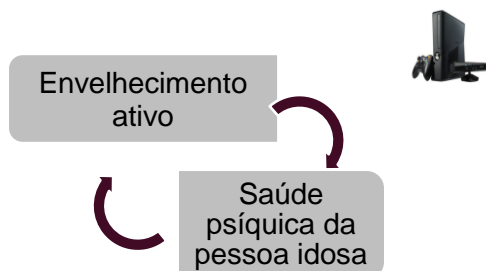


Jhully Rízila dos Anjos Pereira, Beatriz Cardoso Lobato

Universidade Federal do Triângulo Mineiro - Curso de Terapia Ocupacional  
Avenida Getúlio Guaritá, 330 – Bairro Nossa Sra. Da Abadia/Uberaba-MG

## INTRODUÇÃO

*Exergames* como ferramenta de participação de forma lúdica; criando um ambiente motivador contribuindo para a qualidade de vida do idoso (CARDOSO et al.,2004).



## OBJETIVOS

Investigar os efeitos do *exergames* nos sintomas de ansiedade e depressão de idosos comunitários.

## METÓDOS

- Estudo de intervenção, não controlado;
- Abordagem quantitativa, com desenho quase-experimental do tipo pré-teste pós-teste;

**Local:** Unidade de Atenção ao Idoso(UAI), Uberaba- MG.

**Participantes:** Sete idosos (5 mulheres e 2 homens), com média de idade de 70,4±6,0.

### As intervenções:

- 10 intervenções uma vez na semana de 40 minutos, durante dois meses;
- Uso do *XBOX®360 Kinect* e os jogos *Kinect Adventures* e *Just Dance*;



- Utilizando o instrumento Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS); que divide-se na subescala ansiedade (HADS-A) e depressão (HADS-D);
- Para análise dos dados utilizou-se o teste *t* de *Student* para amostras dependentes, considerando nível de significância de 5%.

## RESULTADOS

Destaca-se que na pré-intervenção os valores obtidos classificam os idosos com sintomas de ansiedade, com escores próximos aos sintomas de depressão, considerando o escore normativo nas subescalas de 8 pontos.

Valores pré e pós intervenção		
	PRÉ	PÓS
HAD A	8,3(±3,6)	3 (±2,5)
HAD D	7,14 (±2,6)	5,8 (±1,9)

## CONCLUSÃO

Conclui-se que o *exergame* possibilitou a redução significativa dos sintomas de ansiedade e depressão em idosos comunitários, configurando-se como uma estratégia não farmacológica.

## REFERÊNCIA

MORAIS, M. A., PASSOS, G.S., CINTRA E CINTRA, R., SANTANA, M.G., Efeito de video games ativos sobre a capacidade funcional e o humor de idosos: revisão sistemática e meta-análise. Rev Bras Ativ Fis Saúde.22(6):523-32, 2017.

KLAFKE, R. Perda Cognitiva, Depressão e Ansiedade na Terceira Idade. Revista Jovens Pesquisadores, Santa Cruz do Sul, v. 7, n. 1, p. 106-117, jan./ jun. 2017.

RODRIGUES, E.V., GALLO, L.H., BITTENCOURT, A.T., MELO FILHO, G.J., LUNA, B.C., GOMES, A.R.S. Effects of dance exergaming on depressive symptoms, Fear of falling and musculoskeletal function in fallers And non-fallers community-dwelling older women. Rejuvenation Research, v. 21 (6): 2020.