

INTRODUÇÃO

O envelhecimento está relacionado a um processo natural e independente de doenças externas ou fatores ambientais, sendo um processo contínuo durante o qual ocorre declínio progressivo de todos os processos fisiológicos (NÓBREGA et al, 1999). As mudanças decorrentes dessa fase da vida fazem da velhice um período de grande necessidade de ajustamento emocional. Embora a doença possa afetar pessoas em qualquer fase da vida, alguns estudos indicam que alguns sintomas sejam mais prevalentes na velhice. A depressão é considerada uma das doenças que causam maior índice de incapacitação psico-físico-social à população em geral e frequentemente surge em um contexto de perda de qualidade de vida associada ao isolamento social e ao surgimento de doenças clínicas graves (DEL PORTO, 1999). Para que o processo de envelhecimento seja saudável são necessárias algumas medidas como por exemplo alimentação saudável, espaço para o lazer, bom relacionamento familiar e a prática regular de atividade física, uma vez que o sedentarismo está ligado ao desenvolvimento de várias doenças, dentre elas a depressão.

OBJETIVOS

Objetivo Geral:

- Investigar se a atividade física na terceira idade pode auxiliar no tratamento da depressão;

Objetivos Específicos:

- Conhecer a opinião de idosos acerca da prática de exercícios físicos e esta prática como pode contribuir no tratamento da depressão em idosos
- Investigar se a prática de exercícios físicos ajuda na redução de ingestão de medicamentos em idosos.

METODOLOGIA

Pesquisa qualitativa do tipo exploratória, em que foram analisadas as respostas de 4 mulheres com idades entre 61 e 72 anos que praticavam atividades físicas regularmente pelo menos uma vez por semana há mais de um ano. As entrevistas semiestruturadas foram realizadas individualmente, na sede comunitária onde as participantes exercem atividades físicas em um bairro de uma cidade do interior do RS, após terem lido e assinado TCLE. Os dados das entrevistas foram analisados de acordo como método de análise de conteúdo de Bardin.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A partir das respostas obtidas nas entrevistas constatou-se que a participação em programas que oferecem exercícios físicos regular pode proporcionar um impacto positivo sobre a qualidade e expectativa de vida em idosos com diagnóstico de depressão.

Além disso, a prática da atividade física, do ponto de vista psicológico, contribui para o aumento das relações interpessoais, aumenta a rede de apoio e estimula o reequilíbrio emocional numa fase da vida marcada por perdas significativas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados encontrados nesta pesquisa evidenciaram que a atividade física na velhice contribui para o processo de envelhecimento saudável, bem como auxilia no tratamento da depressão em idosos que possuem o diagnóstico da doença.