

Categoria

Comunicação Oral (UniEVANGÉLICA-Anápolis)

EXERCÍCIO FÍSICO, MEMÓRIA E SINTOMAS DE DEPRESSÃO

Denisglezia Peixoto Dos Santos; Luiz Fernando Venancio Mota

O objetivo, foi identificar se quem praticava exercício físico, tinha melhor memória e menos sintomas de depressão que indivíduos sedentários. A amostra foi composta por indivíduos de ambos os sexos com idade acima de 45 anos, sendo 17 sedentários, 29 praticantes de caminhada, 16 hidroginástica e 25 musculação compondo uma amostra total de 77 sujeitos. Foi utilizada 03 questionários. Os dados foram tratados a partir da análise descritiva e percentual de um teste de Kruskal Wallis, para amostras independentes para verificar diferenças entre as variáveis analisadas. Os dados foram analisados através do programa SPSS para Windows versão 19.0 com nível de significância de 5% ($p \leq 0,05$). Como resultado e quando comparamos os sedentários dos praticantes de atividade física nota-se uma diferença significativa de $p \leq 0,025$ em que os sedentários 11,08% tem depressão moderada grave. Em relação a memória ambos indivíduos se encontram com uma memória ruim, não havendo diferença significativa. Conclui-se que os indivíduos estudados tanto sedentário quanto praticantes de atividade física foram classificados em sua maioria não possuem depressão. Quando analisados a memória dos indivíduos o questionário de lapso de memória concluiu que a maioria dos indivíduos também não está com uma memória boa na maioria dos itens analisados.

Palavras Chave: Idoso; Memória; Depressão; Exercício Físico