

## **Sintomas depressivos em idosos fisicamente ativos: será a atividade física uma possibilidade de terapia não-farmacológica?**

Danilla Icassatti Corazza, Sebastião Gobbi, José Luiz Riani Costa

Departamento de Educação Física – IB – LAFE - UNESP, Rio Claro- SP - Brasil

Contato: danillacorazza@gmail.com

**Introdução:** a depressão é hoje uma das doenças de maior custo para a sociedade, estudos têm observado que a população idosa sofre um alto índice de depressão e sintomas depressivos, no entanto, parte importante dos idosos não recebe tratamento farmacológico, devido às dificuldades que englobam o tratamento. Assim, com o aumento desta população somado a tais dificuldades, surge a preocupação em buscar alternativas para o tratamento da doença. A atividade física tem sido recomendada como tratamento não-farmacológico para a depressão, sendo que pode contribuir de diferentes maneiras para melhorar a condição clínica geral e a condição mental do idoso.

**Objetivo:** avaliar sintomas depressivos em idosos fisicamente ativos, participantes de um programa de atividade física regular. **Metodologia:** 49 idosos ( $66,3 \pm 4,9$  anos), participantes do Programa de Atividade Física para Terceira Idade, realizado nas dependências do Departamento de Educação Física, da UNESP de Rio Claro, foram convidados a responder a uma entrevista, sendo utilizada a Escala para Depressão em Geriatria, versão abreviada (GDS-15). Os resultados são apresentados em média.

**Resultados:** foi observado que, os idosos apresentaram, em média 2 sintomas depressivos na GDS, o que se considera “normal”, ou seja, não presença de sintomas depressivos importantes. **Conclusão:** apesar do resultado deste estudo ser preliminar, idosos praticantes de atividade física regular e sistematizada parecem ter uma proteção contra sintomas depressivos. Será possível discutir sobre os benefícios que a atividade física regular pode trazer para o tratamento e prevenção da instalação da depressão ou sintomas depressivos nesta população com o aumento de pesquisas nesta área.

**Palavras-chaves:** sintomas depressivos, idosos, atividade física regular.