

Associação entre o teste de 10 metros e os sintomas depressivos em idosos

Association between the 10 -meter test and depressive symptoms in the elderly

Fabiana Ritter Antunes^{1*}, Maria Vanessa Diel Coelho², Veronica Jocasta Casarotto³, Josiele de Souza Reis³, Leonan Amaral da Silvas³, Sabrina Lencina Bonorinos⁴

¹Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, Rio Grande do Sul, Brasil.

² Faculdade AJES, Mato Grosso, Brasil.

³ Universidade Federal do Amazonas, Brasil.

⁴ Escola Estadual Básica, Lages, Santa Catarina, Brasil.

*Autora para correspondência: fabr.25.antunes@gmail.com

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural que ocorre desde que nascemos ficando mais evidente com a chegada da terceira idade, então torna-se importante garantir aos idosos não apenas mais longevidade, mas satisfação e qualidade de vida. Um dos principais impactos negativos do envelhecimento é o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que estão entre as principais causas de mortalidade e incapacidade. Este trabalho tem por objetivo verificar a correlação do tempo do percurso (teste de 10 metros) com os sintomas depressivos (Escala de Depressão Geriátrica/GDS-15) em idosos. Trata-se de uma pesquisa transversal, realizada no Centro de Convivência do interior do Mato Grosso, com idosos entre 60 e 85 anos, de ambos os gêneros. Houve associação estatisticamente significativa entre idade e tempo no teste ($r=0,297$; $p=0,018$). Concluiu-se que sintomas depressivos leves e médios não tiveram correlação com o tempo do percurso.

Palavras-chave: idosos; sintomas depressivos; teste de 10 metros.

ABSTRACT

Aging is a natural process that occurs since we are born, becoming more evident with the arrival of old age, so it becomes important to guarantee elderly people not only more longevity, but satisfaction and quality of life. One of the main negative impacts of aging is the increase in the

Realização

**SIMPÓSIO
INTER
NACIONAL**

Ciência, Saúde e Território



Financiamento



fapesc
Fundação de Amparo à
Pesquisa e Inovação do
Estado de Santa Catarina

Apoio



prevalence of chronic non-communicable diseases (NCDs), which are among the main causes of mortality and disability. This work aims to verify the correlation of travel time (10 meter test) with depressive symptoms (Geriatric Depression Scale/GDS-15) in elderly people. This is a cross-sectional research, carried out at the Community Center in the interior of Mato Grosso, with elderly people between 60 and 85 years old, of both genders. There was a statistically significant association between age and time in the test ($r=0.297$; $p=0.018$). It was concluded that mild and medium depressive symptoms were not correlated with travel time.

Keywords: elderly; depressive symptoms; 10 meter test.

1 INTRODUÇÃO

Além dos aspectos físicos, o envelhecimento traz mudanças psicológicas que podem favorecer o surgimento de sintomas depressivos, os quais estão associados ao isolamento social e à redução da capacidade funcional dos idosos (Costa *et al.*, 2017). A prevalência de sintomas depressivos na população idosa é uma preocupação crescente, pois está relacionada ao agravamento de condições clínicas, piora na qualidade de vida e aumento do risco de incapacidades (Novelo, 2017).

A avaliação da capacidade funcional, especialmente por meio da velocidade da marcha, tem sido utilizada como importante indicador do estado de saúde e do risco de quedas em idosos (Ribas *et al.*, 2007). O teste de caminhada de 10 metros é uma ferramenta simples e eficaz para mensurar essa variável, refletindo o potencial do idoso para manter a independência em suas atividades diárias (Pereira; Abreu; Vitoreti, 2003).

Considerando a importância da avaliação integrada dos aspectos físicos e psicológicos no envelhecimento, este estudo tem como objetivo investigar a associação entre o tempo do teste de 10 metros e os sintomas depressivos em idosos residentes no interior do estado do Mato Grosso.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de delineamento transversal, com abordagem quantitativa, realizado com 63 idosos, com idades entre 60 e 85 anos, de ambos os sexos, não institucionalizados, frequentadores de um Centro de Convivência localizado no interior do

estado do Mato Grosso. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade do Vale do Juruena – AJES, sob o parecer CAAE: 08182119.0.0000.8099, de acordo com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo informados sobre os procedimentos da pesquisa, o sigilo das informações e a preservação de suas identidades.

Os critérios de inclusão foram: ter 60 anos ou mais, ambos os sexos, aceitar participar voluntariamente da pesquisa e apresentar capacidade de compreensão das instruções. Foram excluídos os indivíduos com limitações cognitivas que impedissem o entendimento dos testes aplicados.

A avaliação foi composta por dois instrumentos. Inicialmente, aplicou-se a Escala de Depressão Geriátrica de 15 itens (GDS-15), utilizada como instrumento de triagem para sintomas depressivos, reconhecida pela sua simplicidade e confiabilidade em populações idosas (Johnson *et al.*, 2005). Em seguida, foi realizado o teste de caminhada de 10 metros, destinado à mensuração da velocidade da marcha, conforme protocolo descrito por Ribas *et al.* (2007).

As variáveis quantitativas foram expressas por média e desvio padrão ou por mediana e intervalo interquartil, conforme a distribuição. Variáveis categóricas foram apresentadas em frequências absolutas e relativas. O teste t de Student foi utilizado para comparação de médias. As proporções foram analisadas por meio dos testes qui-quadrado de Pearson ou exato de Fisher. Para verificar a associação entre variáveis numéricas, aplicou-se a correlação de Pearson. Dado que o escore da GDS apresentou distribuição assimétrica, foi aplicada uma transformação por raiz quadrada para uso dos testes paramétricos. O nível de significância adotado foi de 5% ($p < 0,05$) e todas as análises estatísticas foram realizadas no software SPSS versão 21.0.

3 RESULTADOS

A amostra foi composta por 63 idosos, com média de idade de $69,6 \pm 6,4$ anos, sendo 87,3% do gênero feminino. A maioria dos participantes sabia ler e escrever (81%) e possuía escolaridade até o ensino fundamental incompleto (68,3%). Em relação ao estado civil, 49,2% eram casados ou viviam em união estável, e 41,3% eram viúvos. Apenas 25,4% dos idosos moravam sozinhos. Quanto à situação ocupacional, 81% estavam aposentados, e 19% ainda exerciam alguma atividade remunerada.

No aspecto clínico, observou-se que 77,8% apresentavam problemas osteomusculares, e 28,6% relataram quedas nos últimos seis meses. A maioria utilizava óculos (88,9%), e 27% apresentavam diminuição da audição. A mediana do escore na Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15) foi de 4 (P25–P75: 3–6), sendo que 30,2% apresentaram sintomas depressivos. A média de tempo no teste de caminhada de 10 metros foi de $9,1 \pm 1,9$ segundos. Os participantes da pesquisa foram um total de 55 do sexo feminino e 8 do sexo masculino, obtendo um percentual de 87,3% e 12,7% respectivamente, com uma média de idade (anos) de $69,6 \pm 6,4$.

Quanto ao nível e escolaridade dos participantes foi possível identificar que 81% sabe ler e escrever e 19% não. Nesse sentido 68,3% possuem ensino fundamental incompleto, 7,9% ensino fundamental completo, ensino médio incompleto 3,2% ensino médio completo 6,3% e ensino superior completo 3,2% Sendo que ainda temos um percentual de 11,1% de pessoas sem escolaridade.

No que se refere ao estado civil temos, 1,6% solteiro, 49,2% casado/união estável, 7,9% divorciado/separado e 41,3% viúvo. E por fim, 25,4% mora sozinho e 74,6% não mora sozinho. Contudo, é possível identificar as demais características na tabela 1 a seguir.

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica e clínica da amostra de idosos do Centro de Convivência do interior do Mato Grosso (n=63).

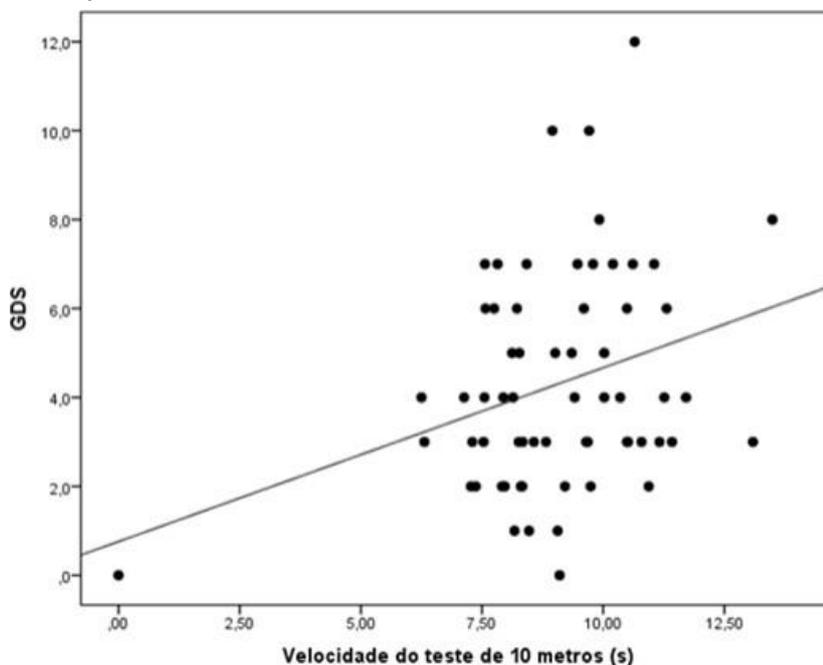
Variáveis	n	%	Média ± DP Mediana (P25-P75)
Cor da pele			
Branca	29	46,0	
Parda	24	38,1	
Amarela	1	1,6	
Negra	9	14,3	
Renda mensal (s.m.)			2 (1 – 2)
Aposentado			
Sim	51	81,0	
Exerce atividade remunerada			
Sim	12	19,0	
Uso de ansiolítico/antidepressivo			
Sim	6	9,5	
Problemas osteomusculares			
Sim	49	77,8	

Teve queda nos últimos 6 meses		
Sim	18	28,6
Usa óculos		
Sim	56	88,9
Diminuição da audição		
Sim	17	27,0
Velocidade do teste de 10 m		9,1 ± 1,9
Escore total GDS		4 (3 - 6)
Com sintomas depressivos	19	30,2

Fonte: Os autores (2025).

Houve associação direta estatisticamente significativa entre o escore total GDS e a velocidade do teste de 10 metros ($r=0,384$; $p=0,002$), sendo que os idosos com maior tempo no teste de velocidade apresentaram também maiores escores de sintomas depressivos, conforme apresenta a Figura 1.

Figura 1 – Associação entre o escore total da Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15) e o tempo de execução do teste de 10 metros.

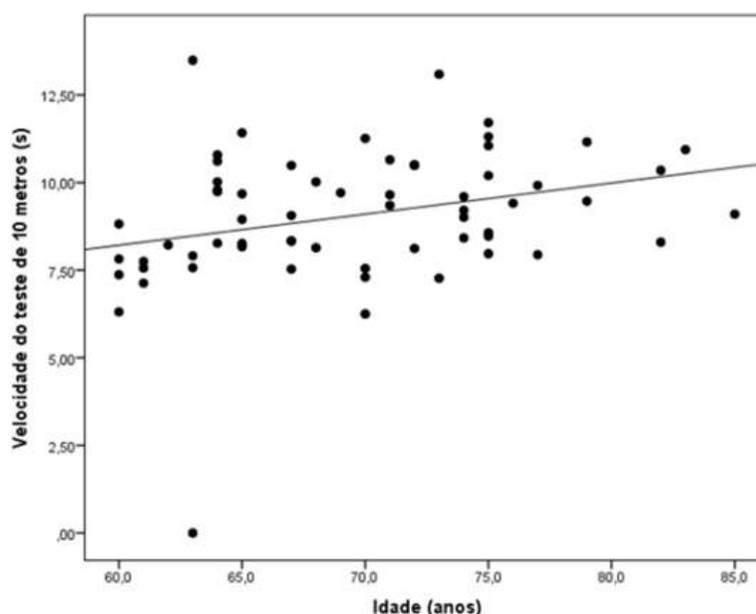


Fonte: Os autores (2025).

Houve associação direta estatisticamente significativa entre idade e a velocidade do teste de 10 metros ($r=0,297$; $p=0,018$), sendo que os idosos mais velhos apresentaram maior tempo

no teste de velocidade, conforme apresenta a Figura 2. Apesar dos idosos com sintomas depressivos pelo GDS terem apresentado maior uso de medicamentos ansiolíticos e antidepressivos, quando comparados aos sem sintomas depressivos (15,8% vs 6,8%), a diferença não foi estatisticamente significativa ($p=0,355$).

Figura 2 – Associação entre idade dos participantes e o tempo de execução do teste de caminhada de 10 metros.



Fonte: Os autores (2025).

4 DISCUSSÃO

A análise mostrou que a idade está positivamente correlacionada com o tempo no teste de 10 metros, indicando que o envelhecimento compromete a capacidade funcional. Embora 30,2% apresentassem sintomas depressivos leves ou moderados, esses sintomas não influenciaram significativamente o desempenho na marcha. A predominância feminina na amostra pode ter influenciado os resultados, pois mulheres têm maior predisposição a sintomas depressivos. O teste de 10 metros revelou-se sensível à influência da idade, mas não detectou impacto funcional significativo dos sintomas depressivos leves ou moderados, sugerindo que apenas casos mais graves afetariam o desempenho motor.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que, nessa população específica, o avanço da idade foi o principal fator associado à redução da velocidade da marcha, enquanto os sintomas depressivos não impactaram diretamente o desempenho funcional. Tais achados reforçam a importância da avaliação integrada entre aspectos físicos e emocionais no acompanhamento da saúde do idoso, orientando intervenções preventivas e estratégias de promoção da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

COSTA, Camila *et al.* Mobilidade na marcha, risco de quedas e depressão em idosos institucionalizados e não institucionalizados. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 10, n. 2, p. 293-300, maio/ago. 2017.

JOHNSON, Malcolm *et al.* **The Cambridge Handbook of Age and Ageing**. Cambridge: Cambridge University Press, 2005.

NOVELO, Marta. Relação entre traumas na infância e depressão em idosos cadastrados na Estratégia de Saúde da Família. Porto Alegre: PUCRS, 2017.

PEREIRA, Isabela; ABREU, Flávia Maria Campos; VITORETI, Alessandro. Perfil da autonomia funcional em idosos institucionalizados na cidade de Barbacena. **Fitness & Performance Journal**, v. 2, n. 5, p. 285-288, 2003.

RIBAS, Danieli Isabel Romanovitch *et al.* Estudo comparativo dos parâmetros angulares da marcha humana em ambiente aquático e terrestre em indivíduos hígidos adultos jovens. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n. 6, p. 371-375, 2007.