



## PÔSTER

### *Cuidado individual, familiar e comunitário*

#### **Prevalência de sintomas depressivos em idosos praticantes de atividade física**

Lilian César Salgado Boaventura. Secretaria Municipal de Saúde de Manaus (SEMSA)/ Universidade do Estado do Amazonas (UEA). lili.csb@gmail.com

**Introdução:** A depressão em idosos apresenta uma alta prevalência, é de difícil diagnóstico e está associada a múltiplos fatores. Como medida de prevenção, a atividade física é capaz de oferecer benefícios tanto físicos como psicossociais, contribuindo para melhoria da qualidade de vida nessa população.

**Objetivos:** Avaliar a prevalência de depressão entre idosos que praticam atividade física, suas possíveis associações entre indicadores sociodemográficos e a pontuação obtida na escala de depressão geriátrica. E, a partir de seu provável efeito protetor, promover programas voltados para essa população.

**Metodologia ou Descrição da Experiência:** No período de Novembro a Dezembro de 2012, foi realizado um estudo descritivo transversal com todos os indivíduos acima de 60 anos que se encontravam ativos na Associação de Idosos do Coroadó (ASSIC), situada no Bairro Coroadó II, zona leste do município de Manaus, Amazonas, os quais por meio de consentimento informado, aceitavam responder a um questionário contendo características sociodemográficas (sexo, idade, estado civil, escolaridade, fonte de renda, condições de moradia e frequência com que se exercitava) e a Escala de Depressão Geriátrica de Yesavage versão simplificada com 15 perguntas.

**Resultados:** Foram entrevistados 53 idosos, dos quais 87% eram mulheres, na faixa dos 60 a 64 anos, 51% solteiros/viúvos/divorciados, 43% apresentavam ensino fundamental incompleto, 83% renda própria, 92% residiam com familiares e 81% ia ao grupo 2 vezes por semana.

Quanto a pontuação na GDS-15, a maioria não estava deprimida, perfazendo 81% dos que alcançaram até 5 pontos. Dos 19% idosos deprimidos, todos eram mulheres, com média de 71,3 anos, 60% viúvas/solteiras, 70% de analfabetas a fundamental incompleto, 80% renda própria, 80% morava com outras pessoas e 70% fazia atividade física até 2 vezes/semana. Todos os indivíduos foram classificados como depressão leve, alcançando de 6 a 9 pontos na GDS-15.

**Conclusão ou Hipóteses:** Nesse grupo, a prevalência de depressão foi de 19%. Todos do sexo feminino, de idade mais avançada, baixo nível de escolaridade e situação conjugal não-casada mais associada a sintomas depressivos. Não houve influência das demais variáveis.

Assim, a atividade física atuou como um coadjuvante na prevenção e redução dos sintomas de depressão, por isso há necessidade de mais investimentos na área.

**Palavras-chave:** Depressão. Idosos. Atividade Física.