



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 Siqueira¹; Victória Lordello Freire de Diego e Silva²; Alessandra Vitória de Menezes Nunes²; Mariana Santos Ismerim²; Gabriela Sacramento Tenório Costa²; Maria Victória Pimentel Lima²; Karollyni Bastos Andrade Dantas²; Marina Déda Peixoto Leite².

1. Faculdade Paraíso¹; 2. Universidade Tiradentes².

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

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.

