

## EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO E DA ATIVIDADE FÍSICA NA DEPRESSÃO EM MULHERES ATIVAS ACIMA DE 50 ANOS DE IDADE

Roseli Matheus, José Carlos Lopes Penha, Turíbio Leite de Barros, Ivan da Cruz Piçarro  
CEMAFE/UNIFESP – Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte/Universidade Federal de São Paulo – SP – Brasil. [cemafe@uol.com.br](mailto:cemafe@uol.com.br)

**Introdução:** É bem conhecido que a depressão é um dos maiores problemas de saúde da população idosa estando associada a alteração da função no trabalho e da habilidade para o desempenho das atividades da vida diária. **Objetivo:** Esta pesquisa teve como objetivo analisar esta relação entre exercício, atividade física e depressão em mulheres de 50 a 79 anos no período de 1 ano, na Cidade de Santos. **Métodos:** Foram avaliadas 96 mulheres, sendo 40 de 50 a 59 anos, 43 de 60 a 69 anos e 13 de 70 a 79 anos, através do questionário descrito por FIATARONE (1996) que constou de 30 questões relacionadas a satisfação com a vida e estados de ânimo das mulheres do estudo, em uma avaliação inicial e após 12 meses. O questionário foi entregue em um lugar calmo onde a avaliada teve possibilidade de permanecer concentrada, responder com tranquilidade e que as respostas estivessem relacionadas com o seu momento atual.

Escore Final: Tendência a Depressão:  $\geq 13$  pontos negativos

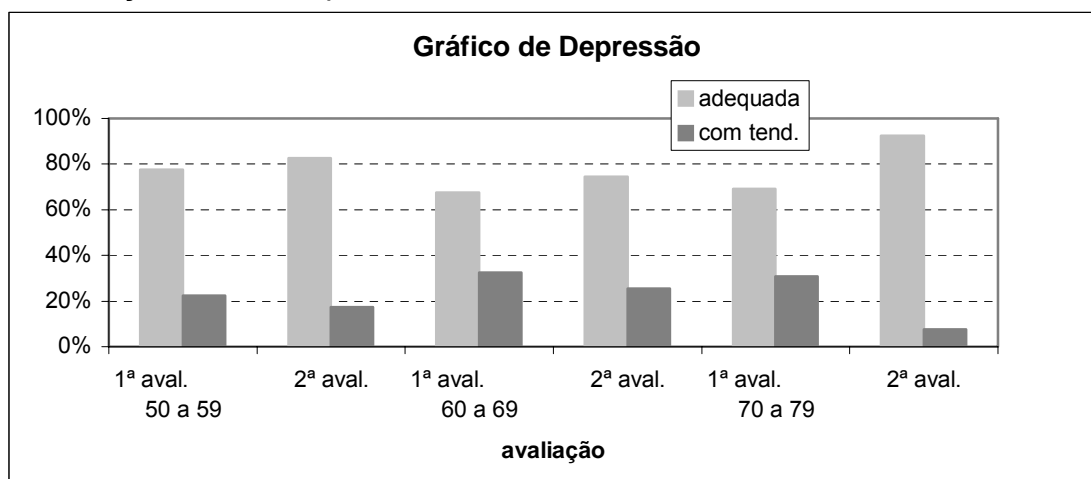
Adequado:  $\leq 12$  pontos negativos

**Resultados:** Os resultados encontram-se abaixo relacionados na tabela 1 e representado no gráfico 1.

**Tabela 1** – Evolução dos valores do nível de depressão, de mulheres de 50 a 79 anos de idade, em uma avaliação inicial, e após um intervalo de 12 meses.

	50 a 59		60 a 69		70 a 79	
	1ª aval.	2ª aval.	1ª aval.	2ª aval.	1ª aval.	2ª aval.
adequada	31 = 78%	33 = 83%	29 = 67%	32 = 74%	9 = 69%	12 = 92%
com tend.	9 = 23%	7 = 18%	14 = 33%	11 = 26%	4 = 31%	1 = 8%
n	40	40	43	43	13	13

**Gráfico 1:** Evolução dos valores de depressão, de mulheres de 50 a 79 anos de idade, em uma avaliação inicial, e após um intervalo de 12 meses.



**Conclusão:** Baseado nos resultados concluiu-se que o exercício físico e a atividade física podem auxiliar na redução dos escores indicativos para a depressão, manutenção da habilidade funcional e a promoção de uma melhor sensação de bem-estar em idosos.