



FREQUÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA E SINTOMAS DE DEPRESSÃO EM MULHERES CLIMATÉRICAS DO SUDOESTE DO PARANÁ

Caroline De Maman Oldra¹
Bruna Aparecida Ribeiro Rel¹
Maiara Frigo²
Eloá Angélica Koehnlein³

Categoria: Pesquisa⁴

Resumo: No período do climatério, fase em que há a redução dos hormônios ovarianos, é comum a ocorrência de alterações psicológicas, em especial os sintomas de depressão, os quais afetam as atividades diárias e a qualidade de vida das mulheres. Várias terapêuticas podem ser utilizadas no tratamento da depressão, de modo que estudos têm demonstrado que a prática regular de atividade física atua positivamente no tratamento da doença, através da liberação de neurotransmissores, os quais são capazes de gerar sensação de prazer e equilíbrio psicossocial. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo avaliar a frequência de atividade física e de sintomas de depressão em mulheres climatéricas do Sudoeste do Paraná. Foram avaliadas 104 mulheres, com idade entre 40 a 65 anos, residentes em três cidades do Sudoeste do Paraná, as quais procuraram atendimento ginecológico ou nutricional nas Unidades Básicas de Saúde (UBS). Realizou-se a aplicação de duas entrevistas, sendo que a primeira investigou informações sociodemográficas e clínicas, como: idade, características do ciclo menstrual, histórico pregresso de depressão, utilização de medicamentos antidepressivos e prática de atividade física; já a segunda entrevista aplicada foi a Escala de Rastreamento Populacional para Depressão (Center for Epidemiological Studies Depression Scale – CES-D), que avaliou a presença de sintomas de depressão, sendo considerado o nível de corte >12 pontos como indicativo de sintomas de depressão e >15 pontos como indicativo de sintomas significativos de depressão. Quanto à prática de atividade física, foram consideradas sedentárias as mulheres que não praticavam atividade física no tempo livre e não realizavam esforços físicos moderados ou intensos no trabalho ou no lar; pouco ativas aquelas que não atingiram a recomendação de 150 minutos de atividade física de

¹ Acadêmicas do Curso de Nutrição da UFFS *Campus* Realeza. Voluntárias PIBIC/Fundação Araucária do projeto de pesquisa aprovado no Edital N° 437/UFFS/2015. E-mail: carol_oldra@hotmail.com, brunarel6@gmail.com

² Nutricionista formada pela Universidade Federal da Fronteira Sul *Campus* Realeza. E-mail: maiarafrigo29@gmail.com

³ Docentes do Curso de Nutrição da UFFS *Campus* Realeza. E-mail: eloa.koehnlein@uffs.edu.br

⁴ Formato: Comunicação oral



intensidade moderada durante a semana; e ativas aquelas que atingiram a recomendação semanal. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, com aprovação sob o CAAE Nº 48152115.1.0000.5564. A média de idade apresentada pelas participantes da pesquisa foi de $52,9 \pm 5,86$ anos. Com relação aos sintomas depressivos, 64,4% (n=67) não apresentavam sintomas de depressão e 35,6% (n=37) apresentam sintomas e sintomas significativos de depressão. Das mulheres que não apresentavam sintomas, 38,8% (n=26) foram classificadas como sedentárias, 32,8% (n=22) como pouco ativas e 28,4% (n=19) como ativas; já dentre as mulheres que apresentaram algum grau de sintomatologia de depressão, 62,2% (n=23) foram classificadas como sedentárias, 8,1% (n=3) como pouco ativas e 29,7% (n=11) como ativas. Pode-se observar que a frequência de sedentarismo foi maior nas mulheres que apresentaram sintomas ou sintomas significativos de depressão. Sendo assim, torna-se necessário o desenvolvimento de novos estudos capazes de demonstrar a importância da prática regular de atividade física na melhoria dos sintomas de depressão, a fim de favorecer a qualidade de vida das mulheres, em especial as que encontram-se no período do climatério.

Palavras-chave: Sedentarismo. Depressão. Climatério.