**ATIVIDADES DE LAZER E A DEPRESSÃO EM IDOSOS RESIDENTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA**

Lazer e Envelhecimento.

Relatos de Experiência.

A depressão é um dos maiores problemas de saúde pública do mundo, ou até mesmo a “doença do século”, alcançando adolescentes, jovens, adultos e idosos. No Brasil, atinge cerca de 5,8% dos habitantes (OMS,2018). Sua incidência é estimada em aproximadamente 17% da população mundial. O aumento do envelhecimento populacional está diretamente relacionado a maior incidência de doenças psiquiátricas, sendo assim as taxas de prevalência variam entre 5% e 35%, quando consideramos as diferentes formas e a gravidade da depressão (CARVALHO,2006). Segundo Leite (2006) quando a depressão é suficientemente severa, a ponto de necessitar de atenção clínica, ocorre um certo grau de prejuízo na funcionalidade do indivíduo. Em um artigo de revisão recente, pesquisadores sugerem que, dentre outros métodos, a atividade física pode ser considerada eficaz no tratamento da depressão (FRAZER/2005). Sendo assim, o objetivo desse estudo foi discutir a relação entre a atividade de lazer e seus efeitos na depressão de idosos. A metodologia empregada consiste em um estudo de natureza qualiquantitativa em um relato de experiência de atividades de lazer realizadas em uma instituição de longa permanência. As visitas foram realizadas mensalmente com duração de 2 horas por encontro. A amostra foi composta por 21 idosos, 14 mulheres e 7 homens com idade média de 71 anos. Foi utilizado para a análise de dados a análise estatística. Ainda é necessário esclarecer que os idosos do projeto já tinham histórico com atividades de lazer. Na primeira visita ao lar de idosos, foi realizado dois testes para analisar os fatores psíquicos na população idosa, tais como: MEEM (Miniexame do Estado Mental) e GDS (Escala de Depressão Geriátrica). Esses exames são comumente utilizados para rastrear perda cognitiva e avaliar o grau de depressão. Após a aplicação desses testes, 3 encontros foram realizados no lar de idosos com atividades de lazer e recreação. Os resultados apresentaram uma correlação entre o estado mental e o grau de depressão, onde foi feito um cálculo de média do Teste MEEM em relação ao GDS, mostrando que os idosos que tinham depressão leve ou severa tiveram um escore mais baixo no teste MEEM em relação aos idosos com quadro psicológico normal que tiveram uma pontuação melhor. Idosos com Depressão Inexistente = 17,85; Depressão Leve = 14,90; Depressão Severa = 17,66. O principal intuito do nosso projeto de extensão é proporcionar um envelhecimento bem-sucedido, portanto ressaltamos a necessidade de mudança com relação as atividades físicas como também de lazer. Sendo que os resultados até o momento são surpreendentes, pois de acordo com análises das atividades aplicadas, pode-se observar diferenças significativas no comportamento dos idosos com quadro depressivo em relação aos considerados normais. No entanto, pode-se concluir que as atividades de lazer e recreação oportunizam o melhor funcionamento das funções neurais, uma vez que as habilidades motoras e cognitivas sejam ativadas o comportamento e resposta dos idosos tendem a melhorar, gerando uma resposta positiva no contato social e automaticamente na depressão.

**Palavras-chave:** Depressão. Cognitivo. Envelhecimento. Lazer. Exercício.

**Referências**

FRAZER, CJ; CHRISTENSEN, H; GRIFFITHS, KM. **Effectiveness of treatments for depression in older people**. Med J Aust. 2005

LAUX, Rafael; MATTIELLO, Gabriel; CORAZZA, sara. **Efeitos dos treinamentos metabólico e de força no estado de humor.** Conscientiae saúde. Set. 2018.

ALMEIDA, Osvaldo; ALMEIDA, Shirley. **Confiabilidade da versão brasileira da escala de depressão em geriatria (GDS) versão reduzida.** Junho. 1999.

BRUCKI, SMD, NITRINI, R, CARAMELLI, P, BERTOLUCCI, PHF, OKAMOTO, IH; **Sugestões para o uso do miniexame do estado mental no Brasil**. Arq. Neuropsiquiatria 2003.