



**721 - IDENTIFICAÇÃO DO ESTADO MENTAL E FUNCIONAL DE MULHERES COM 50 ANOS OU MAIS QUE FREQUENTAM O NÚCLEO UNESP ABERTA À TERCEIRA IDADE-UNATI. - DALILA MARTINS DE OLIVEIRA, MARIA ESTELITA ROJAS CONVERSO - [dameiquinha@hotmail.com](mailto:dameiquinha@hotmail.com)**

**Introdução:** Tendo em vista que a expectativa de vida é cada vez alta, vários estudos estão sendo desenvolvidos para melhorar a qualidade de vida no intuito de garantir um envelhecimento mais saudável. Sabe-se que a Saúde não é a ausência de doença sim o estado do mais completo bem estar físico, mental e social (OMS). O envelhecimento vem acompanhado de várias mudanças mental, social e física, no caso mais específico, na composição corporal, com aumento gradual do peso durante a meia-idade, tende a alterar o estado psicofísico do indivíduo, impossibilitando o indivíduo o seu bem-estar e consequentemente a sua qualidade de vida. Devido aos avanços da ciência e as tecnologias, estes contribuído de maneira significativa para controlar e tratar doenças responsáveis pela mortalidade no país e retardando assim o envelhecimento, criando novas estratégias que garantam não só a manutenção da capacidade funcional, social, mas também a qualidade de vida. **Objetivos:** Identificar o estado mental e funcional das mulheres que praticam atividade física no Núcleo UNESP Aberta à Terceira Idade-UNATI, Núcleo Morumbi de Presidente Prudente. **Métodos:** Foram avaliadas 31 mulheres com idade a partir de 50 anos. As aulas de atividade física são realizadas as terças e quintas-feiras das 14h às 16h, sendo compostas por alongamentos gerais, exercícios de flexibilidade, resistência e fortalecimento para membros superiores, inferiores, musculação e de relaxamento. Caracterizadas os dados pelas variáveis idade, peso, altura, IMC e dos testes: Mini-exame de Estado Mental (MEEM), Escala de Equilíbrio de BERG, Escala de Depressão Geriátrica (E.D. G-versão reduzida), Timed Up and Test (TUGT) e Banco de Wells. **Resultados:** A maioria da alunas encontra-se em sobrepeso (61,3%), boa capacidade cognitiva (100%), baixo risco de queda (58,0%), com ausência de depressão (96,7%), e apresentam independência para realização de suas atividades diárias. Desta forma podemos dizer que a participação dessas mulheres em um programa de atividade física que visa melhorar o desempenho funcional, tornando essas mulheres ativas, sendo necessário também algumas mudanças nos hábitos alimentares para redução da adiposidade corporal e aumentar a longevidade do ser humano.