



COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE DEPRESSÃO DE IDOSAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE DANÇA DE SALÃO DE ITAPERUNA – RJ

Thayz Ferrari C. de Souza, Érica Pereira Neto, Márcio Cabral da Silva

Ciências Humanas / Psicologia da Educação

Em todo o mundo, observa-se o constante crescimento da população idosa. Esse crescimento pode ser atribuído a uma série de fatores que facilitam a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida dos idosos. O avanço da ciência tem contribuído diretamente para a prevenção e controle de diversas doenças características da idade. Sabe-se que, no processo de envelhecimento, o indivíduo apresenta vários tipos de debilidades devido à fragilidade do organismo. Além desses fatores, outros mais notórios e preocupantes são os fatores psicossociais. Os idosos tendem a se sentir inutilizados e impotentes, o que favorece o aparecimento de transtornos, como a depressão. Entretanto, esse processo pode ser amenizado através da prática da dança de salão, fazendo com que pratiquem uma atividade física de forma lúdica, favorecendo tanto a manutenção da saúde psicossocial quanto a prevenção das desordens relacionadas à idade. O presente estudo teve como objetivo comparar os níveis de depressão entre idosas praticantes e não praticantes da dança de salão, verificando possíveis benefícios através da prática dessa atividade. A amostra foi composta por 26 idosas voluntárias, com idade variando entre 60 e 85 anos, do sexo feminino. As participantes foram divididas em dois grupos de 13 idosas, onde 13 eram praticantes da dança de salão denominado por (Grupo P), com idade média de 64,2 anos \pm 4,34 e 13 eram não praticantes de dança de salão denominado (Grupo NP), com idade média de 69,1 anos \pm 6,09. Para verificação foi utilizado um Questionário da Escala de Depressão de Beck (BDI) composta por 21 perguntas especificamente relacionadas à depressão. Para análise dos dados, foi utilizado o *Test t student*. Ao comparar as médias do nível de depressão entre o Grupo P e o Grupo NP foi encontrado uma diferença significativa ($t=6,18$; $p<0,001$), tendo o Grupo P um nível de depressão muito menor do que o Grupo NP. Pode-se concluir, com a realização do presente estudo, que a prática da dança de salão influencia significativamente os níveis de depressão, contribui com melhoria e manutenção da saúde, diminui as dificuldades enfrentadas no dia a dia desses idosos, como na execução de pequenas tarefas, melhora o bem-estar, sua vida social torna-se mais participativa e autônoma, fazendo com que tenham uma vida cada vez mais ativa e saudável.

Palavras-chave: Idoso, Dança, Depressão.

Instituição de fomento: FUNITA/ISEMI, IFFluminense.

Avenida Souza Mota, 350 - Parque Fundão - Campos dos Goytacazes - RJ - CEP 28060-010
Telefone: +55 (22) 2737 2400 | Fax: +55 (22) 2737 2405 | www.iff.edu.br/campus/guarus