



ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS COM DEPRESSÃO

Resumo

**José Victor de Oliveira Castillo
Luiz Carlos de Jesus da Trindade
Rodrigo Cribari Prado(Orientador)**

Segundo a organização mundial da saúde a depressão é a doença do século, sendo a faixa etária acima dos 60 anos a mais atingida pela mesma, além de ser a faixa etária que menos pratica atividade física. Demonstrando que a profissão da Educação Física tem um papel fundamental no desenvolvimento do nível de saúde de um país. A depressão, não é um fator que acontece do dia pra noite, pode ser consequência de problemas pessoais, problema financeiros, psicológicos, sendo que na maioria das vezes, causas pessoais como a falta de um relacionamento somado à falta de atividades físicas no idoso, tende a levar casos mais severos de depressão se comparado a idosos ativos que mantém uma relação saudável com seu companheiro (a) ou com seus familiares, sendo assim, podemos perceber que a depressão é uma doença mental, mas que pode ser ocasionada por diversos fatores, sendo algum deles fatores socioeconômicos, fatores psicossociais, fatores socioculturais, entre outros. Com esse intuito nosso trabalho busca analisar se a atividade física pode ser um fator que auxilia outros métodos de tratamento para a melhora do quadro depressivo de pacientes da terceira idade, que estão enfrentando a depressão. A nossa pesquisa vem com o intuito de revisar a literatura presente sobre o tema e criar novas indagações sobre os benefícios da atividade física no idoso com depressão de forma global, mas principalmente os benefícios psicossociais, conscientizar o leitor que a depressão é uma doença crônica psicossocial passível de tratamento, e como qualquer outra doença, quanto antes for feito o diagnóstico, melhor é a resposta positiva ao tratamento. Explicitar que o exercício físico regular é um importante fator auxiliar no tratamento da depressão, sendo assim cada profissional da saúde deve atuar somente na sua área específica, colaborando com outros ramos da saúde. Demonstrar que é possível adotar um estilo de vida ativo e saudável, independentemente da idade. A natureza da pesquisa é aplicada, seguido pelo tipo de pesquisa quantitativa e bibliográfica, sendo a técnica de pesquisa revisão bibliográfica, os critérios de inclusão são: Delimitação temporal (2000 a 2020), Bases dados (SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde e Portal de Periódicos da CAPES, artigos apenas com idosos da faixa etária de 60 anos ou mais). Foram usados artigos científicos que mostraram a incidência de fatores de risco que podem ocasionar a depressão no idoso, revisando a literatura, buscando mais conhecimento para o aprimoramento científico da saúde do idoso com depressão.

Palavras-chave: Atividade física; depressão; idosos; saúde.