

Efeitos de um programa de treinamento multicomponente nos sintomas depressivos e na capacidade funcional de mulheres idosas

Autores: Camila Brum Rodrigues; Claudia Eliza Patrocínio de Oliveira, Nathan Cassimiro de Faria, Felipe Augusto Mattos Dias, Nathalia Lisboa Santos, Pyetra Waleska Paluma Pereira
ODS3: Saúde e Bem-Estar
Categoria: Pesquisa

Introdução

A depressão em idosos é um problema de saúde mental sério que requer atenção e cuidado. Essa condição está frequentemente associada a fatores como solidão, perda de entes queridos, doenças crônicas e alterações hormonais, podendo comprometer a qualidade de vida e afetar o bem-estar emocional, social e físico. Programas de exercício físico multicomponentes têm se mostrado eficazes na promoção da saúde mental e da capacidade funcional de idosos. Logo, é uma estratégia importante tanto para a prevenção quanto para o tratamento da depressão, trazendo benefícios como melhora do humor, aumento da autoestima e estímulo à socialização. Atividades regulares como caminhada, dança e exercícios em grupo contribuem para a construção de uma rotina mais ativa, positiva e saudável na terceira idade.

Objetivos

Avaliar os efeitos de um programa de treinamento multicomponente nos sintomas depressivos e na capacidade funcional de mulheres idosas.

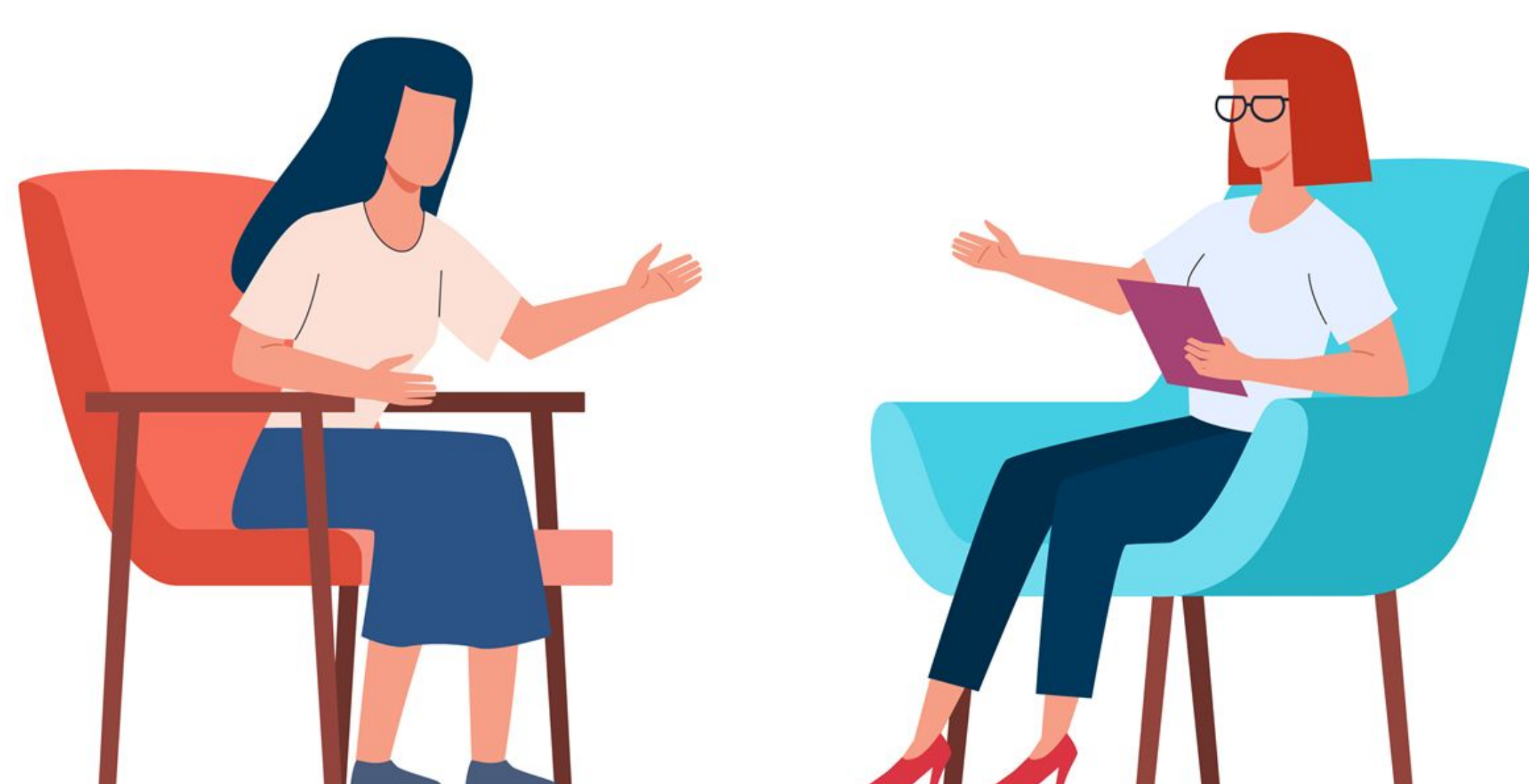
Material e Métodos ou Metodologia

Participaram do estudo 20 mulheres com idade ≥ 60 anos, sendo aplicado os testes em junho de 2024 e maio de 2025. O grupo realizou 3 sessões semanais de treinamento multicomponente por 40 semanas, com atividades de força, equilíbrio, flexibilidade e aeróbico. Os sintomas depressivos foram avaliados por meio da escala geriátrica de depressão (GDS-15) (ALMEIDA, 1998) e a capacidade funcional foi mensurada pelo teste de sentar e levantar da cadeira em 30 segundos.

SLC30s



GDS-15



Resultados e/ou Ações Desenvolvidas

Das análises feitas, os resultados obtidos sinalizam que após a intervenção, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas no SLC30s, indicando estabilidade nos níveis de força muscular de membros inferiores. Os escores da GDS-15 foram analisados de forma descritiva, e também não apresentaram alterações relevantes durante o período avaliado. Portanto, é possível observar que o treinamento multicomponente pode ser um meio não farmacológico de prevenção aos avanços dos sintomas depressivos e ao declínio da capacidade funcional em mulheres da terceira idade.



Aquecimento



Mobilidade



Exercício



Alongamento

Conclusões

O treinamento multicomponente não apresentou resultados positivos ou negativos em relação à capacidade funcional e sintomas depressivos em mulheres idosas.

Bibliografia

RIMER, J.; DWAN, K.; LAWLOR, A. D.; GREIG, A. C.; MCMURDO, M.; MORLEY, W.; MEAD, A. G. Exercise for depression. *National Library of Medicine*, 2012.

ALMEIDA, O. P.; DAMASCENO, B. P. Diretrizes para o diagnóstico e tratamento da depressão na população idosa. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 72-77, 2000.