**SINTOMAS DEPRESSIVOS EM IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA PELO PROJETO “ACADEMIA AO AR LIVRE” NA CIDADE DE PATROCÍNIO/MG**

Edilaine Márcia dos Reis Paiva 1

#### Roberto Gonçalves2

Tania Tainá da Silva3

E-mail: didiptc@hotmail.com

1 Graduanda em Educação Física, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio - UNICERP, Departamento de Educação, Patrocínio, Brasil;

2 Mestrando em Educação Física, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio - UNICERP, Departamento de Educação, Patrocínio, Brasil;

3Egressa em Educação Física, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio - UNICERP, Departamento de Educação, Patrocínio, Brasil.

**Introdução:** A população idosa vem aumentando consideravelmente e um dos
maiores problemas juntamente com as mudanças físicas e fisiológicas são as
desordens psiquiátricas que são uma das maiores dificuldades encontradas nos
indivíduos com 60 anos ou mais. Estudos enfatizam que a pratica regular de atividade física pode diminuir o risco de depressão pelos seus diversos benefícios. **Objetivos:** Analisar e comparar os sintomas depressivos em idosos praticantes de atividade física pelo projeto academia ao ar livre na cidade de Patrocínio/MG. **Metodologia:** A metodologia desde estudo será pautada no estudo transversal de prevalência com investigação de casos recentes e diagnosticados com depressão por um prazo de 03 (três) meses, onde se desenvolveu na Praça de Saúde Morada Nova, na cidade de Patrocínio/MG, com 12 indivíduos voluntários. O estudo foi diretamente voltado para pessoas idosas com idade igual e/ou superior a 60 anos que participaram frequentemente das atividades físicas e com laudo médico da depressão. **Resultados:** Através da análise dos resultados constatou-se que houve diferença de 58% no nível de depressão com os idosos que fizeram a prática de atividades físicas durante os 3 (três meses). **Conclusão:** Portanto, por meio da análise dos resultados constatou-se que os indivíduos que têm o hábito da prática de atividade física regularmente, tiveram melhoras significativas no nível de depressão, convívio social e familiar.

**Palavras-chave:** Depressão. Idosos. Atividade física.