

RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E SINTOMAS DEPRESSIVOS EM IDOSOS

Altair Argentino Pereira Júnior¹

Juliana Balbinot Reis Girondi²

Vanessa Nicoletti³

Karina Silveira de Almeida Hammerschmidt⁴

INTRODUÇÃO: No Brasil o envelhecimento atinge 21 milhões de pessoas, na sua maioria mulheres (55,8%), brancos (55,4%) e com baixa escolaridade¹. Essa condição é reflexo do aumento da expectativa de vida pelo avanço no campo da saúde e redução da taxa de natalidade. Dentre os transtornos que afetam os idosos destaca-se a depressão. A depressão aumenta a morbidade e a mortalidade associadas à condição médica concomitante, é um sério e crescente problema de saúde pública, trazendo prejuízos à vida familiar e à comunidade. Como consequência, tem-se piora na qualidade de vida, uso excessivo do sistema de saúde e aumento de custos com tratamentos². A prevalência de sintomas de depressão são maiores em indivíduos hospitalizados e institucionalizados. Deve-se ressaltar ainda que certas atividades lazer são frequentadas em geral por idosos com maior renda, escolaridade e acesso, sendo que essas variáveis também impactam a cognição na velhice e redução de sintomas depressivos³. É importante o desenvolvimento de programas de atividade física, com o objetivo de preservar a força, equilíbrio e agilidade. Para essa população tais programas são imperativos, uma vez que com aumento da idade do indivíduo há tendência progressiva do declínio funcional. Pois de forma geral, as condições de saúde, a configuração familiar e a saúde psicológica estão associadas⁴. Este programa deve estar em consonância com as atividades desenvolvidas pela equipe de estratégia de saúde da família (ESF), no sentido de unir esforços em prol dos idosos, como estratégias para promoção da saúde e prevenção de agravos. A atividade física pode influenciar nos sintomas depressivos em idosos por ser prática preventiva ou minimizadora destes e auxiliar no tratamento da doença. Nesse sentido, promove diversos benefícios ao organismo, que resultam na melhora da capacidade motora geral e na prevenção de várias

Fisioterapeuta. Professor do Centro Universitário de Brusque. Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade de Santa Catarina, Santa Catarina, Brasil.

²Enfermeira. Doutora em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Catarina. Docente do curso de Graduação em Enfermagem, da Residência Multiprofissional em Saúde do HU/UFSC e do Mestrado Multiprofissional da Universidade Federal de Santa Catarina. Membro do Grupo de Estudos sobre Cuidados de Saúde de Pessoas Idosas, da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. Email: juliana.balbinot@ufsc.br

³Acadêmica do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brusque – Unifebe.

⁴Enfermeira. Doutora em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Catarina. Docente do curso de Graduação em Enfermagem, da Residência Multiprofissional em Saúde do HU/UFSC e do Mestrado Multiprofissional da Universidade Federal de Santa Catarina. Membro do Grupo de Estudos sobre Cuidados de Saúde de Pessoas Idosas, da Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.