



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

IDOSOS SEDENTÁRIOS TEM MAIOR TENDÊNCIA PARA ESTADO DEPRESSIVO?

¹Maria Luciana da Cunha; ¹Thaiza Teixeira Xavier Nobre

¹Maralice Eugênia Rocha Nunes Silva; ¹Naama Samai Costa Oliveira; ¹Fábio Galvão Dantas

¹Autores

¹Co-autores

Introdução: A saúde pública contemporânea considera o envelhecimento populacional um dos maiores desafios da saúde. Esse fato ocorreu primeiramente em países desenvolvidos, e recentemente é nos países em desenvolvimento que o envelhecimento da população ocorre de forma mais acentuada. É notado que em paralelo as modificações observadas na pirâmide populacional, doenças próprias do envelhecimento ganham maior espaço na sociedade. Em geral as doenças dos idosos são crônicas e múltiplas, persistindo por vários anos e exigindo acompanhamento constante, além de cuidados constantes, medicação contínua e exames periódicos. O envelhecimento de uma população é uma consequência natural de qualquer sociedade, a importância de viver mais está em agregar qualidade aos anos adicionais de vida. O sedentarismo é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas em idosos, assim a atividade física tem sido preconizada como um fator de prevenção. Nos dias atuais a depressão é um dos maiores causadores de problemas na saúde pública mundial. Podemos citar perda de peso, sentimento de culpa, ideação suicida, hipocondria, queixa de dores, e em alguns casos psicose, como exemplos das principais características da depressão. **Objetivo:** Verificar a relação entre a prática de atividade física regular e o estado depressivo em idosos comunitários. **Metodologia:**

Pesquisa transversal realizada na cidade de Campina Grande-PB com idosos escolhidos aleatoriamente baseados na estratégia de amostragem por domicílios, onde os conglomerados foram constituídos pelos distritos sanitários e unidades básicas de saúde. A depressão foi estimada pela Escala de Depressão Geriátrica (>10 pontos) e a atividade física regular foi determinada pela afirmação de realização de exercícios semanais com tempo superior à 30 minutos. Os dados foram analisados *Statistical Packaged for the Social Science* (SPSS), versão 20.0, através do teste de Qui-quadrado de Pearson. Adotou-se um nível de significância de 5% como tentativa de minimizar erro do tipo I. **Resultado:** Participaram 168 idosos com idade média de 72,34 ($\pm 7,8$) anos sendo 122 (72,6%) mulheres. Foram identificados 72 (42,9%) de casos de depressão, sendo 15 (32,6%) em homens e 57 (67,4%). Apenas 42 (25%) idosos praticam atividade física regular. Não identificamos associação entre estado depressivo e prática de atividade física regular [$\chi^2(1)=2,07$; $p=0,15$]. Ao se estratificar a amostra por sexo, observamos associação entre idosas sedentárias com a ocorrência de estado depressivo [11(19,3%) vs 46 (80,7%); $\chi^2(1)=3,25$; $p=0,06$] em comparação ao grupo que pratica ativo. **Conclusão:** Parece que idosas sedentárias desenvolve estado depressivo com maior frequência do que idosas ativas.