

EFEITO DE DOIS PROTOCOLOS DE EXERCÍCIO FÍSICO NOS SINAIS INDICATIVOS DE DEPRESSÃO EM IDOSOS FRÁGEIS E PRÉ- FRÁGEIS

Tamiris de Cassia Oliva Langelli¹; Isabella Freitas de Almeida¹; Kethelyn Sales Fioravanti¹; Stefani Caroline Sardinha¹; Thainá Tolosa de Bortolli²; Iago Padovani²; Bruna Varanda Pessoa Santos³; Letícia Carnaz³

¹Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia – Universidade do Sagrado Coração – tamiris_langelli@hotmail.com; isabella_freitas13@hotmail.com; kethelyn_fioravanti@hotmail.com; tehsardinha@hotmail.com

²Discente do Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia na Saúde Funcional – Universidade do Sagrado Coração – thainatdebortolli@gmail.com; i.padovanifisio@hotmail.com

³Docente do Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia Funcional e da Graduação em Fisioterapia – Universidade do Sagrado Coração – brunavpessoa@gmail.com; lecarnaz@gmail.com

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica com bolsa – PIBIC
Agência de fomento: FAP/USC
Área do conhecimento: Saúde – Fisioterapia

Introdução: O envelhecimento populacional acarreta maior prevalência de casos de síndrome da fragilidade. Dentre os fatores que podem acelerar a síndrome da fragilidade, destacam-se os sintomas depressivos (SD). Tais sintomas estão associados à diminuição da capacidade nas atividades de vida diária, institucionalização e quedas graves. **Objetivo:** Avaliar o efeito de dois programas de exercício físico para idosos frágeis e pré- frágeis nos sinais indicativos de depressão. **Métodos:** Foram incluídos no estudo idosos vinculados à Estratégia de Saúde da Família do Parque Santa Edwirges, Bauru-SP e sem sinais de comprometimento cognitivo grave (Mini Exame do Estado Mental). As características sociodemográficas, o fenótipo de fragilidade (Fried et al., 2001) e os SD (Escala de Depressão Geriátrica- GDS-15) foram avaliados por meio de entrevistas e avaliação clínica. **Resultados:** Após a intervenção com exercícios aeróbicos, de equilíbrio e fortalecimento, durante as 16 semanas, 13 idosos do GIS (46-100%) e oito do GINS (40-100%) foram reavaliados. Não houve diferença estatística entre os grupos (Teste t-student). Observa-se melhora clínica nos sinais indicativos de depressão; em que o GIS apresentou um delta maior (1,21) em relação ao GINS (0,06). **Conclusão:** Os exercícios físicos realizados em grupo proporcionaram melhora nos sinais indicativos de depressão comparado aos exercícios físicos realizados sem supervisão.

Palavras-chave: Idoso fragilizado. Depressão. Envelhecimento. Terapia por Exercício.