



O norte da educação física e ciências do esporte: história e desafios para os dias atuais

Período de 01 a 04 de dezembro de 2010, Castanhal e Belém

OS EXERCÍCIOS RESISTIDOS NO CONTROLE DOS SINTOMAS DEPRESSIVOS EM IDOSOS.

Elton José da Silva Aguiar

Graduando do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física

Universidade do Estado do Pará

GTT1 – Atividade Física e Saúde

O aumento da população idosa está associado à prevalência elevada de doenças crônico-degenerativas, dentre elas aquelas que comprometem o funcionamento do sistema nervoso central, como as enfermidades neuropsiquiátricas (SHEPHARD,2003), particularmente a depressão, isso tem gerado varias pesquisas e indagações sobre esta população, principalmente em relação à qualidade de vida, porém a maioria das pesquisas encontradas nessa área trata apenas da saúde física, trata deste de exercícios nos diferentes âmbitos para saúde, porém poucos são os estudos encontrados relacionando os exercícios resistidos e a depressão, e quando encontrados a maioria deles trata de exercícios físicos de caráter aeróbios (caminhada, corrida, etc.), além de os estudos em sua maioria analisarem apenas aspectos físicos, ou seja, melhora cardiovascular, musculoesquelética entre outras, deixando de lado o aspecto mental, social e psicológico, fatores estes que são muito importantes para a qualidade de vida de idosos. Desta forma a pesquisa em questão vem como alternativa de estudar estas lacunas deixadas por estudos já realizados, tendo como um dos focos, o estímulo a pratica de Exercícios Resistidos para idosos visando à qualidade de vida dessa população, e a saída dos mesmos do sedentarismo, fator de grande relevância para a busca da saída do quadro depressivo desses indivíduos. Utilizando como problema chave “Quais os efeitos da musculação nos sintomas da depressão em idosos de 60 a 80 anos participantes do projeto Qualidade de Vida do Laboratório de Exercício Resistido e Saúde (LERES) / Curso de Educação Física da Universidade do Estado do Pará (CEDF -UEPA) ”, a pesquisa tem por objetivo verificar quais os efeitos da musculação nos sintomas da depressão em idosos de 60 a 80 anos participantes do projeto Qualidade de Vida do LERES / CEDF – UEPA, esta pesquisa será de caráter experimental onde se utilizará de um estudo explicativo baseado no enfoque empírico analítico, tratando dos dados de forma quantitativa, dados estes que serão coletados através do questionário SF-36, sendo estes analisados utilizando as diretrizes da análise estatística. Esta pesquisa será conduzida no (LERES) / CEDF -UEPA, com uma amostra de 30 idosos voluntários de ambos os sexos escolhidos de acordo com critérios pré estabelecidos. Os voluntários irão se beneficiar com informações sobre os efeitos dos exercícios resistidos nos sintomas do quadro depressivo em idosos, além de que a pratica do exercício ajuda a preservar e a melhorar a saúde e a condição física, social e cognitiva do idoso, diminuindo as chances de apresentarem um quadro depressivo.

Palavras-Chave: Idosos , Exercício Resistido, Sintomas da Depressão

Referências

CICONELLI, Rozana. **Questionário qualidade de vida SF-36**. Disponível em: <http://www.scribd.com/doc/4566772/Questionario-qualidade-de-vida-SF361>. Acesso em: 20 mai. 2010.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ª Ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GONÇALVES, Vandeir. **Exercícios de força para idosos**. Disponível em: http://www.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=98. Acesso em: 24 mai. 2010.

MAZO, Giovana; CARDOSO, Fernando ; AGUIAR, Daniela. **Programa de Hidroginástica para Idosos: Motivação, Auto-Estima e Auto-Imagem**. Disponível em: www.rbcdh.ufsc.br/DownloadResumo.do?artigo=276. Acesso em: 31 mai. 2010.

SANTAREM, José. **Promoção da saúde do idoso : A Importância da Atividade Física**. Disponível em: <http://www.saudetotal.com.br/artigos/atividadefisica/idoso.asp>. Acesso em: 27 mai. 2010.

SANTAREM, José. **Qualidade dos exercícios resistidos**. Disponível em: <http://www.saudetotal.com.br/artigos/atividadefisica/qualidade.asp>. Acesso em: 29 mai. 2010.

SHEPHARD, Roy J. **Envelhecimento atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

STELLA, Florindo; GOBBI, Sebastião; CORAZZA, Danilla; RIANI, José. **Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física**. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n3/Stela.pdf>. Acesso em: 07 jun. 2010.

Email: elton_jsa@hotmail.com