

### 731 - EFEITOS DE UM PROGRAMA DE DANÇA E DE TREINAMENTO COM PESOS SOBRE SINTOMAS DEPRESSIVOS E FUNÇÕES COGNITIVAS EM IDOSOS

Jessica Rodrigues Pereira (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro), Camila Vieira Ligo Teixeira (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro), Luciana Mendonça Arantes (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro), Salma Stephany Soleman Hernández (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro), Sebastião Gobbi (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro), Ruth Ferreira Santos - [jpereira@rc.unesp.br](mailto:jpereira@rc.unesp.br)

**Introdução:** Atualmente a expectativa de vida da população vem aumentando, e assim é importante que se tenha qualidade de vida agregada a esse período, o que demanda novas políticas e programas voltados ao atendimento das necessidades dos idosos nas mais diversas áreas. Uma dessas áreas é a da atividade física, pois trás não só benefícios funcionais como também cognitivos. **Objetivos:** comparar em delineamento transversal, o desempenho de idosos praticantes de dança e treinamento com pesos em testes cognitivos (atenção concentrada e habilidade visuo-espacial) e sintomas depressivos. **Métodos:** Foram selecionados 24 participantes do grupo de treinamento com pesos (20 mulheres e 4 homens) com idade média de  $66,08 \pm 7,1$  anos, e 10 participantes do grupo de dança (9 mulheres e 1 homem) com idade média de  $68,18 \pm 4,57$  anos. Todos eram frequentadores do Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT) da UNESP - Rio Claro a mais de 6 meses. Aqui cabe a ressalva de que o PROFIT é um dos mais antigos projetos de extensão do campus, e é coordenado pelo professor Dr. Sebastião Gobbi, o qual sempre dá o amparo necessário à pesquisa. Estes foram avaliados por meio dos testes: Geriatric Depressive Scale (GDS), Atenção Concentrada de Toulouse-Pieron e Visuo Espacial. Para análise estatística dos dados, utilizou-se o teste T Student para amostras dependentes. **Resultados:** Em todos os testes houve números muito semelhantes de erros e acertos e assim sendo os resultados encontrados não mostraram diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos para os três testes realizados ( $p > 0,05$ ). Esses resultados puderam mostrar que apesar de praticarem atividades diferentes, **Conclusão:** Os resultados apresentados entre os dois grupos se mostraram bastante homogêneos. Os dois programas de exercício (dança e treinamento com pesos) apresentaram similaridade nas funções cognitivas (atenção concentrada e habilidade visuo-espacial) e nos sintomas depressivos em idosos praticantes das atividades a mais de 6 meses. Isso pode indicar que as atividades físicas apresentam benefícios, independente da modalidade.