



DEPRESSÃO EM IDOSAS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARTICIPANTES DE UM GRUPO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Maíra Naman¹

Heitor Luiz Furtado²

Deise Baixo Duarte Furtado³

Ceili Borba Furtado⁴

RESUMO: Introdução: O envelhecimento da população e o aumento da expectativa de vida é tendência mundial. No Brasil em 2012, havia 21 milhões de pessoas com 60 anos ou mais. Em 2025, a previsão é de que este número seja de 32 milhões, colocando o país em sexto lugar no mundo em número de idosos. A depressão é um dos problemas psiquiátricos que mais acometem os idosos atualmente. No Brasil, aproximadamente 10 milhões de idosos sofrem de depressão. A participação em atividades físicas leves e moderadas pode retardar os declínios funcionais. **Objetivo:** Verificar a depressão em idosas praticantes de exercícios físicos participantes de um grupo de extensão universitária. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo transversal, realizado com 25 idosas ($64,48 \pm 4,3$) praticantes de exercícios físicos e participantes de um grupo de extensão universitária. Utilizou-se uma ficha de identificação, com questões referentes a dados sociodemográficos e aplicado a escala de depressão geriátrica. Os dados foram tratados por meio da estatística descritiva. **Resultados:** A maioria das idosas é casada, católica, e em relação à depressão, 28% foram classificadas com suspeita de depressão por meio da escala. **Conclusão:** Verificou-se que a maioria (72%) das idosas praticantes de exercícios físicos não possui depressão. Tais resultados demonstram que é necessário à criação de programas o exercício físico para que possam auxiliar no combate da depressão em idosos, visto que o exercício físico influencia no enfrentamento da depressão, embora não se possa afirmar que o exercício físico impede o surgimento da depressão.

Palavras-chave: Idoso. Exercício físico. Depressão.

¹Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade do Estado de Santa Catarina.

Professora da Fundação Universidade Regional de Blumenau E-mail: mairanaman@hotmail.com

²Mestrado em Educação pela Universidade do Vale do Itajaí. Professor da Fundação Universidade Regional de Blumenau E-mail: heitorluizfurtado@hotmail.com

³Mestrado em Distúrbios da Comunicação pela Universidade Tuiuti do Paraná. Fonoaudiólogo da Prefeitura Municipal de Itajaí. Professora do Curso de Extensão Mais e Melhor Idade da Universidade do Vale do Itajaí. E-mail: deisebdf@gmail.com

⁴Mestrado em Turismo e Hotelaria pela Universidade do Vale do Itajaí. Professora e Coordenadora do Curso de Extensão Mais e Melhor Idade. E-mail: lazer.bc@univali.br