

SINTOMAS DEPRESSIVOS E NIVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE CENTENÁRIOS

Suelen Odraizola Barcia ¹, Felipe Fank ², Luana Machado ³, Silvia Rosane Parcias ⁴, Fernando Luiz Cardoso ⁵, Inês Amanda Streit ⁶, Leonardo Hoffmann ⁷, Giovana Zarpellon Mazo ⁸

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física – CEFID/ UDESC - bolsista PIBIC/CNPq.

² Profissional de Educação Física, voluntário.

³ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física – CEFID/ UDESC.

⁴ Professora/Pesquisadora, voluntária.

⁵ Professor/Pesquisador do CEFID/ UDESC.

⁶ Doutora em Ciências do Movimento Humano, voluntária.

⁷ Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano – CEFID/ UDESC.

⁸ Orientadora, Departamento de Educação Física - DEF- CEFID/ UDESC – giovana.mazo@udesc.br.

Palavras-chave: Centenários, atividade física, depressão.

Introdução: Na população idosa há uma maior prevalência de sintomas depressivos e da inatividade física. A atividade física regular e planejada melhora o sofrimento psíquico do idoso com depressão e é um recurso preventivo de sintomas depressivos. Em relação a população centenária, pessoas com 100 anos ou mais de idade, ainda são escassos os estudos no Brasil sobre os sintomas depressivos e a atividade física, necessitando de investigações a este tema. **Objetivo:** Analisar os sintomas depressivos mediante ao nível de atividade física de centenários. **Método:** Esta pesquisa faz parte do Projeto “SC 100: estudo multidimensional do idoso centenário de Santa Catarina, desenvolvido pelo Laboratório de Gerontologia (LAGER) do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina (Parecer nº 1.468.034; CAAE nº 21417713.9.0000.0118). Esta pesquisa é de cunho transversal e descritiva. Participaram do estudo 16 centenários, 8 mulheres e 8 homens, das mesorregiões da Grande Florianópolis e do Vale do Itajaí, e a microrregião de Joinville, que atenderam os seguintes critérios de inclusão: ter 100 anos ou mais no respectivo ano da coleta, com cognição preservada e sem limitações físicas para o uso do pedômetro. Neste estudo foram aplicados em forma de entrevista nos centenários questões do Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário, referentes aos blocos 1 (identificação do idoso), 3 (instrumento Mini Exame do Estado Mental - MEEM), 4 (características sociodemográficas), 12 (sintomas depressivos - Escala de Depressão Geriátrica - GDS-15) e 16 (registra-se a média de passos por dia, durante uma semana normal, por meio do pedômetro POWER WALKER TM Modelo PW-610/611). Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva. **Resultados:** Foram avaliados 16 centenários, com média de idade de $101,2 \pm 2,2$ anos, com cognição preservada. Destes, 75% são viúvos (as), 50% nunca estudaram e 43,8% estudaram de 1 a 8 anos e 56,3% tem cuidadores que são filhos (as) e netos (as). Os centenários apresentaram uma média de $3,81 \pm 2,90$ pontos no GDS- 15, demonstrando baixa

suspeita de sintomas depressivos (menos que 5 pontos). A média de número de passos/dia em uma semana, apresentou uma grande variação entre os centenários, de 15 a 8.256 passos/dia. Para definir o nível de atividade dos centenários, foi realizado um ponto de corte utilizando a mediana do número de passos/dia, que foi de 733,50 passos/dia. Com base nesta, foram considerados idosos mais ativos fisicamente os que tiveram 733,50 passos/dia ou mais e os menos ativos abaixo deste valor. Os centenários menos ativos apresentaram uma pontuação média de $4,87 \pm 3,13$ no GDS-15 e os mais ativos de $2,75 \pm 2,37$. **Conclusão:** Os centenários com cognição preservada, independentemente do nível de atividade física (mais ativo e menos ativo) não apresentam suspeita a sintomas depressivos.