

## ATIVIDADES MOTORAS PARA IDOSOS COM CONTORNO DEPRESSIVO.

MELISSA NETO PAIVA  
MONALISA VIVIANE SANTOS ALMEIDA  
NICOLLY DOS SANTOS ALMEIDA  
VICTOR LEON DE ALMEIDA MELO  
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)\*#  
\*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.  
Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil  
E-mail: Melissapaiva82@yahoo.com

**PALAVRAS CHAVE:** Atividade motora, Idoso, Transtorno Depressivos.

**INTRODUÇÃO:** Sabe-se que atividade física é uma grande aliada em diversas situações, podendo atingir vários públicos, um desses são idosos com transtornos depressivos. A função da atividade física nesse caso é recuperar a autoestima dessas pessoas, recuperando a vontade de viver, de sorrir, reativando a capacidade neural e motora. Reintroduzindo o indivíduo no convívio social e familiar. Assim reparando os danos causados pela depressão, podendo alcançar resultados positivos para essas pessoas tendo a atividade física como aliado para prevenção e tratamento da depressão. **OBJETIVOS:** Demonstrar os benefícios e cuidados nas atividades motoras para os idosos. **METODOLOGIA:** O Presente resumo trata-se de uma revisão sistematizada de literatura com base nas mídias busca em sites como o Google acadêmico encontrados 1.800 artigos sobre o respectivo assunto. Sendo utilizado 10 artigos para a elaboração do resumo a ser apresentado. **RESULTADOS:** Os idosos que utilizam o exercício físico e atividade física como trabalho terapêutico na depressão através de pesquisas encontram-se resultados diferentes. Os estudos apontam uma relação entre fatores fisiológicos e psicológicos para elaborar os tipos de exercícios que esses indivíduos possam evitar esse transtorno depressivo. É importante relatar as proporções das atividades físicas como formar de reabilitação motora que possa contribuir no tratamento para reduzir a depressão. Através de vários exercícios e atividades físicas, como a caminhada, corrida, aulas de ginástica e etc, ajuda a melhorar as alterações dos níveis de depressão e com isso facilita os idosos levantar mais alto estima antes, durante e depois dessas atividades e evita o transtorno depressivo. **CONCLUSÃO:** De acordo com o referido estudo, conclui-se que a prática de atividade física e exercício físico para idosos com transtorno depressivo, ajuda no tratamento, promove a prevenção e diminui os sintomas da depressão.

### REFERÊNCIAS:

- MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; NETO, Turíbio Leite Barros. **Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 5, n. 2, p. 60-76, 2012.
- MORAES, Helena et al. **O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática.** Rev Psiquiatr Rio Gd Sul, v. 29, n. 1, p. 70-9, 2007.
- MOTA, Jorge et al. **Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física.** Revista brasileira de educação física e esporte, v. 20, n. 3, p. 219-225, 2006.
- PETROSKII, Edio Luiz; GONÇALVESII, Lúcia Hisako Takase. **Atividade física e estado de saúde mental de idosos.** Rev Saúde Pública, v. 42, n. 2, p. 302-7, 2008.
- STELLA, Florindo et al. **Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física.** Motriz, v. 8, n. 3, p. 91-98, 2002.