

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO
FÍSICA

LUANA SENA DA SILVA PAULO
MARÍLIA SIMONE MIRANDA DA SILVA

**A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO
CONTROLE DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM
IDOSOS**

RECIFE/2023

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO
FÍSICA

LUANA SENA DA SILVA PAULO
MARÍLIA SIMONE MIRANDA DA SILVA

**A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO
CONTROLE DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM
IDOSOS**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física.

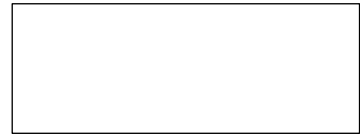
Professor Orientador: Me. Juan Carlos Freire

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

P324i Paulo, Luana Sena da Silva.
A influência do exercício físico no controle da depressão e ansiedade em idosos/ Luana Sena da Silva Paulo; Marília Simone Miranda da Silva. - Recife: O Autor, 2023.
1 p.
Orientador(a): Me. Juan Carlos Freire.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.
Inclui Referências.
1. Depressão. 2. Exercício físico. 3. Ansiedade. 4. Idoso. I. Silva, Marília Simone Miranda da. II. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. III. Título.

CDU: 796



LUANA SENA DA SILVA PAULO
MARÍLIA SIMONE MIRANDA DA SILVA

A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM IDOSOS

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Me. Juan Carlos Freire
Professor Orientador

Prof.º Esp. Fernando Herculano Dias Filho(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Esp. Gildésio Queiroz de Brito(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, ____ / ____ / ____

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus que permitiu que tudo isso acontecesse, ao longo das nossas vidas, e não somente nestes anos como universitários, mas que em todos os momentos é o maior mestre que alguém pode conhecer.

A Instituição pelo ambiente criativo e amigável que proporciona.

Ao Centro Universitário UNIBRA, pela oportunidade de fazer o curso.

Agradecemos a todos os professores por nos proporcionaram o conhecimento não apenas racional, mas a manifestação do caráter e afetividade da educação no processo de formação profissional, por tanto que se dedicaram a nós, não somente por terem ensinado, mas por terem feito aprender.

Agradecemos a nossos Pais e a todos, nossos familiares, parentes e amigos que com seus incentivos nos fizeram chegar à conclusão do meu curso e começo de uma nova carreira.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”

(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1 Depressão.....	10
2.2 Ansiedade.....	11
2.3 Envelhecimento.....	11
2.4 Influência do exercício físico no processo de envelhecimento.....	12
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	14
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS.....	21

A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM IDOSOS

Luana Sena da Silva Paulo
Marília Simone Miranda da Silva
Me. Esp. Juan Carlos Freire¹

Resumo: O presente estudo tem como objetivo analisar a influência da prática do exercício físico no tratamento da ansiedade e depressão em pessoas idosas. Para tanto, foi realizada uma pesquisa qualitativa por meio de revisão bibliográfica, na qual foi feita uma leitura crítica de artigos sobre a temática abordada entre os anos 2013-2023. Desse modo, foram analisadas as diferenças na vida dos idosos que praticam e não praticam exercício físico. Além disso, o trabalho abarcou os efeitos preventivos, os principais benefícios e forma de controle por meio da prática da atividade física por esses idosos, sua capacidade funcional e melhoria da saúde mental.

Palavras-chave: Depressão. Exercício físico. Ansiedade. Idoso.

1 INTRODUÇÃO

É perceptível que no Brasil houve um aumento crescente da população, levando conseqüentemente ao acréscimo nos quantitativos de idosos. A população idosa brasileira vem crescendo de forma acelerada, com previsão de que no ano de 2025, o Brasil seja o sexto país com a maior população de idosos do mundo (SILVA et al.,2016).

Segundo a Organização Pan-americana de Saúde (2021), a depressão é um transtorno presente em todo o mundo: estima-se que mais de 300 milhões de pessoas sofram com ele. Logo, o exercício tem um papel fundamental no manejo da ansiedade e depressão.

¹ Professor da UNIBRA. Mestre em Educação Física e especialização em Condicionamento Físico e Saúde no Envelhecimento. E-mail: juan.carlos@grupounibra.com

Apesar de a maioria dos idosos que revelaram a presença de níveis de ansiedade e/ou depressão frequentarem o lar apenas no regime diurno, o fato de estarem em uma instituição poderia levar a um certo grau de isolamento social, contribuindo para a maior prevalência desses sintomas.

Segundo, Minghelli et. al (2013) o grau de ansiedade e depressão observado em idosos institucionalizados está relacionado não só com a falta de atividades realizadas, mas também com o fato de se sentirem isolados em um ambiente que, por vezes, não lhes é agradável ou familiar.

Grande maioria desses idosos tratam a depressão com remédios e ansiolíticos, em que muitas vezes também estão associados ao exercício físico, como forma de distração, socialização, liberação de hormônios de bem-estar. Sabemos que o exercício físico trás grandes benefícios ligados á saúde física, também existem evidencias que apontam efeitos positivos nos aspectos psicológicos e sociais.

A prática da atividade física é um fator influenciador na diminuição da intensidade dos sintomas depressivos. De acordo com, Gonçalves et al. (2014) verificaram que comparou as alterações nos níveis de depressão de idosos em três grupos: exercício, medicamento e combinados (medicamento e exercício) após 4 meses de intervenção, a redução da depressão ocorreu nos três grupos. O exercício físico é utilizado como intervenção terapêutica, em alguns estudos é comprovado que a combinação de medicamentos e exercícios físicos, diminuem significativamente os sintomas de depressão.

De acordo com Hernandez e Voser (2019), relacionaram a diminuição da depressão, após 3 meses de intervenção, com alterações no sistema imunológico. Uma possível explicação para esses resultados seria a liberação de hormônios como epinefrina, norepinefrina, somatotrofina, a endorfina e cortisol, que atingem receptores específicos situados nos linfócitos e macrófagos, promovendo um aumento na concentração dessas células.

A ausência atividade física na vida do idoso é visivelmente notável quando não há uma prática, portanto, usando-a como estratégia pode, por sua vez, gerar neles motivação e alegria, promovendo ao idoso, saúde física e mental, além de

trazer efeitos positivos na manutenção do equilíbrio e mobilidade dos idosos, e assim, pretendemos apresentar a importância do exercício físico com os idosos, evidenciando os muitos benefícios dispostos na prática de movimentos ligados a educação física na terceira idade.

O exercício físico é também uma catapulta na vida dos idosos e que já vem sendo levada a sério nos âmbitos profissionais de saúde e tratamento para idosos, pois agrega variados aspectos e estímulos na prática da atividade, trazendo diversos benefícios além do físico, como a socialização, que está ligado á saúde mental.

Tendo em vista o idoso como alvo principal de doenças como a depressão, é uma faixa etária delicada no aspecto físico e mental, o exercício físico traz soluções de forma saudável e leve, diminuindo os riscos de lesão e acidentes, aumentando sua autoestima e confiança, deixando em vantagem a atividade física indicada para os idosos, e com isso iremos destrinçar essas vantagens e apresentar uma análise dessa eficiência.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Depressão

A depressão é considerada uma doença mental, que acaba afetando o emocional do indivíduo, em que o mesmo passa apresentar sintomas como tristeza, baixo auto-estima e desanimo para realizar atividades básicas do dia a dia. Segundo, Lima et al. (2016), a depressão caracteriza-se por alterações psicopatológicas diversas que podem diferenciar-se em relação à sintomatologia, gravidade, curso e prognóstico.

Na contemporaneidade, um crescente avanço de casos de depressão vem sendo constatado nos consultórios de psicanalistas, psiquiatras e nas unidades de atendimento de saúde mental. De acordo com Pinheiro (2005), a relação desses pacientes com o tempo está presente em muitos dos sintomas que apresentam.

Diversos motivos acarretam os sintomas de depressão. Conforme Pinheiro (2005, p. 13):

O paciente depressivo fala do que perdeu. Fala de uma perda de si mesmo. Ele já foi alegre, ou espontâneo, ou entusiasmado, ou orgulhoso de si mesmo. Mas isso foi perdido em algum momento. Nesses relatos, de maneira geral, é possível fazer uma aproximação desta perda de si como uma perda que remete necessariamente à questão da identidade e dos ideais. Trata-se da perda de uma imagem de si. É uma imagem física de si mesmo que é trazida ao falar deste passado. Naquela época, ele não tinha cabelos brancos ou ela era uma criança loura e vivia rindo.

2.2 Ansiedade

A ansiedade também se caracteriza como uma doença mental em que o nosso corpo pode apresentar diversos sintomas, como falta de ar, taquicardia, nervosismo. Lopes e Santos (2018) retratam o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) sendo caracterizado por sintoma ansioso persistente que afetam ampla variedade de comportamentos do paciente nas mais diversas situações cotidianas. Essas manifestações podem variar ao longo da vida. O aparecimento de patologias associadas aos idosos, aumenta os sintomas de ansiedade e depressão, sendo consideradas como relevantes problemas de Saúde Pública.

Segundo Oliveira, Antunes e Oliveira (2017, p.02):

Com o avanço da idade e o aumento das perdas fisiológicas, às vezes podem estar acompanhadas por perdas físicas, sociais, emocionais ou cognitivas; a ansiedade surge atuando na redução da capacidade cognitiva, perda de memória e aumentando os riscos de doenças. Na terceira idade, a ansiedade pode estar ligada também à insuficiência de suporte físico social e dificuldades nas relações interpessoais, levando a sofrimento psíquico.

2.3 Envelhecimento

O crescimento da população idosa vem acontecendo de forma progressiva no Brasil. Segundo dados da Agência de Notícias do IBGE (2018), os valores da projeção dessa população seguem uma curva de crescimento acelerado.

O processo de envelhecimento é algo normal e natural, porém temido por muitos, pois é uma fase em que o indivíduo não consegue ser totalmente independente. De acordo com Cancela (2007), todo organismo multicelular possui um tempo limitado de vida e sofre mudanças fisiológicas com o passar do tempo. A vida de um organismo multicelular costuma ser dividida em três fases: a fase de crescimento e desenvolvimento, a fase reprodutiva e a senescência, ou

envelhecimento.

Segundo, Cancela (2007) ao longo dos anos o individuo vai perdendo algumas capacidades funcionais. Mas essas perdas variam de individuo para individuo.

O processo de envelhecimento depende de três classes de factores principais: biológicos, psíquicos e sociais. São estes factores que podem preconizar a velhice, acelerando ou retardando o aparecimento e a instalação de doenças e de sintomas característicos da idade madura. (CANCELA, 2007, p. 03)

Com o envelhecimento, ocorrem alterações de vários aspectos perceptíveis do organismo. Destacam-se a: Diminuição do fluxo sanguíneo para os rins, fígado e o cérebro; Diminuição da capacidade do fígado para eliminar toxinas e metabolizar a maioria dos medicamentos; Diminuição da frequência cardíaca máxima, mas sem alteração da frequência cardíaca em repouso; Diminuição da tolerância à glicose; Diminuição da função celular de combate às infecções (CANCELA, 2007).

O processo de envelhecimento para muitos é doloroso e acarreta na diminuição da sua independência, porém, alguns idosos levam esse processo de forma mais leve, tornando-se um processo mais positivo.

Diferentemente da visão negativa e homogeneizadora do outro em torno da velhice, de maneira geral os idosos entrevistados vivenciam o processo do envelhecimento de forma diferente e relatam a velhice como uma fase de prazer, não sendo percebidos conflitos, frustrações ou dramaticidade na forma de vivenciarem a velhice. Na velhice são evidentes algumas limitações, mas não a ponto de incapacitar o idoso para a vida. (JARDIM; MEDEIROS; BRITO, 2019, p. 33).

Para viver com qualidade a pessoa idosa necessita ter conhecimento sobre sua condição e as doenças que podem lhe acometer, o que a auxilia na promoção da própria saúde, reduzindo o sofrimento. Contribuindo para o envelhecimento ativo, tornando-a participativa na sociedade, onde demonstra autonomia sobre a própria velhice (ANDRADE; FERREIRA; AGUIAR, 2016).

2.4 Influência do exercício físico no processo de envelhecimento

De acordo com Hernandez e Voser (2019, p. 727):

Verificaram que evidências de que a prática de exercícios físicos regulares modula a relação entre depressão e os níveis de cortisol. A explicação para a associação metabólica da depressão em idosos estaria relacionada com a

liberação de hormônios como a epinefrina, norepinefrina, somatotrofina, endorfina e cortisol. Também se verificaram alterações no fluxo sanguíneo e no metabolismo de várias partes do cérebro correspondentes à atenção, psicomotricidade, capacidade executiva e tomada de decisão, ideias tristes e ao aprendizado emocional.

Nos últimos anos os efeitos neuroprotetores da atividade física têm ganhado destaque na área temática de saúde mental (COELHO; VIRTUOSO JÚNIOR, 2014). Sendo assim, pode-se dizer que o exercício físico é capaz de contribuir muito para a melhoria da saúde, pois são inúmeros os benefícios. Mas para adquirir esses benefícios o indivíduo deve adotar outro estilo de vida: mudar seus hábitos, seu comportamento, adquirir uma vida mais ativa procurando fazer atividades que lhe deem prazer em praticar, atividades que melhorem sua autoestima.

De acordo com Perfeito (2014), o exercício físico é apontado como relevante procedimento não farmacológico para diminuir suas complicações, não só no sistema muscular, como também no imunológico, na instabilidade postural, no cardiovascular, na prevenção de quedas, autonomia, função psicológica, como cognição, depressão e ansiedade.

O envelhecimento é um processo fisiológico que ocorre durante a vida, caracterizado como processo natural nas quais modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas designam um comprometimento da autonomia e adaptação do organismo diante do meio externo o que induz uma maior suscetibilidade ao indivíduo somado a uma maior vulnerabilidade a patologias (MACENA; HERMANO; COSTA, 2018).

Conforme, MARI et al. (2016, p. 38):

A prática de atividade física na velhice está fortemente associada ao bem-estar, pois nessa etapa de vida o corpo e a mente necessitam exercitar-se para não estagnar. A atividade física regular mantém o funcionamento muscular, ósseo e das articulações; os níveis sanguíneos e hormonais dentro dos parâmetros adequados; e o equilíbrio intestinal e imunológico. Pessoas que a praticam ao longo da vida sentem-se melhor em relação ao sono, com mais disposição para realizar as atividades diárias e ficam menos propensas ao surgimento de doenças, envelhecendo de maneira saudável e contribuindo para o equilíbrio, mobilidade, flexibilidade e autoestima.

No entanto antes da prática da atividade física, Martinez, Camelier e Camelier (2014, p. 63), diz que:

O comprometimento da função muscular esquelética promovido pelo envelhecimento e por fatores desencadeantes como inatividade física, desnutrição e presença de algumas doenças com efeito catabólico é um

importante problema de saúde pública e que pode ter consequências negativas, como incapacidade física e efeitos negativos para saúde mental.

No estudo de Mari et al. (2016) a autora fala sobre a definição de qualidade de vida, em que se torna muito relativo, pois existem vários aspectos envolvidos como culturais, físicos e sociais. Incentivar as pessoas a adotarem um estilo de vida saudável nem sempre é tarefa fácil, pois se trata de mudanças na forma como as pessoas vivem suas vidas.

A prática de atividade física é fator condicionante para um envelhecimento mais saudável (CAMBOIM et al., 2017).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Essa pesquisa se trata de um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados, conforme apontam os estudos de Minayo e Sanches (2021).

Nesse sentido, foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos eram os mesmos.

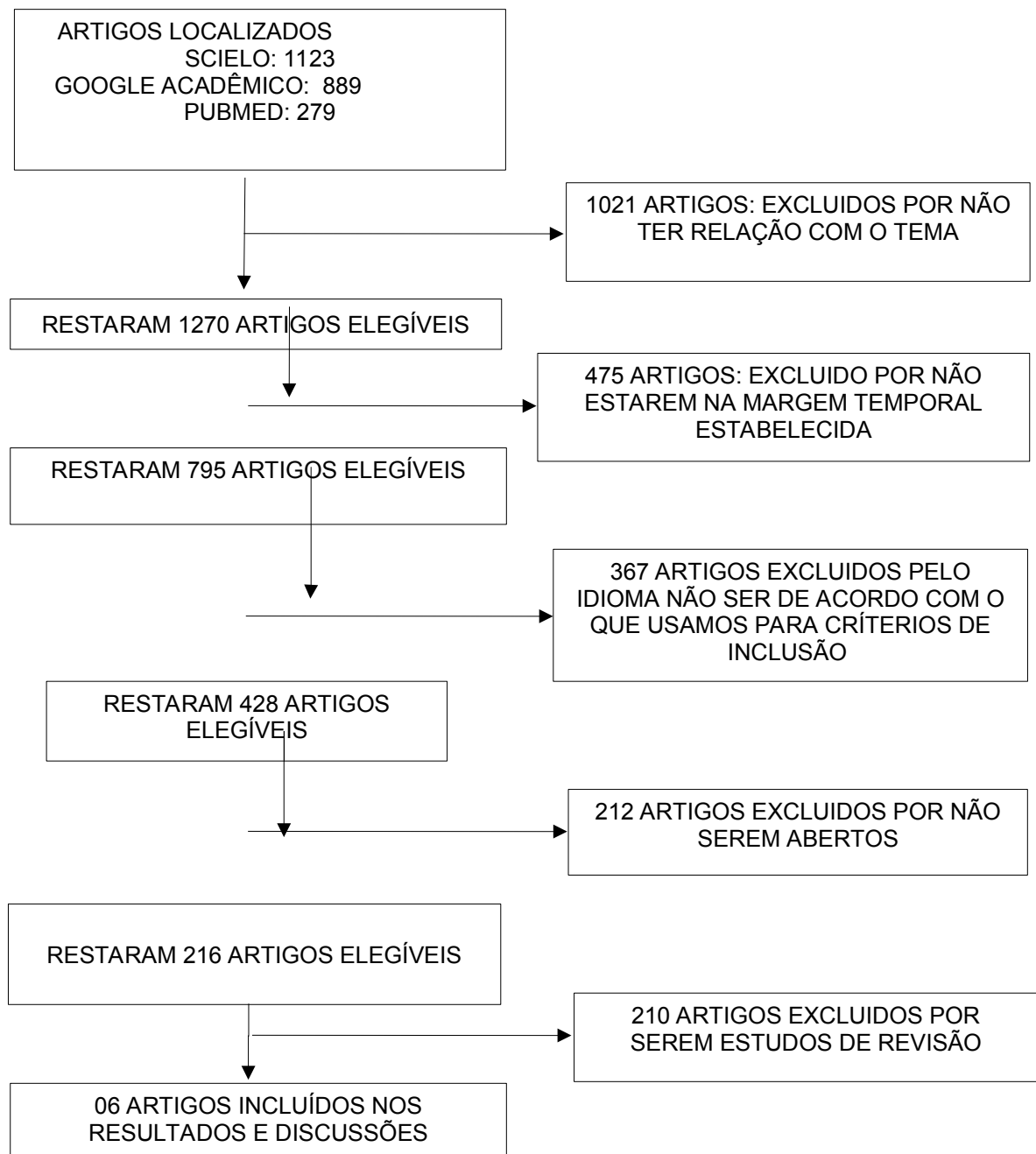
Para conhecer a produção do conhecimento acerca da influência do exercício físico na saúde mental dos idosos foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas SciELO, Pubmed e Google Acadêmico. E como descritores em português para tal busca, foram utilizados: "depressão", "exercício físico", "ansiedade" e "idosos".

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2013 a 2023; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na língua portuguesa; 4) artigos originais.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) Estudos de revisão; 2) estudos indisponíveis na íntegra; 3) estudos com erros metodológicos; 4) estudos repetidos. 5) artigos na Língua Espanhola e Inglesa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 – Fluxograma de busca dos trabalhos



O presente estudo, buscou identificar benefícios significativos na saúde mental em idosos praticantes de exercícios físicos, além da melhora na qualidade de vida dos mesmos.

A partir da análise dos textos científicos sobre a influência do exercício físico em idosos, foi encontrado um elevado número de estudos que associam a atividade física contribuindo para saúde mental da população idosa, no combate e controle da depressão, conforme observado no quadro 1.

Quadro 1 – Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Minghelli et al. 2013	Comparar a relação entre os níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários	Descritiva correlacional e transversal	72 Idosos (de 65 anos á 96)	Os indivíduos foram divididos em dois grupos: um grupo de idosos sedentários (GS) composto, e outro grupo de idosos fisicamente ativos (GA).	A prática do exercício físico pode representar um fator importante para reduzir os níveis de ansiedade e depressão em idosos.
Ferreira et al. 2014	Avaliar o nível de depressão em idosos praticantes de diferentes tipos de exercícios físicos.	Descritivo de corte transversal	116 idosos de ambos os sexos com idade acima de 60 anos.	Os voluntários foram divididos de acordo com a modalidade de exercício que praticavam, sendo separados em: G1- praticantes de musculação (n=23), G2- praticantes de hidroginástica (n=22), G3- praticantes de ginástica aeróbica (n=25), G4- praticantes de Pilates (n=22)	A prática regular de exercícios físicos pode contribuir para redução de sintomas depressivos em idosos, independente da atividade escolhida.
Aguiar et al 2014	Investigar o efeito do exercício físico nos domínios de Qualidade de vida em idosos com Depressão leve	Estudo longitudinal	Foram recrutados 150 idosos de ambos os sexos com idade acima de 60 de anos.	Centro para Pessoas com Doença de Alzheimer do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio	Após alguns meses de intervenção foi observada redução significativa dos sintomas depressivos para

	ou moderada			de Janeiro (IPUB/UFRJ)	o grupo exercício, tanto aeróbio, quanto de força.
Hernandez; Voser 2019	O objetivo do presente estudo foi, abordar as hipóteses neurofisiológicas e psicossociais para explicar os efeitos positivos do exercício regular sobre o humor dos praticantes.	Estudo experimental	160 pessoas de 60 a 85 anos de idade, sendo 70 mulheres e 14 homens (84) praticantes de tipos variados de atividades físicas regulares e 76 sedentários.	O presente estudo foi realizado em Academias da Terceira Idade. E em uma Universidade da Terceira Idade, localizadas na cidade do Rio de Janeiro/RJ.	Os resultados do presente estudo demonstraram que o exercício físico parece estar associado à significativa redução nos índices de depressão em idosos. Foi verificado que essa redução está ligada à produção e liberação de hormônios.
Oliveira et al. 2019	Analisar os indicativos de depressão, a autoestima e os fatores de motivação para prática de exercícios físicos de idosos fisicamente ativo	Estudo transversal	79 idosos, de ambos os sexos, fisicamente ativo	Academias da terceira idade (ATIs) do município de Maringá, Paraná.	A relação entre autoestima e depressão foi inversamente proporcional, ou seja, os idosos apresentaram altos níveis de autoestima e baixos níveis de depressão, indicando que a prática de atividade física proporciona melhores índices de autoestima e diminui os índices de depressão em idosos fisicamente ativos
Cardoso et al. 2022	Identificar e comparar a presença de ansiedade e depressão em idosos segundo a realização de exercício físico regular.	Estudo quantitativo, analítico e transversal.	23 idosos no grupo exercício e 40 no grupo controle. Houve predominância do sexo feminino, entre 60 e 69 anos,	Unidade Básica de Saúde, entre abril e setembro/2019. Foram utilizados: formulário de dados sociodemográficos e Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão.	Os resultados mostraram que a prática de exercício físico colaborou para menores escores de ansiedade e depressão em idosos e os benefícios advindos da prática de exercício físico regular, que excederam a dimensão

					biologica e trouxeram benefícios para as dimensoes psicossociais.
--	--	--	--	--	---

Com o objetivo de comparar os níveis de depressão em idosos ativos e não ativos, o autor Cardoso et al. (2022), realizou estudos com idosos de idade entre 60 e 69 anos e verificaram que, em decorrência do desenvolvimento do país e a tecnologia, especialmente na área da saúde, a população brasileira tem passado por um processo de redução da fecundidade e aumento da expectativa de vida, resultando no envelhecimento da população.

Envelhecer é um processo natural, marcado por alterações fisiológicas que podem provocar doenças físicas e mentais, contribuindo para perdas funcionais e, assim, impactar de forma negativa na qualidade de vida (CARDOSO et al., 2022).

Corroborando com estes estudos, Oliveira, Antunes e Oliveira (2019), dizem que atualmente, a ansiedade e os transtornos depressivos são os principais responsáveis pelo sofrimento emocional e diminuição da qualidade de vida, estas, são alterações que ocorrem com bastante frequência na população idosa, constituindo um grande problema para saúde pública devido à alta taxa de mortalidade.

Ferreira et al. (2014), pontua que a redução nos níveis de atividade física ou mesmo o sedentarismo permanente no indivíduo mais velho, pode evoluir para a depressão, evidenciando um conjunto de sintomas, como perda de interesse, de prazer em atividades anteriormente significativas, retardo psicomotor, dificuldade cognitiva, diminuição da autoestima, pensamento de morte ou suicídio, os quais comprometem a qualidade de vida destes sujeitos.

Diversos estudos têm investigado o efeito do exercício nos sintomas depressivos em idosos de forma isolada, ou combinado com medicação antidepressiva. Além de redução dos sintomas depressivos, o exercício físico pode melhorar o bem-estar, o contato social, o desempenho cognitivo e a qualidade de vida de idosos (AGUIAR et al., 2014).

Ainda, de acordo com Aguiar et al (2014) os achados do presente estudo realizado, conclui-se que os exercícios físicos, aeróbio e de força de intensidade

moderada podem promover resultados significantes nos sintomas de depressão e qualidade de vida em idosos depressivos.

O exercício físico é coadjuvante na prevenção e tratamento da ansiedade e depressão em idosos. Minghelli et al. (2013), completam essa ideia ao afirmar que existe uma possível relação inversamente proporcional entre a prática de atividade física e a prevalência de transtornos mentais, ou seja, quando existia a presença de exercício físico, os níveis de presença de ansiedade e/ou depressão eram mais baixos na amostra de idosos analisada no estudo.

Corroborando com esses dados, Minghelli et al. (2013), verificaram que a atividade física é fator que, contribui na melhoria da qualidade de vida do mesmo, trazendo grandes fatores positivos em relação ao controle nos níveis de ansiedade. A partir da análise de regressão logística, verificou-se que as únicas variáveis que tiveram influência sobre a presença de ansiedade e/ou depressão foram o nível de atividade física, ou seja, o grupo de idosos ativos, e o nível de escolaridade. Os indivíduos do grupo sedentários apresentam 38 vezes mais de probabilidade de vir a desenvolver sintomas de ansiedade ou depressão.

Como descrito por Ferreira et al. (2014) os resultados do estudo, concluiu-se que o exercício físico é um fator determinante na prevenção da depressão em pessoas idosas, independentemente da modalidade praticada.

De acordo com estudo experimental realizado por Hernandez e Voser (2019), os autores observaram que os benefícios do exercício físico na terceira idade também estão relacionados à liberação de hormônios ligados à sensação de bem-estar e prazer. Além disso, nesse estudo foi possível identificar que indivíduos mais ativos fisicamente apresentam menores probabilidades de desenvolverem doenças e comprometerem a qualidade do envelhecimento.

Assim, a partir dos estudos de Hernandez e Voser (2019), os benefícios do exercício físico são evidenciados em pesquisas realizadas com idosos a partir dos 61 anos, que na perspectiva biológica do exercício, a depressão tem sido associada a alterações nos níveis de cortisol e de hidroepiandrosterona em idosos.

O fato de não estar apto para realizar até mesmo uma atividade básica do dia a dia, acaba afetando o emocional desse indivíduo afetando sua autoestima, acarretando em um quadro de tristeza e impotência. Oliveira, Antunes e Oliveira (2017), em seu estudo com 79 idosos ativos, constatou-se que a relação entre

autoestima e depressão foi inversamente proporcional, ou seja, os idosos apresentaram altos níveis de autoestima e baixos níveis de depressão, indicando que a prática de atividade física proporciona melhores índices de autoestima e diminui os índices de depressão em idosos fisicamente ativos.

Diversos autores mostram que existe uma ligação direta entre bem estar mental e físico e a prática do exercício físico. De acordo com Oliveira, Antunes e Oliveira (2017), a relação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima em idosos frequentadores de um programa de exercício físico, e os resultados demonstraram que os idosos fisicamente ativos possuíam autoestima elevada e que a autoestima possuía relação significativa e inversa com os sintomas depressivos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na análise qualitativa dos dados apresentados nos resultados e discussão, observa-se a importância da prática de exercícios físicos por parte de pessoas idosas que sofrem algum tipo de depressão ou ansiedade. Através dela, pode-se garantir bem-estar e qualidade de vida. A presente pesquisa procurou identificar, benefícios das atividades físicas por pessoas idosas com depressão e ansiedade, também como controlar e reduzir esses sintomas.

Foram utilizadas fontes publicadas nos últimos dez anos, conclui-se que são inúmeros os benefícios do exercício físico, compreendendo a prevenção de morbidades e incapacidades e da própria depressão; a redução de seus sintomas; o incremento da capacidade cognitiva; o bem-estar psicológico; a socialização; a autoestima; a motivação. Tudo isso, somado, é o que vai garantir independência e autonomia à pessoa idosa e, conseqüentemente, bem-estar e qualidade de vida para este público.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, B. et al. Efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 19, n. 2, p. 205, 2014. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.19n2p205>.

ANDRADE, A. B. C. A. de; FERREIRA, A. A.; AGUIAR, M. J. G. de. Conhecimento dos idosos sobre os sinais e sintomas da depressão. **Saúde em Redes**, Porto Alegre, v. 2, n. 2, p. 157-166, 2016. Disponível em: http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/download/689/pdf_3. Acesso em: 22 jun. 2023.

CAMBOIM, F. E. de F. et al. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. *Revista de Enfermagem, On-Line*, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/23405/19070>. Acesso em: 22 jun. 2023.

CANCELA, D. M. G. O processo de envelhecimento. **Portal dos Psicólogos**, Porto, 2007. Disponível em: <https://psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>. Acesso em: 27 abr. 2023.

CARDOSO, M. R. R. et al. Ansiedade e depressão em idosos segundo a realização de exercício físico regular. **Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social**, On-Line, v. 10, n. 3, p. 515-525, 2022. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/5579/6296>. Acesso em: 22 jun. 2023.

COELHO, F. G. M. de; VIRTUOSO JÚNIOR, S. J. Atividade física e saúde mental do idoso. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelota, v. 19, n. 6, p. 663-664, nov. 2014. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/download/5390/4050>. Acesso em: 22 jun. 2023.

DEPRESSÃO. **ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE**, 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>. Acesso em: 22 jun. 2023.

FERREIRA, L. et al. Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos. **ConScientia e Saúde**, São Paulo, v. 13, n. 3, p. 405-410, 2014.

GONÇALVES, A. K. et al. Qualidade de vida e sintomas depressivos em idosos de três faixas etárias praticantes de atividade física. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 17, n. 3, p. 79-94, set. 2014. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/21674/15911>. Acesso em: 22 jun. 2023.

HERNANDEZ, J. A. E.; VOSER, R. D. C. Exercício físico regular e depressão em idosos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 718–734, 2019.

JARDIM, V. C. F. da S.; MEDEIROS, B. F. de; BRITO, A. M. de. Um olhar sobre o processo de envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 8, n. 1, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/tzGHq3mphTxJ5jtvX5pRM6z/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 jun. 2023.

LIMA, A. M. P. et al. Depressão em idosos. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, Santa Cruz do Sul, v. 6, n. 2, p. 97-103, 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/5704/570463798010.pdf>. Acesso em: 20 jun. 2023.

LOPES, K. C. da S. P.; SANTOS, W. L. dos. Transtorno de Ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, Valparaíso de Goiás, v. 1, n. 1, p. 45-50, 2018. Disponível em: <https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/47/14>. Acesso em: 22 jun. 2013.

MACENA, W. G.; HERMANO, L. O.; COSTA, T. C. Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. **Revista Mosaicum**, Teixeira de Freitas, v. 27, p. 223-236, 2018.

MARI, F. R. et al. O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 35-44, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/4rsbMwWNncd3QmZP7ZdFRSg/>

format=pdf&lang=pt#:~:text=Estudos39%2D41%20indicam%20que%20quanto,jeito%20de%20viver%20dessa%20pessoa. Acesso em: 22 jun. 2023.

MARTINEZ, B. P.; CAMELIER, F. W. R.; CAMELIER, A. A. Sarcopenia em idosos. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Salvador, v. 4, n. 1, p. 62-70, abr. 2014. Disponível em: <https://journals.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/download/349/4567>. Acesso em: 22 jun. 2023.

MINAYO, M. C. de S.; SANCHES, O. Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementaridade? In: MENDONÇA, A. V. M.; SOUSA, M. F. de. (Orgs.). **Métodos e técnicas de pesquisa qualitativa em saúde**. Brasília: ECoS, 2021. p. 31-47. Disponível em: https://ecos.unb.br/wp-content/uploads/2021/08/MTPQS_03.08.2021.pdf#page=31. Acesso em: 22 jun. 2023.

MINGHELLI, B. et al. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 40, n. 2, p. 71–76, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832013000200004>.

OLIVEIRA, D. V. de; ANTUNES, M. D.; OLIVEIRA, J. F. de. Ansiedade e sua relação com a qualidade de vida em idosos. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 18, n. 4, p. 01-07, 2017. DOI: <http://dx.doi.org/10.17058/cinergis.v18i4.9951>.

PERFEITO, R. **Método Pilates: uma possível intervenção para a promoção da saúde**. Kirios: Rio de Janeiro, 2014.

PINHEIRO, T. Depressão na contemporaneidade. **Pulsional Revista de Psicanálise**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 182, p. 101-109, jun. 2005.

PROJEÇÃO da População 2018: número de habitantes do país deve parar de crescer em 2047. **Agência IBGE Notícias**, 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/21837-projecao-da-populacao-2018-numero-de-habitantes-do-pais-deve-parar-de-crescer-em-2047>. Acesso em: 22 jun. 2023.

SILVA, P. L. N. et al. Avaliação da qualidade de vida de idosos praticantes de

atividade física de uma unidade básica de saúde de Minas Gerais. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 14, n. 2, p. 24-35, ago./dez. 2016. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5617138.pdf>. Acesso em: 22 jun. 2023.