

# Activitatea fizică și iatrogeniile psihice la vârstnici

Nikolaos Mavritsakis<sup>1</sup>, Olimpia Ghidrai<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Doctorand UMF „Iuliu Hațieganu”, Cluj-Napoca

<sup>2</sup>Catedra de Geriatrie, UMF „Iuliu Hațieganu”, Cluj-Napoca

## Rezumat

*Premize.* Activitatea fizică este indispensabilă la vârstnici. La vârstnicii instituționalizați apare frecvent depresia, care poate fi combătută de beneficiile fizice, psihice și sociale ale unui exercițiu fizic regulat.

*Obiective.* Studiul de față și-a propus evaluarea, la vârstnicii instituționalizați, a depresiei și a activității fizice și beneficiilor ei.

*Material și metode.* Cercetările au fost efectuate pe două loturi de vârstnici instituționalizați, bărbați și femei, cu vârsta medie de peste 73 de ani. S-au determinat indicele de activitate fizică, indicele de depresie și funcțiile cognitive pe baza testului Mini Mental State Examination.

*Rezultate.* Rezultatele noastre arată un scor de depresie este cu atât mai mare cu cât indicele de activitate fizică este mai mic și un scor la testul Mini Mental State Examination cu atât mai mare cu cât indicele de activitate fizică este mai mare.

*Concluzii.* Activitatea fizică la vârstnicii instituționalizați are efecte benefice antiiatrogene, de combatere a depresiilor și iatrogeniilor de instituționalizare.

**Cuvinte cheie:** indice de activitate fizică, vârstnici, instituționalizare, depresie, iatrogenii.