio de análise longitudinal, impactos do programa de exercícios físicos, com duração de 16 semanas, em idosos com depressão.

### Metodologia

O estudo, sob a forma de quase-experimental e dentro das normas para a realização de Pesquisa em Seres Humanos, realizou-se com 1400 idosos de 9 Unidades Básicas de Saúde de Aracaju. Os critérios de inclusão foram: idade acima de 60 anos e pactuar-se a participar do plano de exercício físico; de exclusão: não apresentarem limitações motoras e não terem contraindicações. Os selecionados realizaram: treinamento cardiopulmonar, força muscular e flexibilidade. Consecutivo, foram avaliados pela Escala de Depressão do Centro de Estudos Epidemiológicos, para rastrear sintomas depressivos, críticos para assegurar a confiabilidade das conclusões.

### Referências Bibliográficas e Agradecimentos

MATTOS, C. M. Z. et al. **Envelhecimento ativo: uma realidade distante para pessoas idosas em situação de rua**. In: TERRA, N. L. Et al. (Orgs). Temas de geriatria e gerontologia. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2017.

RAMOS, Fabiana Pinheiro; et al. Fatores associados à depressão em idoso. Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 19, v. 19, p. e239, 2019. DOI: 10.25248/reas.e239.2019

OLIVEIRA F.A. et al, **Atividades de educação em saúde realizadas com grupo de idosas para promoção do autocuidado em saúde**, Extensio, v. 15, n. 28, p. 137–150, 2018.

### Resultados e Discussões

A Hipertensão foi a condição mais comum, com 44 casos, seguida por 9 casos de hipertensão e diabetes, e 6 casos de diabetes. Os casos de hipertensão mostraram maior incidência nos mais velhos, maior nos de 70 anos. Os diagnósticos relacionados à depressão revelaram que 65,3% não apresentavam riscos. No parecer formativo I, 71,25% não apresentavam risco. Já no parecer formativo II, 49,09% foram classificados em risco. Os dados foram analisados em medidas estatísticas, como média, mediana, desvio padrão, curtose e assimetria. Os resultados indicaram dispersão moderada nos conjuntos de dados 1 e 2.



Figura 1. Idosos praticando exercício físico. Fonte: [www.google.com.br](http://www.google.com.br)

### Conclusões

Os resumos serão analisados e selecionados pela Comissão Avaliadora. Os trabalhos serão distribuídos para os avaliadores, os quais não terão informações sobre os autores.

