

DEPRESSÃO E A PRÁTICA DO VOLEIBOL NA TERCEIRA IDADE

Michel Eduardo Kobayashi AROZIO*
Gleislayne Vitorino da SILVA**
Margarizze Messias da CUNHA***
Vanessa Andreia Martins FARIA****
Viviane Kawano DIAS*****
Marcos Roberto dos SANTOS*****

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional é um acontecimento mundial, porém viver mais não significa, necessariamente, viver bem. Em virtude do processo de envelhecimento, o indivíduo pode apresentar algumas patologias e inclusive, desenvolver problemas psicológicos. A depressão, por exemplo, é um dos distúrbios que vêm crescendo nos últimos anos entre os indivíduos da terceira idade, afetando a área afetiva ou do humor. Perda de familiares, agravamento de doenças, fatores sociais e aposentadoria, são alguns dos gatilhos que podem desencadear a depressão. No entanto, a prática de atividade física pode contribuir para a diminuição da depressão nesta população. **Objetivo:** Diante disso, este estudo tem como objetivo analisar a ocorrência da depressão em praticantes de voleibol adaptado para pessoas da terceira idade. **Metodologia:** Para tanto, esta pesquisa de natureza quali-quantitativa, aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, conforme Parecer Consubstanciado número 4.875.937, foi desenvolvida por meio de um estudo exploratório, que contou com a participação de 11 indivíduos, de ambos os sexos, sendo 4 do sexo masculino e 7 do feminino, acima de 50 anos, selecionados pelo fato de serem praticantes de voleibol adaptado e que aceitaram participar da pesquisa, respondendo o questionário DASS-21. Os dados foram analisados descritivamente e expostos na forma de porcentagem. **Resultados:** Os resultados mostraram que 9,1% dos participantes apresentam-se com depressão, 9,1% com estresse e 9,1% com ansiedade, os demais não possuem depressão ou outros sintomas relacionados à doença. **Conclusão:** Considerando que a maioria dos participantes da pesquisa, não apresentaram níveis de depressão, estresse e ansiedade, acredita-se que a prática do voleibol adaptado, contribui para a manutenção ou melhoria da saúde e da qualidade de vida da população da terceira idade. Neste sentido, recomenda-se novos estudos para verificar o impacto desta prática esportiva pela população da terceira idade.

Palavras-chave: Voleibol. Depressão. Estresse. Ansiedade. Terceira idade.

* Discente do curso de Educação Física, do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. aroziomichel916@gmail.com

** Discente do curso de Odontologia, do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. gleicevitorino1@hotmail.com

*** Discente do curso de Educação Física, do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec. margarizzemd@gmail.com

**** Orientador. Docente do curso de Educação Física, do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. vanessasalvini@hotmail.com

***** Orientador. Docente do curso de Educação Física, do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. vivikdias@yahoo.com.br

***** Orientador. Docente do curso de Educação Física, do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. marcosrobertoef@hotmail.com