

1.31. | Efeitos Agudos de um Programa de Exercício Físico Multicomponente na Resiliência, nos Sintomas Depressivos e na Qualidade de Vida de Pessoas Idosas

Fabiana Medeiros de Almeida Silva^{2,1,4}, Karollyni Bastos Andrade Dantas²,
Beatriz Rocha Paixão Sotero², Fábio Henrique de Freitas^{2,3},
Estélio Henrique Martin Dantas^{2,3}

¹Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal

²LABIMH – Laboratório de Biociências da Motricidade Humana, Universidade Tiradentes, Brasil

³UNIRIO – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil

⁴SPRINT – Sport Physical Activity and Health Research & Innovation Center, Portugal

Introdução

A velhice é um processo heterogéneo, marcado por perdas biológicas, alterações sociais e redução das redes de suporte, exigindo adaptação contínua. A resiliência atua como fator protetor, associando-se à menor sintomatologia depressiva e a melhores indicadores de bem-estar (World Health Organization, 2015; Zapater-Fajarié et al., 2021).

Objetivo

Analisar os efeitos agudos de um programa de exercício físico multicomponente na resiliência, nos sintomas depressivos e na qualidade de vida de pessoas idosas atendidas na Atenção Primária à Saúde em Sergipe, Brasil.

Metodologia

Estudo quase-experimental, longitudinal, com 230 participantes ($\bar{X} = 67,2 \pm 5,3$ anos de idade). Para medir a resiliência, qualidade de vida e os sintomas depressivos, foram utilizados, respetivamente, a Escala de Resiliência de Wagnild & Young, o World Health Organization Quality of Life – Older Adults (WHO-

QOL-OLD) e a Escala de Depressão do Centro de Estudos Epidemiológicos (CES-D). A intervenção consistiu em exercícios aeróbicos, de alongamento e de força, realizados em intensidade moderada, com frequência de uma sessão semanal, duração de 60 minutos por sessão e período total de 32 semanas. A análise estatística incluiu ANOVA para medidas repetidas, ANCOVA, testes de normalidade e correlação de Pearson ($p < 0,05$).

Resultados

Os resultados evidenciaram aumento significativo da resiliência ($\Delta\% = 58,01\%$; $p = 0,004$), redução dos sintomas depressivos ($\Delta\% = 42,86\%$; $p = 0,04$) e melhoria da qualidade de vida ($\Delta\% = 10,52\%$; $p < 0,001$). A potência estatística do estudo foi elevada (resiliência = 92%; depressão = 91%; qualidade de vida = 99%). Os achados corroboram evidências robustas da literatura, sustentando a implementação do exercício físico multicomponente como estratégia preventiva e terapêutica para a depressão geriátrica, bem como sua eficácia na promoção do bem-estar psicossocial em pessoas idosas (Cheng et al., 2025; Ugartemendia-Yerobi et al., 2023).

Conclusão

O exercício físico multicomponente configura-se como uma intervenção eficaz na promoção da resiliência, na redução de sintomas depressivos e na qualidade de vida de pessoas idosas.

Palavras-chave: Resiliência Psicológica; Qualidade de Vida; Depressão; Exercício Físico; Pessoa Idosa

Referências

- Cheng, S., Duan, Y., Yang, M., & Wang, X. (2025). Use of multicomponent structured exercise to improve depression in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 23(2), 91–101. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2025.01.006>
- World Health Organization. (2015). World report on ageing and health. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>
- Ugartemendia-Yerobi, M., Kortajarena, M., Elordi, U., Zinkunegi-Zubizarreta, N., Zarrazquin, I., Calvo-Aguirre, J. J., & Irazusta, A. (2023). Effects of a multicomponent physical exercise programme on perceived health-related quality of life and on depressive symptoms in older adults living in long-term nursing homes. *International Journal of Nursing Sciences*, 10, 16–22. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2022.12.015>

Zapater-Fajará, M., Crespo-Sanmiguel, I., Pulopulos, M. M., Hidalgo, V., & Salvador, A. (2021). Resilience and psychobiological response to stress in older people: The mediating role of coping strategies. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 13, 632141. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2021.632141>