

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

DAVID PAULO B. DA SILVA FILHO  
JARDEL PEDRO DA SILVA  
THAILAYNE JANAINA SANTOS PEREIRA

**OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE  
DOS IDOSOS COM DEPRESSÃO**

RECIFE/2023

DAVID PAULO B. DA SILVA FILHO

JARDEL PEDRO DA SILVA

THAILAYNE JANAINA SANTOS PEREIRA

# **OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE DOS IDOSOS COM DEPRESSÃO**

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

Professor Orientador: Me. Adelmo Andrade

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

S586b Silva Filho, David Paulo B. da.  
Os benefícios da atividade física na saúde dos idosos com depressão /  
David Paulo B. da Silva Filho; Jardel Pedro da Silva; Thailayne Janaina  
Santos Pereira. - Recife: O Autor, 2023.  
18 p.  
  
Orientador(a): Me. Adelmo Andrade.  
  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.  
  
Inclui Referências.  
  
1. Atividade física. 2. Idosos. 3. Depressão. I. Silva, Jardel Pedro da.  
II. Pereira, Thailayne Janaina Santos. III. Centro Universitário Brasileiro. -  
UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

*Dedicamos esse trabalho a nossos pais.*

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

*(Paulo Freire)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>07</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>09</b>
2.1 <i>Envelhecimento.....</i>	09
2.2 <i>Envelhecimento e atividade física.....</i>	10
2.3 <i>Depressão.....</i>	11
2.4 <i>Depressão e atividade física .....</i>	13
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO .....</b>	<b>14</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>16</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>21</b>

## OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA SAÚDE DOS IDOSOS COM DEPRESSÃO

David Paulo

Jardel Pedro

Thailayne Janaina

Professor Orientador: Me. Adelmo Andrade

**Resumo:** São muitos os fatores que podem desencadear ou mesmo predispor ao desenvolvimento de um estado depressivo, tentar limitar o envelhecimento humano é impossível, mas permitir que os idosos envelheçam com mais saúde significa apostar na melhoria da qualidade de vida desta população. A atividade física regular é muito eficaz no tratamento da depressão, pois também pode ser utilizada para estímulos como exercícios, caminhadas, discussões, leituras e conversas para aumentar a autoestima. Como campo para novas pesquisas, propõe-se a busca de ferramentas para a avaliação da população idosa, especificamente em relação à área de atividade física e sua relação com processos depressivos. Não só para os idosos que já sofrem de depressão, mas sobretudo como fator preventivo e curativo no seu desenvolvimento.

**Palavras-chave:** Atividade física 1. Idosos 2. Depressão 3

### 1 INTRODUÇÃO

Segundo o IBGE 2019 (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas), cerca de 9 milhões de idosos praticam algum tipo de atividade física, no Brasil há cerca de 210 milhões de habitantes, sendo que 37,7 milhões são pessoas idosas. A atividade física e corporal é essencial para a saúde na velhice, diz o Ministério da Saúde. Entre os muitos benefícios oferecidos estão: diminuição do índice glicêmico, pressão arterial, fortalecimento dos ossos e melhora do sistema imunológico.

A prática de atividade física é um benefício essencial para a saúde corporal e mental. O hábito de praticar atividade física proporciona aos idosos um estilo de vida saudável. Tem relevância para a redução dos pontos negativos causados pelo envelhecimento nos processos fisiológicos e psicológicos. Os ganhos de atividade física para idosos podem estar relacionados a qualidade de vida, autonomia e independência (PERNAMBUCO CS, et al 2012).

A inatividade física em populações longevas ainda é prevalente destaca-se a falta de orientação e incentivo da família, da comunidade ou dos profissionais de saúde. A prática regular de atividades físicas e a promoção de saúde neste grupo. Existe a importância de buscar ativamente a comunidade pelos benefícios causados ao organismo através da prática de atividades físicas (BECK, AMANDA et al, 2011).

As mudanças que constituem e influenciam o envelhecimento são complexas. No nível biológico, o envelhecimento está associado ao acúmulo gradual de uma ampla variedade de danos moleculares e celulares. Além dessas perdas biológicas, a velhice muitas vezes envolve outras mudanças significativas. Isso inclui a mudança de papéis e posições sociais e a necessidade de lidar com a perda de relacionamentos íntimos (SALGADO,2007).

Alguns sugerem que a idade avançada pode até ser estímulo para uma mudança de perspectivas materialistas para perspectivas mais transcendentais. As alterações psicossociais podem explicar, porque, em muitos contextos, a idade avançada pode ser um período de maior bem-estar subjetivo. Esses pontos fortes podem ser particularmente importantes para ajudar as pessoas a navegar pelos sistemas e organizar os recursos que lhes permitiram lidar com os problemas de saúde que frequentemente surgem na velhice (CARVALHO, et al 2003).

Com o aumento expressivo da população idosa e do índice de morbidades, ocorrem altos custos na saúde pública, o que torna um desafio importante no setor de saúde do idoso. E vem sendo caracterizada por ser uma doença crônica e recorrente, que produz alterações de humor, sentimentos de dor, desesperança, baixa autoestima, alteração do sono e apetite, que pode estar relacionada a uma tristeza profunda. O diagnóstico de depressão pode ser realizado por médicos clínicos gerais, o que muitas vezes, são falhos (MADEIRA, 2013).

A depressão é uma doença psiquiátrica, crônica e recidivante, que provoca uma alteração do humor caracterizada por uma tristeza profunda e interminável, associada a sentimentos de dor, amargura, desilusão, desesperança, baixa autoestima e culpa, bem como perturbações do sono e do apetite (VARELLA, 2013).

O objetivo deste trabalho é reunir evidências científicas sobre os benefícios da atividade física na saúde dos idosos com depressão, buscando compreender os efeitos positivos na redução dos sintomas depressivos, na melhoria da saúde mental e na prevenção de doenças associadas.



## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 ENVELHECIMENTO

Nas últimas décadas, o perfil demográfico e epidemiológico da população brasileira mudou consideravelmente. Ao contrário das mudanças demográficas nos países desenvolvidos, que ocorreram de forma lenta e alinhada com a promoção da qualidade de vida, no Brasil essas mudanças se estabeleceram rapidamente e se distanciaram das políticas públicas pertinentes sem melhorar significativamente a qualidade de vida da população.(Brito & Litvoc, 2004; Giacomelli, Chiapinotto, Filho, & Vieira,2016).

O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo acompanhado de aspectos biopsicossociais ao longo de todo o ciclo vital. Essas mudanças que se traduzem em variações influenciam significativamente no estado de saúde, nível de independência e autonomia dos indivíduos(World Health Organization [WHO], 2015).

Considerando que a esperança de vida tem vindo a aumentar ao longo dos anos, atingindo 77,4 anos para os homens e 83,2 anos para as mulheres em 2016 (PORDATA, 2016), e que o número de anos que se pode esperar viver com saúde é inferior à média de vida esperança média, ou seja, 57,4 para as mulheres e 59,9 para os homens (Eurostat, 2019), é fundamental que medidas e estratégias que contribuam para que todos possam viver um envelhecimento mais saudável e cheio de experiências significativas.

O envelhecimento associado à qualidade de vida, saúde e bem-estar é uma das principais questões da atualidade desafios. Apesar do aumento da expectativa de vida, é reconhecida como uma conquista importante à medida que envelhecemos é um aumento a carga de doença e incapacidade, atribuída a doenças e lesões que dizem respeito principalmente (Direção-Geral da Saúde [DGS], 2016), o que se traduz numa maior necessidade recorrer a cuidados e serviços de saúde especializados para minimizar déficits funções deles resultantes.

Para isso, é necessário contar com equipes multidisciplinares que desenvolvam uma abordagem específica para cuidados de saúde geriátrica. Essas equipes também são formada por especialistas na área de reabilitação, detentores de conhecimento sobre consequências que as disfunções maiores têm em termos de envolvimento e participação em atividades importantes de um

idoso. Portanto, é essencial que os profissionais de saúde conheçam essa abordagem, o processo de reabilitação, os modelos que o suportam, bem como os processos que o orientam na aplicação de seus conhecimentos e acréscimos que podem trazer para a qualidade de vida.

Segundo Marques & Trigueiro 2011, este processo não deve envolver apenas o profissional de saúde e o cliente, mas também os seus cuidadores, sempre com o objetivo de aumentar a participação dos idosos em suas ocupações significativas. Outra consideração é a adequação da prática baseada em evidências, para que decisões sobre metodologias e estratégias a serem implementadas sejam efetivamente as que melhor se adaptam. Perante o desafio que o envelhecimento nos apresenta, importa saber fazê-lo as diretrizes podem ser aplicadas a uma população que representa uma diversidade de transtornos associada a alta fragilidade.

## **2.2 ENVELHECIMENTO E ATIVIDADE FÍSICA**

A prática de atividade física regular tem papel significativo na melhora da capacidade funcional, pois reflete nas habilidades físicas, dependência para realização das atividades da vida diária (AVD), aparência de força física e interação social, afetando até mesmo a saúde mental. (GOMES JÚNIOR et al., 2015).

Além disso, o desenvolvimento de doenças crônicas está amplamente associado ao tabagismo, alimentação insuficiente e inatividade física, frequentemente encontrados na população idosa, estimulados por um ritmo de vida moderno que valoriza atividades sedentárias, e por outros motivos relatados por Camboim e outros (2017, pág. 2417) "fragilidade, medo de cair, falta de orientação e apoio da família, comunidade ou profissionais de saúde, desenvolvimento de atividades físicas regulares ou exercícios físicos." interferência na atividade física para idosos com foco na qualidade de vida e manutenção, ou aumento da capacidade funcional.

A maioria dos idosos inicia e mantém a atividade física regular por problemas de saúde (como doenças crônicas) ou pelo reconhecimento de seu potencial na prevenção de comorbidades, principalmente em relação aos distúrbios cardiovasculares e do movimento, pois a atividade física controla a pressão

arterial e o perfil lipídico e ajuda a manter a densidade mineral óssea (BRASIL, 2006).

Nesse sentido, é uma importante intervenção não farmacológica para a população idosa, reduzindo a extensão da polifarmácia, os riscos de interações medicamentosas e os efeitos sistêmicos de grandes doses de medicamentos. Em pesquisa realizada com um grupo de idosos praticantes de atividade física na cidade de Sobral-CE, constatou-se que "a atividade física regular ajudou a reduzir o consumo de medicamentos destinados a controlar os indicadores de pressão arterial e as doenças decorrentes do sedentarismo"(GOMES JÚNIOR et al., 2015, p. 195-6).

Segundo Gomes Júnior et al. (2015, p. 195) "além dos benefícios orgânicos e físicos, o ambiente do grupo de ginástica proporciona melhor socialização e distanciamento dos problemas psicológicos", o que afeta diretamente os indicadores psicossociais encontrados no estudo, como depressão, isolamento e redução da ansiedade, auto-estima. Esses dados confirmam os benefícios da atividade física apontados por Camboim et al. (2017) para proporcionar liberdade de movimento, interação social e lazer.

Deste ponto de vista, pode concluir-se que a prática de exercício físico, sobretudo se realizada em grupo, funciona como um espaço de apoio ao papel social do idoso, permite a preservação da sua autonomia e estimula a construção de auto estima , muitas vezes esquecido durante o processo de envelhecimento.

### **2.3 DEPRESSÃO**

A depressão pode ser causada por fatores biológicos, sendo a genética um fator significativo no desenvolvimento de um estado depressivo. Além disso, fatores psicológicos causam perda de autonomia e agravamento de condições patológicas pré-existentes no idoso, além de fatores sociais que atrapalham a capacidade funcional, o autocuidado e suas relações sociais (NÓBREGA et al., 2015).

Durante esta doença, as mulheres são mais vulneráveis devido a situações de conflitos familiares, relacionamentos conturbados, mas também fatores biológicos, genéticos e hormonais. Outros fatores existentes incluem faixa etária, restrições socioeconômicas, baixa escolaridade, atribuição de personalidade,

distúrbios do sono, moradia inadequada, déficit de suporte social, eventos de vida estressantes, condição psiquiátrica prévia, declínio cognitivo, limitações funcionais e morbidades, sejam elas crônicas ou agudas (RAMOS et al., 2017).

A depressão em idosos é subdiagnosticada, com cerca de 50% dos idosos deprimidos não diagnosticados por profissionais de saúde que trabalham na atenção primária porque os sintomas imitam o processo natural de envelhecimento. Alguns desses sintomas são doenças físicas como fadiga, sono, perda de apetite e mal-estar, que podem ser confundidas com os desafios adaptativos do envelhecimento (SOUZA et al., 2017).

Segundo MORAES 2007, apesar da disponibilidade de mais de oito classes de antidepressivos e aproximadamente 22 substâncias ativas no mercado mundial para a farmacoterapia da depressão, apenas 30% a 35% dos pacientes deprimidos respondem à medicação psicotrópica. Portanto, para a remissão final, é necessário o uso de outros tratamentos relacionados a medicamentos.

A depressão entre os idosos é generalizada, recorrente e muitas vezes subdiagnosticada e subtratada na sociedade, especialmente no nível de atenção primária à saúde. Dado o crescente envelhecimento da população, as consequências para a saúde pública do subtratamento da depressão nos idosos irão aumentar (ALMEIDA e QUINTA, 2012).

Nesse momento, a ajuda dos familiares é muito importante para alcançar resultados satisfatórios. Porque nesta fase da vida, muitos idosos se sentem incompetentes, sendo desprezados por seus superiores e outros. Paciência é a chave, e podemos compreender melhor os idosos. A interação e o diálogo são essenciais nessas situações para que os idosos não fiquem cada vez mais isolados. Essa questão merece atenção especial pelos prejuízos à saúde física e mental se não for tratada adequadamente. O acompanhamento médico é sempre importante, mas o apoio da família é essencial (LIMA et al., 2016).

## **2.4 DEPRESSÃO E ATIVIDADE FÍSICA**

A depressão é considerada um grande problema de saúde pública que afeta diretamente essa população. A atividade física é um dos tratamentos para a depressão em que se dá muita atenção aos seus efeitos antidepressivos, alguns dos benefícios que a atividade física pode proporcionar são a distração de estímulos estressantes, melhora da qualidade de vida, melhora da capacidade

respiratória, aumento da estimulação do sistema nervoso central sistema, na memória recente, função motora e interação social proporcionada pela convivência com outras pessoas.

Numerosos estudos fornecem evidências empíricas para a relação entre atividade física e depressão em adultos mais velhos. Houve melhora significativa dos sintomas depressivos do pré-teste para o pós-teste. Branco et al (2015) examinaram os níveis de depressão em idosos antes e depois da participação no Programa Nacional de Caminhada e Corrida de Portugal com um intervalo de seis meses.

Houve melhora significativa dos sintomas depressivos do pré-teste para o pós-teste. Ferreira, Roncada, Tiggemann e Dias (2014) avaliaram os níveis de depressão em idosos que praticavam diferentes tipos de exercício físico e concluíram que essas práticas diminuíram os níveis de depressão.

No estudo de Melo et al. (2017) também apresentou o período de prática regular de dança associação negativa e significativa com a depressão. Na depressão leve e moderada, o efeito do exercício pode ser comparável ao efeito da medicação antidepressiva e da psicoterapia; na depressão grave, o exercício parece ser uma valiosa terapia adjuvante ao tratamento tradicional (Knapen, Vancampfort, Morie, & Marchal, 2015).

Melo et al. (2014) realizaram um experimento com idosos diagnosticados com transtorno depressivo maior, que foram submetidos a exercícios aeróbicos, de força e generalizados de baixa intensidade. Os grupos de treinamento aeróbico e de força apresentaram redução significativa nos sintomas depressivos após três meses de intervenção.

Mendes, Carvalho, Silva e Almeida (2017) estudo, revisão integrativa da literatura sobre exercício físico e depressão em idosos, abrangendo o período de 2010 a 2016, constatou que geralmente grupos de idosos ativos em comparação com grupos sedentários, apresentam níveis mais baixos de depressão. 21 estudos selecionados foram divididos em três categorias de acordo com seu conteúdo: (1) a relação entre atividade física e depressão em idosos em geral; (2) Na relação geral entre atividade física e depressão, (3) agrupar atividade física e depressão em idoso.

Os resultados mostraram que os indivíduos mais fisicamente ativos são menos propensos a desenvolver doenças e comprometer a qualidade do

envelhecimento. Também houve alterações no fluxo sanguíneo e no metabolismo em diferentes partes do cérebro correspondentes à atenção, psicomotora, capacidade executiva e tomada de decisão, imagens tristes e aprendizado emocional. Uma explicação para a associação metabólica da depressão em idosos estaria relacionada à liberação de hormônios como adrenalina, noradrenalina, somatotropina, endorfina e cortisol.

Por meio da prática em grupo, contribuimos para o desenvolvimento de habilidades relacionadas ao relacionamento social (Godoy, 2002; Owaria, Miyatakeb, & Kataoka, 2018; Werneck, Bara Filho, & Ribeiro, 2005).

### **3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

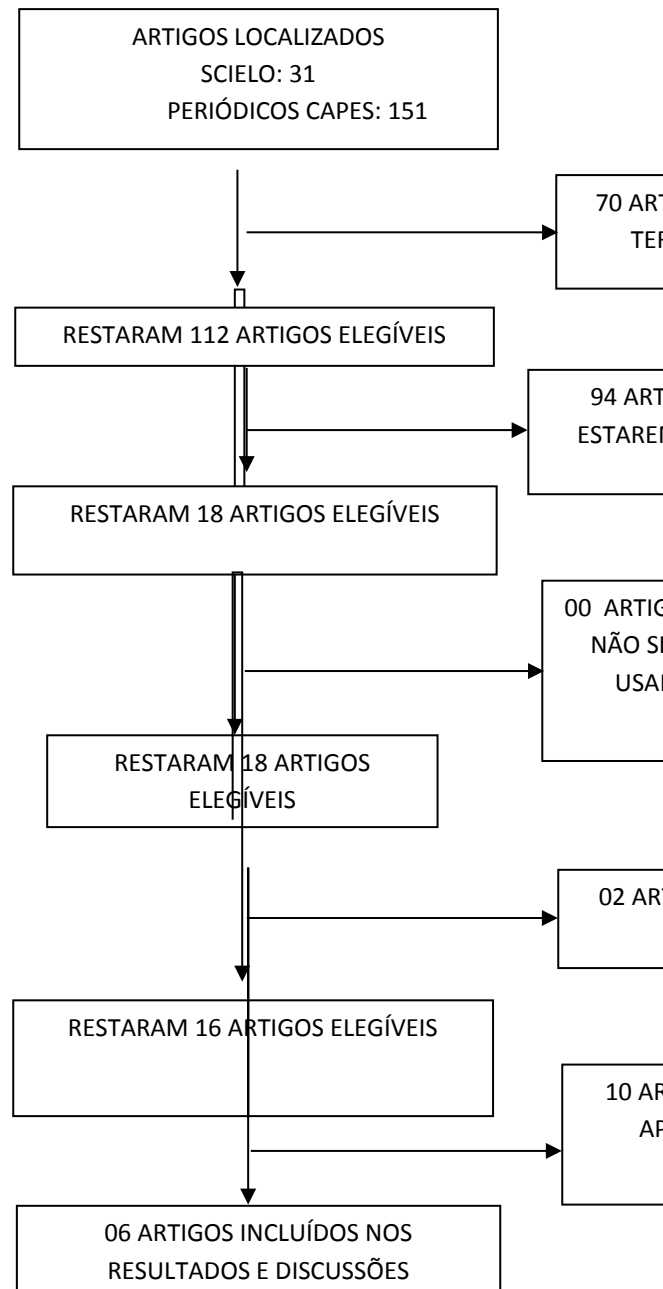
A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca dos benefícios da atividade física na saúde dos idosos com depressão foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas Scielo, Periódicos Capes e Pubmed. Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: atividade

física; saúde; idosos; depressão; , e os operadores booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR. Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2005 a 2023 ; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa (ou outra língua); 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

## 4 E DISCUSSÕES

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos





**Quadro 1:** Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Silva MR, Ferretti F, Pinto SS e Tombini Filho OF (2018)	Verificar a relação entre sintomas depressivos e a presença e intensidade da dor crônica com a qualidade do sono e o nível de atividade física.	Experimental.	385 idosos de 60 anos ou mais	Participaram deste estudo idosos de ambos os sexos. Para o cálculo amostral, considerou-se a população de 13.606 idosos residentes no município. A coleta de dados foi organizada a partir do mapa do município, no qual constam 38 setores. Foram sorteados aleatoriamente 10 setores. Os mapas desses setores foram impressos para que os pesquisadores pudessem planejar a coleta a partir das ruas de cada bairro.	Dos 385 idosos avaliados, 30,6% apresentaram sintomas depressivos. Idosos que apresentaram sintomas depressivos possuíam maior queixa de dor, pior qualidade do sono e menor volume de prática de atividades físicas.
Oliveira, Ladeira, Giacomini, Pivetta, Antunes, Batista e Nascimento Júnior (2019)	Analisar os indicativos de depressão, a autoestima e os fatores de motivação para prática de exercícios físicos de idosos fisicamente ativos.	Transversal	79 idosos de 60 anos ou mais	A amostra foi composta por 79 idosos, escolhida de forma intencional e por conveniência. Foram incluídos idosos de ambos os sexos, usuários de uma das 13 ATIs sorteadas, localizadas no município de Maringá, Paraná, Brasil. Idosos com possível déficit cognitivo, avaliado por meio do Mini Exame do Estado Mental (MEEM) foram excluídos.	Verificou-se que os idosos apresentaram em sua maioria nível de atividade física ativo/muito ativo (82,1%), satisfatória autoestima (79,5%) e ausência de suspeita de depressão (91,0%). Os idosos apresentaram alto nível de autoestima e baixo nível de depressão.
Castelo Branco, Souza, Rodrigues, Fett, Biagini Piva (2019)	Analisar os efeitos da atividade física sobre a qualidade de vida, ansiedade e depressão na população idosa.	Transversal	200 Idosos de 69 a 72 anos	Com 200 idosos de ambos os sexos, divididos em dois grupos: um grupo com 100 idosos praticando atividades físicas; outro composto por 100 idosos que viviam na	Observamos que o grupo ativo apresentou maiores indicadores de atividade física e qualidade de vida. Por outro lado, o grupo inativo apresentou níveis mais elevados de

				comunidade, mas não estavam praticando atividades físicas.	ansiedade e depressão.
Augusto e Cunha Voser (2019)	Investigar a relação entre o exercício físico regular e a depressão em indivíduos idosos.	Descritiva	160 Idosos de 60 a 85 anos	Participaram do estudo 160 pessoas com idades entre 60 e 85 anos, das quais 84 praticavam diversos tipos de atividade física regular e 76 eram inativas. A Escala de Depressão Geriátrica, que consiste em dimensões cognitivo-afetivas e físico-motoras, é utilizada para avaliar a depressão.	Resultados dos indivíduos sedentários apresentaram níveis médios mais elevados em todas as dimensões da depressão em comparação com praticantes de exercícios físicos regulares. Hipóteses neurofisiológicas são abordadas na discussão e fatores psicossociais explicam os efeitos positivos do exercício regular sobre o humor dos praticantes.
Zappelini, Andreis, Simas, Gongora, Rosário e Parcias (2019)	Relacionar a atividade física com sintomas depressivos e estado cognitivo de idosas de um grupo de convivência.	Documental	76 idosas de 60 anos ou mais	A amostra foi composta por 76 idosas com mais de 60 anos que fazem parte de um Projeto Coexistência: "Cognição e Motricidade" do Centro de Atenção ao Idoso (CATI – São José/SC), de 2011 a 2014. Foram realizadas duas sessões de intervenção. Acontece durante 1 hora por semana e é compilado. Treinamento de estimulação cognitiva e motoras.	A maioria das mulheres idosas é ativa ou muito ativa e não apresenta sintomas de depressão. Quase todos não apresentam comprometimento cognitivo. Ao relacionar o tempo de atividade física moderada/vigorosa com a idade, sintomas depressivos e estado cognitivo, a variável idade foi estatisticamente significativa. Foi demonstrado que os níveis de atividade física diminuem à medida que envelhecemos. As mulheres mais velhas que praticavam atividade física durante mais horas por semana apresentavam menos sintomas de depressão e melhor estado cognitivo.
Hoffmann, Capanema, Franco, Gil,	Analisar e descrever os sintomas	Quantitativo descritivo	Idosos centenários (101,05 ± 2,06	Estudo quantitativo descritivo realizado com 20 centenários	O nível de atividade física dos centenários não influencia as perspectivas

Maxo (2021)	depressivos e as perspectivas futuras de vida em centenários mediante o nível de atividade física		anos)	residentes em Santa Catarina. Aplicou-se aos idosos a Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15) a fim de que se verifiquem os sintomas depressivos, e o pedômetro para analisar o nível de atividade física.	de vida futura, mas demonstra que estas estão relacionadas principalmente à espiritualidade. Isso mostra a importância desse aspecto na vida dos idosos, com e sem suspeita de depressão, e com diferentes níveis de atividade física.
----------------	---	--	-------	--	--

## DISCUSSÃO

No estudo de Silva et al (2018) , podemos destacar a importância de abordar a depressão nesse grupo etário, ressaltando a qualidade de vida, saúde e bem estar destes idosos. O estudo demonstrou uma relação entre dor crônica e sintomas depressivos. O artigo também examina como as doenças crônicas podem estar relacionadas aos sintomas depressivos, o manejo de doenças crônicas ou doenças cardíacas, pode influenciar o estado emocional dos idosos. Além disso, pode-se abordar a importância da adesão ao tratamento e da prevenção de complicações.

No artigo de Oliveira et al (2019), podemos focar a relevância da atividade física para a saúde geral dos idosos. Isso inclui benefícios físicos, como melhorias na força, equilíbrio e mobilidade, bem como benefícios psicológicos, como a redução do risco de depressão. O estudo examina a autoestima e a motivação como fatores influentes na prática de exercícios físicos e pode explorar os mecanismos pelos quais a atividade física afeta positivamente a saúde mental, incluindo a liberação de endorfinas, a melhoria do sono e a redução do estresse. Isso pode ajudar a entender por que a atividade física é uma intervenção eficaz na prevenção e no tratamento da depressão.

O artigo foca na motivação como um fator importante para a adesão a programas de exercícios. Podemos explorar estratégias específicas para promover e manter a motivação dos idosos, como estabelecer metas realistas, criar um ambiente de apoio social e adaptar os exercícios às preferências individuais. A pesquisa tem implicações práticas para profissionais de saúde e educadores físicos. Pode-se destacar que os resultados do estudo podem ser aplicados no

desenvolvimento de programas de atividade física voltados para idosos, considerando fatores como a motivação e a autoestima.

Podemos analisar sobre o artigo de Castelo et al (2019), a importância crescente da saúde mental na população idosa. Isso inclui considerações sobre o envelhecimento da população e os desafios que os idosos enfrentam em relação à saúde mental, como depressão e ansiedade. Pode-se aprofundar na compreensão dos mecanismos pelos quais a atividade física afeta o bem-estar emocional, incluindo a liberação de neurotransmissores, a redução do estresse e o aumento da autoestima. Há também uma alta dimensão da qualidade de vida que são influenciadas positivamente pela atividade física, como saúde física, saúde mental, sociais e bem-estar emocional.

No artigo de Augusto e Cunha Voser (2019) é importante destacar que a depressão é uma condição significativa que afeta a qualidade de vida e o bem-estar dos idosos. O estudo evidencia os efeitos positivos da atividade física na redução dos sintomas depressivos em idosos, é importante abordar as barreiras e desafios que os idosos enfrentam ao tentar manter uma rotina de exercícios, e também podemos enfatizar a importância da atividade física como uma estratégia eficaz na promoção da saúde mental e na prevenção da depressão. Além disso, pode apontar para a necessidade de intervenções que abordem as barreiras à atividade física e incentivem uma abordagem de cuidados.

Segundo Zappeline et al (2019), é muito importante enfatizar a saúde mental na população idosa, considerando o envelhecimento da população e os desafios que as idosas enfrentam em relação à saúde mental, destacando a prevalência da depressão e os impactos significativos que a depressão pode ter na qualidade de vida e na independência. Pode-se discutir os benefícios físicos e psicológicos da atividade física, incluindo o impacto positivo na saúde mental. O artigo também aborda a relação entre a atividade física e o estado cognitivo das idosas, podendo explorar como a atividade física pode contribuir para a preservação da função cognitiva e a prevenção do declínio cognitivo.

Ao analisar o artigo de Hoffmann et al (2021) os sintomas depressivos em relação ao nível de atividade física, é possível investigar se existe uma correlação entre a prática regular de exercícios e a redução de sintomas depressivos em centenários. Além disso, a perspectiva de vida desses indivíduos pode ser estudada para compreender como a atividade física contribui para uma visão mais otimista e

resiliente, mesmo em idades avançadas. Este estudo pode fornecer insights valiosos para a promoção da saúde mental em idades avançadas, destacando a importância da atividade física como uma intervenção potencial para prevenir ou mitigar sintomas depressivos.

Os artigos selecionados abordam de forma abrangente a relação entre atividade física, sintomas depressivos, qualidade de vida e saúde mental em idosos. Em um contexto de envelhecimento da população, esses estudos são de grande relevância para entender como promover o bem estar na terceira idade. Primeiramente, os estudos destacam a alta prevalência de sintomas depressivos em idosos e sua associação com condições crônicas de saúde, como dor crônica e doenças crônicas. Isso ressalta a importância de uma abordagem integrada à saúde que leve em consideração fatores físicos e emocionais.

Em seguida, os artigos enfatizam os benefícios da atividade física na redução da depressão, na melhoria da qualidade de vida e no bem estar emocional dos idosos. A promoção da atividade física se torna uma estratégia valiosa na prevenção e no tratamento da depressão na terceira idade. A relação entre auto estima, motivação e prática de exercícios físicos também é explorada, ressaltando a importância de abordar aspectos psicológicos na promoção da atividade física em idosos.

Além disso, os estudos abordam as perspectivas de vida e a saúde mental em centenários, evidenciando a complexidade do envelhecimento e a necessidade de uma abordagem de cuidados Holística que leve em conta fatores psicossociais, como a atividade física.

No entanto, é importante reconhecer as limitações desses estudos, como tamanho da amostra e viés potencial, e considerar intervenções práticas para a promoção da saúde mental em idosos, incluindo a prescrição de exercícios por médicos e o desenvolvimento de políticas de saúde pública que incentivem a atividade física entre os idosos. No geral, esses artigos destacam a importância da atividade física na promoção do bem estar e da saúde mental em idosos e sugerem que abordagens integradas são essenciais para atender as necessidades dessa população em constante crescimento.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Podemos destacar a complexidade das interações entre sintomas depressivos e fatores como dor crônica, doenças crônicas, qualidade do sono e nível de atividade física em idosos. Além disso, podemos enfatizar a importância de abordagens multidisciplinares para cuidar da saúde mental dessa população em crescimento. A importância da atividade física como uma intervenção eficaz na prevenção e no tratamento da depressão em idosos, enfatizando o papel da autoestima e da motivação na adesão à programas de exercícios.

Além disso, pode apontar para as implicações práticas e a relevância clínica dessas descobertas na promoção da saúde mental e do bem estar na terceira idade. É muito importante a prática de atividade física com uma abordagem eficaz na promoção da saúde mental e na prevenção da depressão, da manutenção da saúde cognitiva e da qualidade de vida dos idosos. Os sintomas depressivos e as perspectivas de vida estão interconectados, ressaltando a complexidade do envelhecimento e a necessidade de abordagens de cuidados que abordem as barreiras à atividade física e incentive uma abordagem de cuidados Holístico na terceira idade.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA. SÓNIA Q. "depressão e ideação suicida em idosos institucionalizados e não institucionalizados em portugal." *acta medica portuguesa*, 2012: 25(6): 350-358.

AUGUSTO. José; CUNHA VOSER, Rogério. *Exercício físico regular e depressão em idosos*. Rio de Janeiro, 2019.

BECK AP. ET AL. fatores associados as quedas entre idosos praticantes de atividades físicas. texto contexto-enferm [internet]. 2011 [cited 2017 mar 18];20(2):280-6. available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s0104-07072011000200009](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0104-07072011000200009)

BRANCO. ET AL. (2015). physical benefits and reduction of depressive symptoms among the elderly: results from the portuguese "national walking". ciência & saúde coletiva, 20(3), 789-795. doi:10.1590/1413-81232015203.09882014

BRASIL. ministério da saúde. secretaria de atenção à saúde. departamento de atenção básica.envelhecimento e saúde da pessoa idosa.brasília: ministério da saúde, 2006.192p.

BRASIL. Ministério da Saúde. saúde na velhice ,2019

BRITO, F.C., & LLITVOC, C, J. (2004). CONCEITOS BÁSICOS. IN C. BRITO E C. LLITVOC (EDS.), envelhecimento – prevenção e promoção de saúde (pp.1-18). são paulo: atheneu

CAMBOIM. F.E.F.ET AL. benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida.revista de enfermagem ufpe on line, recife, v. 11, n. 6, p. 2415-22, jun., 2017

CARVALHO JAM. GARCIA RA. o envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico. caderno de saúde pública 2003 mai/jun; 725-33.

CASTELO. Lucineide. et al. Efeitos da atividade física sobre a ansiedade, depressão e qualidade de vida em idosos da comunidade. Mato Grosso. Trends Psychiatry Psychother, 2019.

CATALAN-MATAMOROS. ET AL. (2016). exercise improves depressive symptoms in older adults: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. psychiatry research, (244), 202-209. doi:10.1016/j.psychres.2016.07.028

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE (2016). a saúde dos portugueses 2016. lisboa: autor. recuperadode<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/18278/1/a%20sa%c3%bad e%20dos%20portugues es%202016.pdf>

EUROSTAT (2019). number of healthy years of life \_ countries compared - publication details. brussels: author. recuperado de <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/ddn20190204-1>

FERREIRA. ET AL. (2014). avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos. conscientia e saúde , 13(3), 405-410. doi:10.5585/conssaude.v13n3.4839

GODOY. R. F. (2002). benefícios do exercício físico sobre a área emocional. revista movimento,8(2),7-15.doi:10.22456/1982-8918.2639.regrasparatcc.com.br/primeiros-passos/delineamento-de-pesquisa/

GOMES JÚNIOR, V.F.F. ET AL. compreensão de idosos sobre os benefícios da atividade física. revista brasileira de ciências da saúde, v. 19, n. 3, p.193-8, 2015.

HOFFMANN. Leonardo. et al. Sintomas depressivos e perspectiva de vida, mediante o nível de atividade física de centenários. Santa Catarina. Revista Saúde e Pesquisa, 2021.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. prática de atividade física, 2019

KNAPEN. ET AL. (2015). exercise therapy improves both mental and physical health in patients with major depression. disability and rehabilitation: an international multidisciplinary journal, 37(16), 1490-1495. doi:10.3109/09638288.2014.972579

LIMA AMP. ET AL. depressão em idosos: uma revisão sistemática da literatura. revista de epidemiologia e controle de infecção, 2016; 6(2): 96-103.

MADEIRA. ET AL. depressão em idosos hipertensos e diabéticos no contexto da atenção primária em saúde. rev. aps, v. 16, n. 4, 2013.

MARQUES. A. & TRIGUEIRO, M. J. (2011). enquadramento da prática da terapia ocupacional: domínio & processo (2ª ed.). porto: livpsi.

MELO. ET AL. (2014). efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior. revista brasileira de atividade física e saúde, 19(2), 205-214. doi:10.12820/rbafs.v.19n2p205

MELO. ET AL. (2017). a influência do tempo de prática de dança de salão nos níveis de depressão de idosos. revista de psicología del deporte / journal of sport psychology, 27(1), 67-73. <https://www.rpd-online.com/article/view/v27-s1-carvalho-de-melo-et-al>

MENDES. ET AL. (2017). relação entre atividade física e depressão em idosos: uma revisão integrativa. revista de atenção à saúde, 15(53), 110-116. doi:10.13037/ras.vol15n53.4524

MORAES H. ET AL. o exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. rev psiquiatr rio gd sul, 2007; 29 (1): 70-9

NÓBREGA IRA. ET AL. fatores associados à depressão em idosos institucionalizados: revisão integrativa. saúde em debate, 2015; 39(3): 536-550.

OLIVEIRA. Daniel. et al. Depressão, autoestima e motivação de idosos para a prática de exercícios físicos. Petrolina, Pe. Psicologia, saúde & doenças, 2019.

PERNAMBUCO. ET AL. quality life, elderly and physical activity. health [internet]. 2012 [cited 2017 mar];4(2):88-93. available from: [http://file.scirp.org/pdf/health20120200006\\_92712293.pdf](http://file.scirp.org/pdf/health20120200006_92712293.pdf)



PORDATA (2016). retrato de portugal edição 2016. lisboa: autor. recuperado de <https://www.pordata.pt/retratos/2016/retrato+de+portugal+na+europa-50>

RAMOS GCF ET AL. "prevalência de sintomas depressivos e fatores associados em idosos no norte de minas gerais: um estudo de base populacional." j bras psiquiatr, 2015; 64 (2): 122-131.

SALGADO. M. A. os grupos e a ação pedagógica do trabalho social com idosos. a terceira idade, são paulo, v. 18, n. 39. 2007. disponível em: <<http://cev.org.br/biblioteca/os-grupos-eacao-pedagogica-trabalho-social-com-idosos/>>. acesso em: 24 abr. 2018.

SANTOS. S. T, & SOUZA, L. V. (2015). envelhecimento positivo como construção social: práticas discursivas de homens com mais de sessenta anos. revista da spagesp, 16(2), 46-58. recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s1677-29702015000200005&ing=pt&tIng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1677-29702015000200005&ing=pt&tIng=pt)

SILVA. M.R. et al . Sintomas depressivos em idosos e sua relação com dor crônica, doenças crônicas, qualidade do sono e nível de atividade física. São Paulo. Br J Pain, 2018.

SOUSA KA. ET AL. prevalência de sintomas de depressão em idosos assistidos pela estratégia de saúde da família. reme rev. min. enferm, 2017; 21(2):.82-93.

VARELLA, Drauzio. Depressão. Drauzio, 2013. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/depressao/>. Acesso em 14, Março 2013

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2015). world report on ageing and health. geneve: autor. recuperado [https://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811\\_eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf)

ZAPPELINE. Alessandra. et al. Atividade física relacionada aos sintomas depressivos e estado cognitivo de idosos. Maringá, PR. Revista e Pesquisa, 2019.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus por me proporcionar perseverança durante toda a minha vida, Aos meus pais e família pelo apoio e incentivo que serviram de alicerce para as minhas realizações e também agradeço à todos os meus colegas de curso, pela oportunidade do convívio e pela cooperação mútua durante estes anos fazendo com que os dias de faculdade ficassem mais leves.

Ao meu orientador gostaria de expressar meus sinceros agradecimentos por sua orientação e apoio durante todo o processo de elaboração deste TCC. Sua expertise, paciência e conselhos críticos foram inestimáveis na condução da pesquisa e na redação de trabalho. Obrigado por acreditar em mim e me encorajar ao longo desta jornada acadêmica.

Aos professores do meu curso e à Universidade pela elevada qualidade do ensino oferecido.

